

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«Институт коррекционной педагогики»

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение "Волгоградская
школа-интернат «Созвездие»**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОРТОПЕДИЧЕСКОГО РЕЖИМА ДЛЯ ДЕТЕЙ С
НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В УСЛОВИЯХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Методическое пособие для педагогов общеобразовательных организаций,
реализующих адаптированные основные образовательные программы
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

УДК 376

ББК 74.5

Авторы: Кобзева Т.Г.; Новокщенова И.А.; Мартыненко С.В.; Божко С.И.; Зацепина И.В.; Кушнарёва О.В.

Организация ортопедического режима для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях общеобразовательных организаций: методическое пособие.

М.: ИКП, 2024.

Методическое пособие содержит практические рекомендации по организации образовательного процесса школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Раскрываются вопросы организации и соблюдения здоровьесберегающего ортопедического режима как неотъемлемого компонента комплексного сопровождения детей и подростков с двигательной патологией в общеобразовательных организациях.

Пособие рекомендовано педагогам и административным работникам, участвующим в реализации адаптированных основных общеобразовательных программ для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в специальных и инклюзивных школах.

В методическом пособии представлен многолетний опыт педагогов и специалистов сопровождения ГБОУ "Волгоградская школа-интернат «Созвездие».

Оглавление

Введение.....	4
1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОРТОПЕДИЧЕСКОГО РЕЖИМА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	7
1.1. Компоненты ортопедического режима	9
1.2. Особенности правильного расположения места ребенка в классе	12
1.3. Особенности составления расписания при реализации ортопедического режима	13
1.4. Механизм взаимодействия медицинских и педагогических работников по реализации ортопедического режима	15
2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗМИНУТОК НА УРОКАХ И КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ	17
3. ОПИСАНИЕ КОМПЛЕКСОВ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ	20
Литература	25
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	30
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	41
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	42

Введение

До 10% детей в современной детской популяции имеют нарушения опорно-двигательного аппарата. Укрепление и восстановление их здоровья имеет большое значение для будущего ребенка, его семьи и государства в целом [11].

Особенно актуальной в наше время является проблема оказания комплексной помощи детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

К группе детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата относятся дети с различными заболеваниями ортопедического или неврологического характера, среди которых наиболее часто встречаются такие заболевания как детский церебральный паралич, сколиоз, миотонический синдром, артроз, артрит и другие.

Детский церебральный паралич (ДЦП) - группа стабильных нарушений развития моторики и поддержания позы, ведущих к двигательным дефектам, обусловленным непрогрессирующим повреждением и/или аномалией развивающегося головного мозга у плода или новорожденного ребёнка.

Сколиоз –заболевание опорно-двигательного аппарата, выраженное боковым искривлением позвоночника с одновременным поворотом и нарушением формы нескольких позвонков.

Миотонический синдром - комплекс нервно-мышечных нарушений, при котором у человека нарушается способность мышцы расслабляться после сокращения.

Артроз — хроническое прогрессирующее заболевание, при котором разрушаются суставные хрящи и деформируются кости. Чаще всего болезнь поражает суставы, которые испытывают значительную нагрузку: коленные, тазобедренные, плечевые, а также позвоночник.

Артрит – воспалительное поражение синовиальной оболочки, капсулы, хряща и других элементов сустава, сопровождающееся болью и ограничением подвижности в нем. Заболевание бывает вызвано самыми

разными причинами – инфекционным процессом в организме, травмой или аутоиммунным нарушением.

Многие заболевания опорно-двигательного аппарата имеют тенденцию к прогрессированию, особенно в период интенсивного роста и полового развития ребенка. Они приводят к ограничению жизнедеятельности, тяжелым деформациям скелета и установлению инвалидности. Ухудшение состояния костно-мышечной системы ребенка нередко связано со значительными учебными нагрузками в период школьного обучения.

В связи с этим особую актуальность приобретает проблема организации медицинского сопровождения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в образовательных организациях.

В настоящее время в системе специального образования детей с НОДА разработан комплекс профилактических и оздоровительных мероприятий (здоровьесберегающий ортопедический режим), использование которых целесообразно во всех общеобразовательных организациях, где обучаются дети с двигательной патологией. Осуществление рекомендуемых профилактических и оздоровительных мероприятий возможно без нарушения образовательного процесса.

Предлагаемый в данном методическом пособии подход к организации здоровьесберегающего режима для школьников с НОДА базируется на методологических положениях комплексного подхода к сопровождению детей с двигательной патологией (Г.И. Турнер, К.А. Семенова, И.И. Мирзоева, З.П. Бобровникова и др.) и многолетнем практическом опыте Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Волгоградская школа-интернат «Созвездие».

В ГБОУ «Созвездие» обучаются и одновременно проходят лечение дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том числе сколиозом, ДЦП, миотоническим синдромом и другими заболеваниями. В учреждении реализуются программы комплексного консервативного лечения и

реабилитации на принципах интеграции лечебного и образовательного процессов, которые объединяют и согласовывают работу педагогического коллектива, медицинской и психолого-педагогической службы.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОРТОПЕДИЧЕСКОГО РЕЖИМА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Организация ортопедического режима способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся, а также обеспечивает условия для организации образовательного процесса, лечебно-профилактической, реабилитационной работы с обучающимися.

Ортопедический режим - это комплекс мероприятий, создающих оптимальные условия для нормального развития опорно-двигательного аппарата, призванных предупредить прогрессирование сколиоза, кифоза, костных деформаций, артрита, артроза, плоско-вальгусной установки стопы, плоскостопия.

Он предполагает создание и соблюдение правильных двигательных стереотипов, позволяет сохранить и восстановить функциональную способность ребенка, что ведет к формированию правильного физиологического положения тела, уменьшению нагрузки на позвоночник.

Режим является здоровьесберегающим и предусматривает особое чередование двигательной активности с обязательным контролем осанки воспитанников и ношением ортезных изделий.

Организованный в школе ортопедический режим служит основополагающим фактором в реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Особенностью ортопедического режима является его тесная взаимосвязь с учебным процессом.

Организация ортопедического режима предполагает сочетание учебных занятий с применением педагогических здоровьесберегающих технологий, лечебными мероприятиями, деятельностью по самообслуживанию, элементами физического труда, двигательной активностью и физкультурно-спортивной деятельностью.

Принципами организации и реализации ортопедического режима являются:

1. Реализация всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, с использованием научно-обоснованных и апробированных на практике методик.

2. Решение реабилитационных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса, во всех видов деятельности.

Требования к организации ортопедического режима:

- закрепление за каждым классом медицинского работника (при отсутствии в штате образовательной организации специалистов медицинского профиля необходимо их привлечение на основе сетевого взаимодействия или получение конкретных медицинских рекомендаций от лечащего врача ребенка);

- соответствие возрасту и состоянию здоровья обучающихся;

- наличие и учет сведений об антропометрических данных учащихся;

- наличие и учет сведений о сопутствующих заболеваниях;

- использование регулируемой по высоте школьной мебели;

- выбор индивидуальных ортопедических средств на основе медицинских рекомендаций и с учетом возрастных показателей;

- рассадка детей в классе в соответствии со специально разработанной план-схемой;

- организация доступной архитектурной среды (пандусы, поручни, перила вдоль стен).

Ортопедический режим охватывает все этапы распорядка дня в образовательной организации, включая учебные занятия (уроки), режимные моменты, самообслуживание, элементы физического труда, самоподготовку, занятия в кружках и досуговые мероприятия.

1.1. Компоненты ортопедического режима

Организация и контроль ортопедического режима включает:

Контроль правильного положения (позы) ребенка на рабочем месте. В течение всех уроков и занятий педагоги следят за правильной осанкой ребенка за партой или правильным расположением на кушетке. При необходимости поправляют его.

Использование ортезов, корсетов или реклинаторов, ортопедической обуви во время уроков в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда.

Контроль за правильным расположением ребенка в классе, на его индивидуальном рабочем месте.

Исключение мероприятий, которые могут усугубить имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата (например, освобождение от танцев детей со сколиозом, исключение определенных видов деятельности на уроках технологии, определенных упражнений на уроках адаптивной физкультуры);

Контроль правильного ношения портфеля (портфель должен плотно прилегать к поверхности спины, длина лямок должна быть одинаковой, вес портфеля должен быть равномерным, вещи необходимо складывать эргономично, при ношении нужно использовать обе руки).

Для отдельных категорий, обучающихся с НОДА в рамках контроля ортопедического режима требуется соблюдение специфических правил. Например, для школьников со сколиозом должен быть организован *щадящий двигательный режим*, который предполагает исключение движений, приводящих к увеличению нагрузки на позвоночник или повышению его подвижность (мобильности). Для таких обучающихся на переменах, прогулках, во время отдыха запрещается быстрый бег, прыжки, игры со скакалкой, ношение тяжести (более 3-5 кг, катание с крутых горок, на коньках, роликах, велосипедах, висы на турнике игра в баскетбол, волейбол, теннис, упражнения на скручивание позвоночника).

К компонентам ортопедического режима также относятся такие физминутки и динамические паузы.

Физминутки проводятся в середине каждого урока, они направлены на снятие напряжения мышц туловища, шеи и плечевого пояса, На профилактику зрительного переутомления.

Динамические паузы проводятся воспитателем на основе специальных комплексов подвижных игр, разработанных учителем АФК или инструктором-методистом лечебной физкультуры при наличии. Динамические паузы направлены на оздоровление, развитие правильной осанки, двигательных навыков, внимания, психологическую разгрузку ребенка.

С реализацией ортопедического режима непосредственно связаны такие мероприятия охранительного педагогического режима как составление листка здоровья на каждого обучающегося и реабилитационные мероприятия медицинского характера.

Лист здоровья составляется на каждого обучающегося, включает следующие данные: группа здоровья, антропометрические данные, описание места ребенка в классе, номер учебной мебели, ограничения по двигательному режиму и видам нагрузки, назначенные ортопедические изделия и рекомендации по их использованию в учебном процессе, Лист здоровья заполняется медицинскими работниками и передаются педагогам для индивидуальной работы с каждым обучающимся.

Образовательный процесс для школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата должен быть организован на фоне лечебно-оздоровительной (реабилитационной) работы. Как правило, в отдельных образовательных организациях для обучающихся с НОДА функционирует медицинский блок, который обеспечивает реабилитационную составляющую учебного процесса. При отсутствии медицинского блока реабилитационная работа должна быть организована на условиях сетевого взаимодействия или в образовательной организации должна быть обеспечена возможность

эффективного совмещения учебы и реабилитации. Для школьников с НОДА необходимы такие лечебные процедуры, назначаемые врачом-ортопедом, врачом-неврологом и проводимые под контролем медицинских работников, как массаж, физиотерапия и другие мероприятия для нормализации мышечного тонуса, снятия мышечных спазмов, улучшения кровообращения в мышечно-связочном аппарате.

Обязательным методом лечения и реабилитации детей с НОДА является лечебная физкультура (ЛФК) или адаптивная физкультура (АФК).

Занятия ЛФК реализуются в рамках коррекционно-развивающей области в групповой форме (по 40 минут). Дополнительно проводятся индивидуальные и подгрупповые занятия ЛФК с детьми, страдающими тяжелыми или прогрессирующими формами нарушений опорно-двигательного аппарата, Упражнения подбираются с учетом степени и формы заболевания.

Уроки АФК проводятся в рамках реализации обязательной части учебного плана не менее двух раз в неделю. Занятия АФК могут проводиться и во внеурочной деятельности в рамках программы коррекционной работе в групповой, подгрупповой или индивидуальной форме.

В течение учебного года ребенок разучивает и выполняет комплексы упражнений под наблюдением методиста и инструктора по лечебной физкультуре или учителя АФК, а на каникулярное время, в выходные дни ребенок ежедневно выполняет упражнения под наблюдением родителей.

В зависимости от медицинского диагноза и формы заболевания в расписание уроков (занятий) могут быть включены специальные мероприятия, например, *разгрузочное вытяжение позвоночника* для детей со сколиозом. По назначениям врачей-ортопедов в середине дня дети в спальнях под присмотром педагогов лежат строго на спине на кроватях с жесткой основой в течение часа. У ребенка с НОДА в положении лежа

расслабляются группы мышц, идущих вдоль позвоночника, что позволяет уменьшить вероятность прогрессирования имеющегося заболевания. При отсутствии кроватей с жестким покрытием такое разгрузочное вытяжением можно выполнять на индивидуальном коврике в любом зале с твердым покрытием, например, спортзал, зал ЛФК и АФК, в сенсорной комнате.

1.2. Особенности правильного расположения места ребенка в классе

В зависимости от заболевания и его проявлений ребенок может заниматься в положении сидя за индивидуальной партой, в положении лежа на медицинской кушетке с клиновидной подставкой – «подгрудником» или в положении стоя в вертикализаторе.

Место ребенка в классе определяется с учетом особенностей его заболевания и характера нарушений в состоянии костно-мышечной системы. В зависимости от имеющейся проблемы ребенок может располагаться либо с правой стороны, либо с левой стороны, либо по центру класса (например, дети с правосторонними грудными сколиозами располагаются слева, по отношению к классной доске, а с левосторонним - справа; дети с поясничными и комбинированными видами сколиоза - в центре класса). Также учитываются антропометрические данные, состояние органов зрения, слуха и частые простудные заболевания. Дети с нарушением сенсорных функций располагаются за первой, второй партой или на втором и третьем ряду класса. Место ребенка в классе выбирается по согласованию с медицинским работником. Самостоятельно перемещать место ребенка в классном помещении педагог не должен. Правильное положение за партой предполагает следующее:

- спина ровная, выпрямлена, соприкасается со спинкой стула, мышцы расслаблены; если нужно немного наклониться вперед, то делать это нужно всем корпусом, сохраняя позвоночник ровным;
- плечи расположены на прямой горизонтальной линии;

- шею нужно держать максимально ровно, избегая наклонов в стороны либо вперед;
- расстояние от груди до парты равно раскрытой ладони;
- руки лежат на столе, согнутые в локтях; локти должны полностью располагаться на столе, а не свисать вниз;
- ноги расположены рядом друг с другом, согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы полностью соприкасаются с полом, что позволяет равномерно распределить нагрузку на ягодицы.

Школьная мебель (парты, стулья) должна иметь цветовую маркировку в соответствии с ростовой группой. Цветовая маркировка наносится на боковую поверхность стола и стула. Необходимо регулировать высоту парты и стула ребенка в зависимости от его антропометрических данных не реже двух раз в год.

1.3. Особенности составления расписания при реализации ортопедического режима

Расписание составляется в соответствии с методическими рекомендациями МР 2.4.0331-23. 2.4. «Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях».

Составление школьного расписания при реализации ортопедического режима имеет ряд особенностей. В условиях школы для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата особенностью составления школьного расписания является особая пространственно-временная организация образовательной среды, способствующая реализации индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Такое расписание позволяет:

- объединить то, что традиционно определяется как урочная и внеурочная сферы деятельности ребенка (нелинейное расписание,

предполагающее чередование уроков и внеурочной деятельности в течение учебного дня);

- сформировать образовательное пространство учреждения, способствующее реализации индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;

- снизить утомляемость школьников, которые в течение учебного дня активно двигаются, занимаются творчеством, работают индивидуально;

- объединить в единый функциональный комплекс образовательные, воспитательные и реабилитационные процессы.

Школьное расписание составляется с чередованием уроков, на которых дети работают в разном положении тела, в том числе с чередованием занятий ЛФК и АФК, которые включены в общую сетку расписания.

Образовательная недельная нагрузка в соответствии с требованиями санитарных правил (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"") распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

для обучающихся 1-х классов — не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю — 5 уроков, за счет урока физической культуры,

для обучающихся 2–4 классов — не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры,

для обучающихся 5–6 классов — не более 6 уроков,

для обучающихся 7–11 классов — не более 7 уроков.

Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования, планируют на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком необходимо организовывать перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

При осуществлении присмотра и ухода в общеобразовательной организации в группах продленного дня должны быть созданы условия, включающие организацию полдника и прогулок для всех обучающихся.

Для предупреждения переутомления, в течение учебной недели, обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или в четверг [16].

Для учреждения, осуществляющего кроме образовательной ещё и лечебную функцию, которая не менее важна для детей, введение данного расписания имеет особое значение. Это позволяет «разгрузить» учебный процесс, снизить утомляемость, увеличить двигательную активность в первой половине дня.

Подводя итог вышесказанному, следует подчеркнуть, необходимость того, чтобы в учебном режиме любого образовательного учреждения были созданы условия, которые сочетали бы в себе процесс обучения и оздоровления (реабилитации) обучающихся и представляли собой единое целое.

1.4. Механизм взаимодействия медицинских и педагогических работников по реализации ортопедического режима

Увеличение числа детей с ограниченными возможностями здоровья, нуждающихся в непрерывном комплексном сопровождении со стороны медицинского и педагогического персонала, ставит задачу объединения специалистов разных профилей для воспитания, развития, обучения, социализации, лечения и реабилитации в условиях образования детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Комплексная непрерывная система в работе с НОДА включает в себя медицинское, педагогическое, психологическое сопровождение, и объединяет работу врачей, педагогов, психологов, дефектологов.

Немаловажным является вовлечение родителей (законных представителей) в данный процесс.

Анализ практики показывает, что именно непрерывный комплексный подход в работе с детьми, может создать оптимальные условия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, гармоничное формирование развитие личности ребенка. Комплексное сопровождение детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеет междисциплинарный характер, поскольку находится на стыке медицины, специальной педагогики и психологии. В ГБОУ "Волгоградская школа-интернат «Созвездие» взаимодействие всех участников образовательного и реабилитационного процесса обеспечивается через проведение медико-педагогического совещания (далее МПС), которое действует на основании Положения (Приложение 1). Целью МПС является организация педагогической, реабилитационной и лечебно-оздоровительной деятельности в учреждении. В задачи МПС входят разработка индивидуальных лечебно-оздоровительных программ, перечня реабилитационных мероприятий в отношении обучающихся, на период их пребывания в учреждении, проведение профилактической работы по формированию навыков здорового образа жизни с учётом особенностей, состояния здоровья обучающихся; организация консультационно-методической работы с родителями (законными представителями) обучающихся. На заседаниях медико-педагогического совещания, а также учебно-методических, педагогических советах, медицинские работники доводят до сведения педагогов результаты осмотров всех врачей, рекомендации по каждому ребенку. Педагоги тесно взаимодействуют с медработниками в плане соблюдения ортопедического режима.

2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗМИНУТОК НА УРОКАХ И КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ

Одна из самых острых проблем в школе - ограничение двигательной активности детей во время уроков. Неподвижная поза гораздо утомительнее, чем движение. Во время долгого пребывания в одном положении у детей нарушается кровообращение, возникают мышечные зажимы и непроизвольные навязчивые движения; теряется концентрация внимания, пропадает интерес к учебному материалу, наступает усталость. Накопившаяся усталость может вызвать отклонения в состоянии здоровья – нарушение осанки, зрения, повышение давления, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. При длительном снижении физической активности органы и системы детского организма испытывают недостаток кислорода, что является причиной многих болезней и низкой работоспособности ребенка.

Чтобы предупредить общее утомление от напряжения во время учебных занятий, следует проводить физические упражнения, так называемые физкультминутки с целью переключения с умственной деятельности на физическую. К.Д.Ушинский писал: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания».

Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Внешними проявлениями утомления являются также ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от учителя потягиваться, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для учителя, что детям срочно требуется физминутка!

Что такое физкультминутки?

Физкультминутка – это комплекс физических упражнений, направленный на снижение усталости и составленный таким образом, чтобы выполняя их, были задействованы разные группы мышц.

Цель проведения физкультминуток - повысить или удержать умственную работоспособность детей на уроках, обеспечить кратковременный активный отдых для школьников во время занятий, когда большую нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, мышцы кисти руки.

Физминутки, как правило, проводятся примерно в середине урока в течение 1-2 минут в виде игровых упражнений и действий. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в школе, независимо от возраста детей. Обучающиеся на уроках вместе с учителем выполняют комплекс, включающий в себя физические упражнения, зрительный тренинг, дыхательную и пальчиковую гимнастику, который разучивают в начале каждой четверти на занятиях ЛФК или АФК.

Кратковременные физические упражнения являются одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены видов деятельности. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Любая образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм школьников. Они быстро

утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Для детей с НОДА важно включать в комплексы физминуток коррекционные упражнения, направленные на коррекцию нарушенных двигательных функций.

Физминутки можно использовать в работе со школьниками всех возрастов. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную систему, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Такие перерывы способствуют отдыху детей и поддержанию внимания на протяжении учебного процесса. Кроме того, любое отклонение от рабочего процесса вызывает интерес у школьников.

Использование физкультминуток на уроках приводит к следующим положительным эффектам:

- * обеспечивают улучшение эмоционального состояния;
- * снижают уровень тревожности;
- * снимают усталость, напряжение;
- * стимулируют познавательный интерес учащихся;
- * ускоряют процесс запоминания учебного материала;

Примерные комплексы физминуток представлены в Приложении 2.

3. ОПИСАНИЕ КОМПЛЕКСОВ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ

Укрепление физического здоровья обучающихся напрямую связано с их двигательной активностью. В оздоровительных целях в школах должны быть созданы условия для удовлетворения естественной потребности в движении.

Организация динамических пауз является важным элементом стимуляции двигательной активности обучающихся с НОДА.

Динамические паузы длительностью до 40 минут проводятся в середине учебного дня. В зависимости от погодных условий они могут проводиться на свежем воздухе или в помещении.

Требования к проведению динамических пауз для обучающихся с НОДА:

- характер активности и наполняемость упражнениями согласуются с инструктором АФК, ЛФК и\или с лечащим врачом обучающегося;
- физическая активность должна соответствовать индивидуальным возможностям ребенка;
- с обучающимися должна быть проведена разъяснительная работа по технике безопасности;
- виды деятельности, игры и упражнения должны быть разнообразными, в ином случае интерес к ним снижается и результативность падает [15].

Для детей с тяжелыми двигательными нарушениями необходимо предусмотреть доступные для них виды деятельности в активно-пассивной форме.

В зависимости от характера и степени тяжести двигательных нарушений для детей с НОДА могут быть организованы разные формы двигательной активности. Самыми распространенными формами для детей с НОДА являются прогулки на свежем воздухе и подвижные игры.

Прогулки на свежем воздухе - это одна из самых простых и доступных форм двигательной активности, которая играет важную роль в поддержании здоровья и хорошего самочувствия человека.

Одним из путей решения стимуляции самостоятельной двигательной активности детей с легкой степенью двигательных нарушений является организация на школьном дворе терренкуров.

Слово «терренкур» происходит от французского «terrain» — земля и немецкого «kur» — лечение. В медицине и реабилитации терренкуром называется метод лечебной дозированной ходьбы по пересечённой местности. Полезные свойства метода основаны на физической активности, климатотерапии и ландшафтотерапии.

Терренкур — менее требовательный к выносливости человека метод дозированной ходьбы, чем, например, скандинавская ходьба. Для него не нужны специальная экипировка и особая техника движения. Несмотря на кажущуюся простоту оздоровительной методики, назначать терренкур и подбирать маршрут должен врач. Правильный выбор маршрута и темпа ходьбы принесёт пользу для здоровья.

Терренкуры разделяют по длине и сложности дистанции, которая зависит от угла уклона, числа подъемов и спусков, наличия лестниц, особенностей ландшафта. Обычно выделяют легкие, средние и сложные маршруты.

Особенно рекомендован терренкур детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями обмена веществ, ожирением, гиподинамическим синдромом, ослабленным иммунитетом, заболеваниями органов дыхания.

В ГБОУ "Волгоградская школа-интернат «Созвездие» организована специальная схема **терренкуров «Тропа здоровья»**. Данная схема позволяет детям в разном темпе проходить различные маршруты на разные расстояния по территории пришкольного участка с посещением зоны игр на асфальте и озелененной территории для укрепления физического здоровья и развития

двигательных возможностей. При этом стоит отметить, что терренкур – это лечебная ходьба, одна из форм ЛФК, которая осуществляется путем естественного физического упражнения (ходьба по определенному маршруту).

Показания для лечебного терренкура:

- Малоподвижный образ жизни.
- Заболевания дыхательной системы.
- Остеохондроз и другие заболевания опорно-двигательного аппарата.
- Посттравматическая реабилитация.
- Нарушения пищеварения.
- Неврологические патологии.
- Депрессия.
- Нарушения сна.

Противопоказания для терренкура:

- Обострение хронических заболеваний.
- Декомпенсированные состояния.
- Острый болевой синдром.
- Лихорадка

Ходьба по терренкуру имеет минимум противопоказаний, при этом методика предполагает дозированную нагрузку, которая должна постепенно повышаться. Большая нагрузка на неподготовленные мышцы или после долгого перерыва может вызвать ухудшение самочувствия и свести на нет эффект других лечебных процедур.

Примеры возможных схем маршрутов терренкуров представлены в Приложении 3.

Темповые прогулки. Они позволят варьировать темп движения. В зависимости от времени, могут прерываться и изменяться по скорости. Например, во время большой перемены проводится прогулка, которая включает 1 игру, 1 беседу или 1 наблюдение.

Близки к темповым прогулкам вольные прогулки, которые так же проводятся в небольшой промежуток времени, по желанию детей, которые сами избирают цель, форму организации, маршрут, темп движения. Частое их применение нежелательно, так как может превратить прогулку в бесцельное времяпрепровождение.

Сложность этой прогулки заключается в том, что контроль со стороны воспитателя должен почти отсутствовать, а вот несовпадение мнений участников о цели и порядке прогулки, нередко приводит к разладу в группе.

Маршрутные прогулки основываются на постоянно меняющихся маршрутах движения. Маршруты могут быть укороченными или, наоборот, удлинёнными, в зависимости от желания школьников. Микрорайон школы и прилегающие окрестности представляют множество вариантов выбора, которые приведут к тому, что со временем дети будут хорошо знать районы, прилегающие к школе. По мере изучения маршруты обновляются.

Подвижные игры

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Игра — относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

Подвижные игры с правилами могут рассматриваться как средство и метод адаптивного физического воспитания, так как оказывают оздоровительное воздействие на организм человека.

В подвижной игре происходит развитие разнообразных движений, активизируется дыхание, кровообращение и обменные процессы. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Школьники усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Обучающиеся с тяжелыми двигательными нарушениями принимают участие в подвижных и спортивных играх в активно-пассивной форме (в том числе с помощью ассистента), для них также должны быть предусмотрены малоподвижные игры или специальные роли (например, роль судьи).

Примерные комплексы подвижных игр представлены в Приложении 4.

Литература

1. Аверина, И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Вечное движение// Семья и школа. - 2008. - N 7. - С. 32-33. Детские подвижные игры на природе.
3. Газман, О.С. Проблема формирования личности школьника в игре. Педагогика и психология игры. – Новосибирск, 1985
4. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. - К.: Здоровья, 1998. - 168 с.
5. Игры на улице. - (Секретики) // Класный журнал. - 2014. - N 30. - С. 29: ил. Подвижные игры для детей.
6. Каралашвили, Е. Н. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. - М: ТЦ «Сфера» 2001.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы М.: Вако. 2004. – 180 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007. -208 с.
9. Кузнецов, В. С.Физическая культура: упражнения и игры с мячами: методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: Издательство НЦ ЭНАС, 2006. - 131 с.: ил. - (Портфель учителя).
10. Кузнецов, В.С. Физические упражнения и подвижные игры. Метод.пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
11. Медик В.А., Токманцева М.С.- Статистика здоровья населения и здравоохранения: учебное пособие. М.: 2009.- 368с.
12. Методические рекомендации МР 2.4.0331-23.2.4. Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению оптимизации

учебной нагрузки в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации "(утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10.11.2023)" // Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование Российской Федерации. – 2023.

13. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Р.М.Миронова. - Минск: Нарасвета, 1989. - 176 с.

14. Организация школ-интернатов для детей больных сколиозом // Центральный институт травматологии и ортопедии // Главное управление лечебно-профилактической помощи детям и матерям. – Москва, 1968. – С. 3.

15. Потёмкина Н.К. Методические здоровьесберегающему режиму применения компьютерных технологий и отбору средств электронного обучения при дистанционном образовании детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Потёмкина Н.К. - М.: ИКП РАО, 2021

16. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» // Постановление Главного государственного санитарного врача России. – 2020.

17. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002. – 230 с.

18. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях // Государственное учреждение научный центр здоровья детей РАМН // НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков. – Москва, 2002.

19. Суворова, В.А., Тридцатилетний опыт совместной работы института и школы-интерната «здоровье» по консервативному лечению детей со сколиозом / В.А. Суворова // Научно-исследовательский детский ортопедический институт имени Г.И. Турнера // школа-интернат №49 для детей больных сколиозом. – Санкт-Петербург, 1999. – С. 3.

20. Титова, О.В., Комплексное сопровождение обучающихся со сколиозом в разных типах образовательных организаций / О.В., Титова //

ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». – Москва, 2019. – С. 14 – 16.

21. Фатеева, Л. П.300 подвижных игр для младших школьников: популярное пособие для родителей и педагогов / Л. П. Фатеева. - Ярославль: Академия развития, 1998. - 224 с.: ил. - (Игра, обучение, развитие, развлечение).

22. Филимонова, Юлия Владимировна. Летние игры для детей от 1 до 12 лет / Ю. В. Филимонова, О. П. Щепкина. - Москва: Эксмо, 2010. - 189 с. - (Летовоок каждый день).

23. Чаклин, В.Д., Абальмасова, Е.А. Сколиоз и кифозы / В.Д. Чаклин, Е.А. Абальмасова. – Москва.: Медицина – 1973. – С. 130.

24. Чкаников,И.Игры и развлечения / И. Чкаников. - Москва; Ленинград: Детгиз, 1953. - 510 с.: ил. - (Школьная библиотека).

25. Шалаева, Л.В., Оптимизация учебного режима в школе для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Л.В. Шалаева. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 2 – 4.

Наименование общеобразовательного учреждения

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от «___» _____ 20__ г. № ___

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____
наименование ОУ

подпись, ФИО директора
«___» _____ 20__ г.

П О Л О Ж Е Н И Е
о медико-педагогическом совещании

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 22.11.2011 №323–ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Законом Волгоградской области от 04.10.2013 №118–ОД «Об образовании в Волгоградской области», Уставом государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Волгоградская школа-интернат «Созвездие» (далее – ГБОУ «Созвездие», учреждение).

1.2. Настоящее Положение регулирует деятельность медико-педагогического совещания (далее - МПС, совещание).

1.3. Медико-педагогическое совещание – это совещание педагогических и медицинских работников ГБОУ «Созвездие» г. Волгограда, деятельность которого направлена на организацию лечебно-образовательного процесса для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также для координирования и совершенствования работы с детьми данной нозологии.

1.4. Медико-педагогическое совещание является постоянно действующим совещательным органом в ГБОУ «Созвездие».

2. Цели и задачи МПС

2.1. Целью деятельности МПС является создание условий для оказания медицинской, педагогической, психологической, логопедической и социальной помощи детям с проблемами опорно-двигательного аппарата.

2.2. Задачи МПС:

- усиление работы по тесному взаимодействию медицинских и педагогических работников;
- построение здоровьесберегающей среды в ГБОУ «Созвездие»;
- совершенствование консервативного лечения детей, больных сколиозом и другими заболеваниями опорно-двигательной системы;
- анализ информации и отчетов по вопросам лечения и образования детей со сколиозом, в том числе сообщение о проверке соблюдения ортопедического режима;
- ознакомление педагогических работников о назначении индивидуального режима для детей со сколиозом.

3. МПС осуществляет следующие функции:

- определяет направления совместной работы медицинских и педагогических работников, формы реализации поставленных задач
- заслушивает информацию и отчеты педагогических, медицинских работников ГБОУ «Созвездие»

- принимает решение по повышению качества образовательной, медицинской, профилактической, физкультурно-оздоровительной работы.

4. Документация МПС.

4.1. МПС собираются по мере необходимости, но не чаще 1 раза в месяц

4.2. Протоколы совещаний ведутся секретарем.

4.3. В протоколе фиксируется ход обсуждения вопросов, выносимых на совещании, предложения и замечания.

4.4. Протокол подписывается председателем и секретарем. Нумерация протоколов ведется от начала учебного года.

4.5. Ответственность за делопроизводство возлагается на секретаря МПС.

4.6. Протоколы хранятся у начальника медицинской части.

5. Заключительные положения.

5.1. МПС проводится по мере необходимости.

5.2. Настоящее Положение вступает в действие с момента утверждения и издания приказа руководителя Учреждения.

5.3. Изменения и дополнения вносятся в настоящее Положение по мере необходимости и подлежат утверждению руководителем Учреждения

РАЗРАБОТАЛИ:

Начальник медицинской части

Подпись

ФИО

Заместитель директора по учебной работе

Подпись

ФИО

Примерные комплексы физкультминуток

Физминутки для младших школьников (1-4 класс)

Зачитывается текст и под него ребята выполняют движения.

Физминутки для пальцев (пальчиковая гимнастика)

«Капуста»

Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнём-мнём, («мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим, («берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмём-жмём. (сгибание и разгибание кистей рук)

«Теремок»

Стоит в поле теремок. (Ладони обеих рук соединены под углом)

На двери висит замок. (Пальцы сжаты в замок)

Открывает его волк - Дёрг-дёрг, дёрг-дёрг.

(Руки, сжатые в замок, движутся вперёд - назад, влево - вправо)

Пришёл Петя-петушок

И ключом открыл замок. (Пальцы разжимаются и соединяются друг с другом, образуя «теремок»)

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашёл,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик сел и съел,

От того и потолстел!

Физминутки на движения глазами

«Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево - вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрывать глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)

«Мотылек»

Спал цветок (Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх вдох - посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (Руки опустить через стороны вниз - выдох)

Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)

«Руки за спину, головы назад»

Руки за спину, головки назад. (Закрывать глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят. (Открыть глаза, посмотреть вверх.)

Головки опустим - на парту гляди. (Вниз.)

И снова наверх - где там муха летит? (Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее. (По сторонам.)

И снова читаем. Немного еще.

«Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует.

Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Видят глазки всё вокруг»

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазкам видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

«Это я»

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос. Это рот.

Там спинка, тут живот.

Это ручки. Хлоп, хлоп

Это ножки. Топ, топ.

Ой, устали! Вытрем лоб.

(Дети показывают сначала левый глаз, потом - правый. Берутся сначала за мочку левого уха, потом правого.

Левой рукой показывают рот, правой — нос. Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот.

Протягивают обе руки, потом два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, потом два раза топают. Правой ладонью проводят по лбу).

«Мы ладонь к глазам приставим»

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!
Текст стихотворения сопровождается движениями.

«Стрекоза»

Вот какая стрекоза,
Как горошины глаза.
Влево — вправо, назад — вперед.
Ну, совсем как вертолет.
(Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы.
Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево.
Исходное положение. Руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх. Выполнить
3—4 раза).

«Сова»

В лесу темно,
Все спят давно. (Дети изображают спящих.)
Все птицы спят...
Одна сова не спит,
Летит, кричит. (Дети делают взмахи руками.)
Совушка - сова,
Большая голова.
На суку сидит,
Головой вертит.
(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)
Во все стороны глядит,
Да вдруг как полетит. (Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)

Физминутки на движения корпусом

«Зарядка»

Наклонилась сперва
Книзу наша голова (наклон вперед)
Вправо-влево мы с тобой
Покачаем головой. (наклоны в стороны)
Ручки за голову, вместе
Начинаем бег на месте. (имитация бега)
Уберём и я, и вы
Руки из-за головы.

«Маша растеряша»

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)

Маша растеряша (поворот в другую сторону, в исходное положение)
И на стуле нет, (руки вперёд, в стороны)
И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)
На кровати нет, (руки опустили)
Под кроватью нет. (вернуться в исходное положение)
Вот такая Маша, (наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)
Маша растеряша!

«Прыжки»

Поднимайтесь, девочки,
Поднимайтесь, мальчики!
Прыгайте, как зайчики!
Прыгайте, как мячики!
Прыг-скок, прыг-скок,
На травку присядем:
Тишину послушаем,
Морковочку покушаем,
Немного отдохнём и
Дальше пойдём.
Выше-выше,
Прыгай высоко!
Не ленись, прыгай
На носочках легко!
Прыгай высоко!
(Движения - подъем на «носочки» выполняются по ходу стихотворения)

«Зарядка»

Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Всё делать по порядку:
Весело шагать, весело играть,
Руки поднимать, руки опускать,
Прыгать и скакать.
(Движения выполняются по ходу стихотворения).

«Зайка»

Зайке холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз.
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мёрзли лапки.

Прыгать зайчика горазд,
Он подпрыгнул десять раз.
(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)

«Буратино»

Буратино - потянулся,
Раз - нагнулся,
Два – нагнулся,
Руки в стороны развёл,
Ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Надо на носочки встать.

«Часы»

Тик-так, тик-так,
Все часы идут вот так.
Тик- так, тик-так. (Наклоны головы к плечам)
Смотри скорей, который час.
Тик-так, тик-так. (Раскачивания туловища)
Налево – раз, направо – раз,
Тик-так, тик-так. (Наклоны туловища влево – вправо)
Мы тоже можем так.

«Три медведя»

Три медведя шли домой: (дети идут как медведь, раскачиваясь из стороны в сторону)
Папа был большой-большой. (Поднимают руки вверх)
Мама с ним – поменьше ростом, (руки на уровне груди, вытянуты вперёд)
А сыночек просто крошка, (салятся на корточки)
Очень маленький он был,
С погремушками ходил. (Встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки
вверх и произносят слова: динь-динь-динь).

«Лебеди»

Лебеди летят,
Крыльями машут. (Плавные движения руками с большой амплитудой)
Прогнулись над водой,
Качают головой. (Наклоны вперед, прогнувшись)
Прямо и гордо умеют держаться,
Тихо-тихо на воду садятся. (Приседания)

«Кузнечики»

Поднимайте плечики, (энергичные движения плечами)
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг- скок.
Стоп! Сели,
Травушку покушали,

Тишину послушали. (Приседания)
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко. (Пружинящие движения на месте).
Я спортсменом стать хочу,
На скакалке я скачу,
Подойду к велосипеду.
И быстрее всех поеду.
Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,
Я до пола дотянусь,
Пола я легко коснусь
Осторожно распрямлюсь.
Ручки вверх я подниму.
Где там небо – не пойму!
Я зажмурюсь и руками
Поиграю с облаками.
Я присяду, спинка прямо.
Пусть меня похвалит мама!
Ведь зарядку каждый день.
Делать мне совсем не лень.

Руки в стороны и в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак)
Сделаем большой мы круг. ("рисуем" руками круг)

Мы топаем ногами, Топ-топ-топ!
Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп!
Качаем головой,
И вертим головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.
И бегаем кругом.

Эй! Попрыгали на месте. (Прыжки)
Эх! Руками машем вместе. (Движение "ножницы" руками)
Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)
Посмотрели на картинки. (нагнувшись, потянуться за прямыми руками вперед)
Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, руки на поясе)
Наклонились к полу ближе. (дотронуться руками до пола)
Э-э-э! Какой же ты лентяй! (выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)

Потянись, но не зевай! (руками потянуться вверх, поднявшись на носки)

Повертись на месте ловко. (Покружиться)

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок? (остановились, руки в стороны, приподняли плечи)

Завтра будет вновь урок! (руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону).

Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")

И похлопайте немножко

Хлоп- хлопок- хлопок, Хлоп- хлопок- хлопок.

На меня теперь смотрите (делаем любое движение)

Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)

Раз-два-три, раз-два-три.

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано -

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

На горе стоит лесок (круговые движения прямыми руками)

Он не низок не высок (сесть - руки вверх, встать - руки вниз)

Удивительная птица подает нам голосок (глаза и руки вверх, потянуться)

По тропинке два туриста

Шли домой из далека (ходьба на месте)

Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока" (плечи поднять).

В лесу темно,

Все спят давно. (Дети изображают спящих)

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит. (Дети делают взмахи руками)

Совушка - сова,

Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит. (Изобразить большой круг руками.Присесть, сделать повороты головой вправо, влево)

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит. (Встать, сделать взмахи руками, бег на месте)

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб писать, читать, считать
И совсем не уставать.
Голова устала тоже.
Так давайте ей поможем!
Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.

При обучении чтению:

В алфавите, в букваре,
Проживала буква Е.
Как-то раз она шагала
По тетрадке не спеша,
Замечталась и упала,
Превратилась в букву Ш...
Школьник был, конечно, рад:
Вот так буква-акробат!

Для урока математики:

Раз, два — стоит ракета,
Три, четыре — самолет.
Раз, два — хлопок в ладоши,
А потом на каждый счет.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше,
Плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили.
А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.

Раз, два, три, четыре, пять —
Все умеем мы считать.
Раз! Подняться, потянуться,
Два! Согнуться, разогнуться,
Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка.
На четыре - руки шире.
Пять — руками помахать.
Шесть — за парту тихо сесть.

Потрудились — отдохнём,
Встанем, глубоко вздохнём.
Руки в стороны, вперёд,
Влево, вправо поворот.
Три наклона, прямо встать.
Руки вниз и вверх поднять.
Руки плавно опустили,
Всем улыбки подарили.

Рисуй глазами треугольник.
Теперь его переверни.
И вновь глазами по периметру веди.
Рисуй восьмерку вертикально.
Головою не крути,
Лишь глазами осторожно вдоль по линиям води.
И на бочок ее клади.
Теперь следи горизонтально,
И в центре ты остановись.
Зажмурься крепко, не ленись.
Глаза открываем мы, наконец.
Зарядка окончена. Ты молодец!

Для урока русского языка или литературного чтения:

Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся. Руки в стороны развёл,
Ключик, видно не нашёл.
Чтобы ключик нам достать
Надо на носочки встать.

Для урока окружающего мира:

Юрта, юрта, круглый дом,
Побывайте в доме том!
Гости явятся едва
В печку прыгают дрова.
Печка жарко топится,
Угостить торопится.
Ладушки, ладушки,
Круглые оладушки.

Физминутки для основной школы (5-8 класс) и средней школы (9-11 класс)

На каждый урок назначают двух ответственных, которые показывают несколько упражнений. Можно в задании конкретизировать направленность упражнений, то, на какие мышцы они должны воздействовать, или указать определенную музыку.

В средней школе учебная нагрузка многократно усиливается, поэтому будут полезны физминутки, направленные на оздоровление и расслабление.

Специальные комплексы для отдельных частей тела:

Гимнастика для глаз

Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.

- Движение глаз по горизонтальной линии вправо-влево.
- Движение глаз по вертикальной линии вверх-вниз.
- Круговые движения открытыми глазами по часовой и против часовой стрелке.
- Сведение глаз к кончику носа, затем смотреть вдаль.
- Моргание
- Положить ладони на закрытые глаза, сделать резкий глубокий вдох через нос, затем выполняем медленный выдох через рот, через 20-30 секунд убираем ладони и открываем глаза.

Упражнения для шейного отдела позвоночника

Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.

- Скольжение подбородком по грудины вниз.
- «Черепашка»: наклоны головы вперед-назад.
- Наклоны головы вправо-влево.
- «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.
- «Сова»: поворот головы вправо-влево.
- «Тыква»: круговые движения головой в одну и другую сторону.

Упражнения для верхнего грудного отдела позвоночника

Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.

- «Нахмурившийся ёжик»: плечи вперед, подбородок к груди; плечи назад, голову назад.
- «Весы»: левое плечо вверх, правое вниз. Поменять положение плеч.
- Поднимание и опускание плеч вверх и вниз.
- Круговые движения плечами вперед и назад.
- «Пружина»: вытягивание позвоночника, сжатие позвоночника.

Упражнения нейрогимнастики (когнитивной гимнастики)

Фигуры

Правая рука рисует в воздухе круг, левая одновременно с ней – треугольник. Фигуры можно менять, как и стороны.

«Меняй!»

Правой рукой «отдаём честь», левая — впереди в кулаке с большим пальцем вверх. Нужно хлопнуть в ладоши перед собой и поменять положение рук на противоположное.

«Пианино»

Большим пальцем поочередно коснитесь каждого пальца на правой руке, начиная с мизинца. Повторите все в обратном порядке.

«Стул»

Левая рука вертикально вверх с прижатыми друг к другу прямыми пальцами. Правая рука кулаком прижата к левой ладони большим пальцем к себе. Если упражнение выполняется легко, то меняйте положение рук на счёт «раз-два».

Волк и коза

Волк – на левой руке поднимите вверх средний и указательный пальцы. Безымянный и мизинец прижмите большим пальцем к ладони. Коза — на правой руке поднимите указательный палец и мизинец. Средний и безымянный пальцы прижмите большим пальцем к ладони. Затем поменяйте фигуры: на одной руке — волк, на другой — коза, и наоборот.

«Лесенка»

Соединяем большой палец левой руки с указательным пальцем правой руки, потом меняем положение на противоположное. Затем тоже самое с большим пальцем и средним, потом с безымянным и мизинцем.

С содержанием физминуток для детей с тяжелыми двигательными нарушениями можно ознакомиться в пособии Н.К. Потёмкина «Методические рекомендации по здоровьесберегающему режиму применения компьютерных технологий и отбору средств электронного обучения при дистанционном образовании детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата» по ссылке

<https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-disk-public%3A%2F%2FRbYtr23StW3UvcKNVEgGT5SktSiyiV2NiG%2F%2FDO0L48yrVvF4k1VVRe79jOhG2IuHq%2FJ6bpmRyOJonT3VoXnDag%3D%3D&name=Методические%20рекомендации%20для%20специалистов%20по%20здоровьесберегающему%20режиму.docx&nosw=1>

Схема терренкуров ГБОУ "Созвездие"



- Тропа здоровья №1 - с 1 - 4 классы
- Тропа здоровья №2 - с 5 - 7 классы
- Тропа здоровья №3 - с 8 -11 классы

Подвижные игры

Игры для начальной школы (учащиеся 6 - 10 лет)

«Чародей»¹

Цель игры: развивать у детей быстроту реакции, ловкость. Кроме того, игра воспитывает чувство товарищества.

Ход игры: В игре принимают участие 8—10 игроков. С помощью считалки определяется водящий, он же «чародей». Игроки разбегаются по площадке. Чародей должен догонять играющих. Догнав кого-нибудь из них, чародей дотрагивается до этого игрока, и тот становится заколдованным и замирает на месте. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Но это не так просто, ведь чародей охраняет свою жертву, стараясь не дать другим ее расколдовать. Заколдовав одного игрока, чародей продолжает заколдовывать и остальных игроков. Игрок, которого во время игры заколдовали три раза, становится чародеем.

Для усложнения игры «Чародей» можно выбрать пару чародеев: один заколдовывает, а другой следит за заколдованными игроками и охраняет их.

«Совушка»

Цель игры: развивать равновесие, быстроту реакции.

Ход игры: По команде «День» дети изображают животных, птиц и произвольно передвигаются по залу. По команде «Ночь» все замирают, а «Совушка», которую выбрали предварительно, «летает» между «зверушками», «птичками» и наблюдает за ними.

Ребята могут поменять положение или перейти с одного места на другое, но так, чтобы «Совушка» не увидела и не услышала. Кого «Совушка» увидела, выходит из игры. Последние 5 игроков, которые не пойманы, считаются победителями.

Примечание. Количество победителей может обговариваться заранее. Если победителем считается один последний игрок, то он затем становится «Совушкой».

«Репка»¹

Цель игры: развивать выносливость у детей. Игра способствует улучшению координации движений, развивает их быстроту.

Необходимое оборудование: два головных убора в виде репки (например, бумажные ободки, к которым спереди приклеены вырезанные из цветной бумаги репки), два стула.

¹ Игра используется в работе с детьми с негрубой двигательной патологией.

Ход игры: Это игра-эстафета, в которой могут принимать участие 14 человек. Игроки делятся на две команды, каждая из которых состоит из «репки» и, в соответствии со сказочным сюжетом, тех, кто репку вытягивал.

Команды выстраиваются у стартовой черты. «Репки» надевают шапочки и садятся на стулья с противоположной стороны помещения или площадки лицом к своей команде. Игра начинается. По команде ведущего первые игроки команд «дедки» добегают до стульев, на которых сидят «репки». Обежав стул со «своей репкой», «дед» возвращается назад, к стартовой черте, где за него цепляется «бабка». Они добегают до репки уже вдвоем, огибают стул и возвращаются на место, где к ним присоединяется «внучка». Таким образом, команда, вытягивающая репку, растет с каждой пробежкой. После того как к ней присоединяется последний игрок — «мышка», команда добегают до стула, на котором сидит «репка», «выдергивает» ее («репка» цепляется за «мышку») и возвращается на свое место. Та команда, которая быстрее вытянет «репку», объявляется победительницей.

Примечание. От первых игроков команды — «дедок» — требуется больше выносливости: они не только бегают больше остальных игроков, но и тащат за собой весь «паровозик» из игроков команды. Вот почему «дедками» нужно назначать самых сильных ребят.

Игра-эстафета «Самый ловкий, самый быстрый»

Цель игры: тренировать у детей ловкость и быстроту движений. Игра способствует развитию выносливости и силы, а также закрепляет многие навыки, необходимые для гармоничного физического развития ребенка (бег, ходьба, прыжки и т. д.).

Ход игры: В нее играют командами с равным количеством игроков в каждой. Команд может быть две и больше. Ведущий (учитель) наблюдает за ходом игры, следя за тем, чтобы все задания выполнялись играющими точно и правильно.

Игра проводится как обычная эстафета, но ее участники не просто бегают от старта до финиша и обратно, а выполняют определенные действия.

◆ Первый тур: игроки обеих команд по очереди бегут до финиша и тем же способом возвращаются назад.

◆ Второй тур: игроки не бегут, а передвигаются так называемыми гигантскими шагами, то есть стараются делать шаг как можно шире, однако при этом не переходят на бег.

◆ Третий тур: игроки доходят до финишной прямой и возвращаются, но шаги они делают не как обычно, а скрестив ноги (или спортивной ходьбой). Быстро передвигаться, таким образом, не получится, но кто-то все равно сделает это быстрее всех остальных и более ловко.

◆ Четвертый тур: перед началом этого тура ведущий вручает первым игрокам команд по два листа бумаги размером чуть больше длины ступни. Игроки должны передвигаться, наступая только на эти «островки». Для этого каждый из них должен встать обеими ногами на первый лист, положить впереди себя второй, переступить на него и забрать лист, оставшийся позади.

♦ Пятый тур: игроки бегут, но не как обычно, а спиной вперед. Чтобы не упасть, они могут смотреть через плечо.

Побеждает та команда, которая справилась со всеми заданиями быстрее и правильнее всех.

Примечание. В данном варианте предложены лишь некоторые варианты игровых заданий. Каждый раз учитель может придумывать и свои, но главное - принимать во внимание уровень физического развития детей и их возможности.

«Домики» или «Третий лишний»

Цель игры: развивать у детей выносливость, а также быстроту реакции.

Ход игры: в игре участвует четное число игроков; одновременно может играть практически неограниченное количество участников. Игроки становятся в круг парами: первый игрок каждой пары встает впереди, второй — позади первого. Между парами должно быть расстояние (1-1,5 шага). Все игроки стоят лицом в круг.

Одна пара игроков должна остаться вне круга: одному игроку придется убежать, а другому — догонять. Бегать они имеют право только по внешнему кругу. Устав (или почувствовав опасность), убегающий игрок может вбежать в «домик», то есть встать перед первым игроком любой стоящей в круге пары. Таким образом, стоящий за спиной первого второй игрок становится третьим, то есть лишним, и наступает его черед убежать. Если же игрока все-таки догонят, ему самому придется догонять. Одногo безусловного победителя в этой игре нет: играть в «Домики» можно до тех пор, пока это не надоест.

Примечание: при проведении данной игры учителю следует контролировать ее продолжительность (так как данная игра требует значительной выносливости).

«Стоп, машина!»

Цель игры: развивать у детей гибкость и умение удерживать равновесие. Игра способствует развитию ловкости, быстроты и точности движений. Способствует развитию чувства ответственности и честности.

Ход игры: Одновременно в игре могут принимать участие до 10 человек. С помощью считалки или жеребьевки выбирается водящий. Игроки выстраиваются в линию на расстоянии 10—15 шагов от водящего. Водящий поворачивается спиной к игрокам. Задача игроков — как можно быстрее добежать до водящего и дотронуться до его спины. Трудность состоит в том, что водящий в любой момент, может сказать: «Стоп, машина!» и повернуться к игрокам. Игроки должны неподвижно застыть в том месте и в том положении, в котором их застали слова водящего, так что некоторым игрокам наверняка придется стоять, балансируя на одной ноге. Ведущий внимательно смотрит на игроков, выдерживая довольно длинную паузу. Если водящий замечает, что кто-то из игроков пошевелился или потерял равновесие, то «наказывает» игрока: заставляет его сделать несколько шагов назад (два, три, пять — по договоренности). Игрок, который сумел

первым добежать до водящего, становится на его место, а водящий идет к остальным игрокам, после чего игра начинается заново.

Примечание. По мере освоения учащимися данной игры, можно увеличивать расстояние между игроками и ведущим.

«Дракончики»

Цель игры: развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей, ловкости и быстроты реакции.

Ход игры: все игроки — «дракончики». Они берутся за руки, образуя цепь. Один из игроков — «Большой дракон», он должен бежать, увлекая за собой всех остальных игроков, на бегу описывая разные фигуры: бегая по кругу, резко поворачивая, обегая вокруг деревьев или поставленных стульев, перепрыгивая через препятствия. Задача «Большого дракона» — вести игроков за собой змейкой. Он может даже закрутить ее вокруг крайнего игрока, затем раскрутить. В определенный момент «Большой дракон» может даже крикнуть: «Бегите!» На эту команду игроки разбегаются в разные стороны, а по команде: «Дракончики!» — они снова встают в цепочку. Те игроки, которые во время выполнения движений отпустили руки, выбывают из игры.

Примечание: игроки должны крепко держаться за руки, чтобы змейка не распалась. «Большой дракон» не должен бежать слишком быстро.

«Невод»

Цель игры: обучение основным видам движения (ходьба, бег, прыжки), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости.

Ход игры: Игровая площадка представляет собой «озеро». По нему ходят двое водящих с «неводом» (держа за концы натянутую скакалку, веревочку, шнур). Они стараются загнать в «невод» других играющих детей — «рыбок», которые стараются вырваться из «невода», перепрыгнув или перешагнув через него. «Рыбки», не успевшие перепрыгнуть через «невод» или задевшие его в момент прыжка, выбывают из игры, а водящие начинают новый заход с «неводом» по игровой площадке. Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки».

Примечание. «Невод» должен все время двигаться на одинаковой высоте. Категорически запрещается поднимать «невод» во время прыжка, что может привести к травме.

«Гуси-лебеди»

Цель игры: развитие способностей бега, опорно-двигательного аппарата, ловкости, координации движения, чувства спортивного соперничества.

Ход игры: На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель.

Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да, да, да!

— Ну, летите!

— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!

— Ну, летите, злого волка берегитесь!

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово. После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Примечание. Игра может повторяться 2-3 раза подряд. Новый ведущий (волк) может выбираться несколькими способами. Например, когда на площадке останется последний «гусь», он и становится «волком». Или игра завершается, когда «волк» поймал 10-12 «гусей», а затем с помощью считалки среди всех учащих выбирается новый ведущий.

«С кочки на кочку»

Цель игры: развитие координации движений.

Ход игры: На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах. Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Примечание. Каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

Игры для учащихся 10 - 14 лет

«Поезда»

Цель игры: развивать выносливость у детей. Игра способствует улучшению координации движений, развивает их быстроту.

Ход игры: Две равные команды выстраиваются в колонну по одному, обхватив руками впереди стоящего или взяв за пояс. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 3—5 шагов. Перед колоннами проводят стартовую линию, а напротив соревнующихся команд на расстоянии 15 м ставят стойку или другой предмет. По сигналу игроки в колоннах бегут вперед до стойки, огибают ее и возвращаются назад. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

Примечание. По мере освоения обучающимися данной игры, можно увеличивать число препятствий на пути (оггибаемых предметов).

«Падающая палка»

Цель игры: развитие быстроты; воспитание ловкости, точности, внимательности в игровых условиях.

Ход игры: Все становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Первый номер становится в середину круга, держа в руках гимнастическую палку. Один ее конец он ставит на землю, а другой придерживает рукой сверху так, чтобы палка стояла вертикально. Затем он громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок с названным номером должен успеть подхватить падающую палку. Водящий в это время отбегает назад. Если вызванный игрок успел схватить палку, и она не упала на землю, то он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же он не поймает палку, то становится водящим, а тот, кто водил, идет в круг на свое место. Игруют установленное время, после чего станет видно, кто меньшее число раз был водящим. Он и считается победителем.

Примечание. Если желающих играть больше 10 человек, то лучше организовать для игры два круга.

«Два Мороза»

Цель игры: развитие выносливости, координации.

Ход игры: На противоположных сторонах зала обручами обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов.

Двое водящих: Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос. Морозы произносят слова:

Мы – два брата молодые,

Два Мороза удалые.

Я мороз – Красный нос,

Я мороз – Синий нос,

Кто из вас решиться

В путь дороженьку пуститься?

Дети произносят:

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз!

После этого они перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз. Они стоят так до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько им удалось заморозить ребят. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозил, ни один Мороз.

Примечание. Можно ввести дополнительное условие игры: «замороженных» ребят можно выручить – для этого остальные играющие должны дотронуться до них рукой.

«Море волнуется»

Цель игры: развитие внимания, ловкости, воображения, сообразительности.

Ход игры: Из числа играющих выбирается водящий. По числу играющих ставятся стулья в два ряда так, чтобы спинка одного стула соприкасалась со спинкой другого стула. Каждый играющий должен твёрдо помнить стул, на котором он сидит. После того, как все усядутся, водящий кричит: «Море волнуется!». Все играющие вскакивают со своих мест и бегают вокруг стульев до тех пор, пока водящий не уличит минуту, когда каждый бежит далеко от своего стула, и вдруг закричит: «Море утихло!». После этого каждый должен занять своё место, а так как водящий занял один из стульев, то играющие начинают захватывать места, которые им попадают. Играющий, оставшийся без места, становится водящим.

Примечание. Учитель должен следить, чтобы учащиеся бегали как можно дальше от стульев, таким образом, игра будет интереснее и увлекательнее.

«Будь внимателен!»

Цель игры: развитие координации, внимания, быстроты реакций.

Ход игры: Ребята стоят группой, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Звучит маршевая музыка (или любая ритмическая). Дети маршируют под музыку, возможно выполнение танцевальных движений. При этом учитель произвольно с разными интервалами даёт команды. Дети должны реализовать движения в соответствии с командой.

Например:

«Зайчики!» Дети прыгают, имитируя движения зайца.

«Лошадки!» Дети ударяют ногой об пол.

«Раки!» Дети пятятся назад.

«Птицы!» Дети бегут, раскинув руки (имитация полета птиц).

«Цапля!» Стоят на одной ноге.

«Лягушка!» Приседают и скачут вприсядку.

«Собачки!» Дети сгибают руки (имитация движения, когда «собака служит») и лают.

«Курочки!» Дети ходят, «ищут зерна» на полу и произносят «Ко-ко-ко».

«Коровки!» Дети встают на руки и ноги и произносят «Му-му!»

Примечание. Игра может длиться 5-7 мин. По окончании игры учитель отмечает самых внимательных. Эти учащиеся в следующий раз становятся ведущими.

«Задом наперед»

Цель игры: развивать у детей ловкость и быстроту. Игра способствует укреплению координации движений, учит работать в паре.

Ход игры: Это игра-эстафета, в которую играют парами. Для начала чертят стартовую линию. Игроки каждой пары становятся спиной друг к другу, держась под руки. По команде ведущего (выбранного среди игроков или взрослого — учителя) игроки, не расцепляя рук, бегут до финиша, после чего, не меняя положения, возвращаются назад. Суть игры заключается в том, что каждый игрок пары в одну сторону бежит, как обычно, вперед, прекрасно видя перед собой финиш, а в другую — задом наперед, полностью полагаясь на своего партнера. Победить в этой игре сможет только та пара игроков, движения которых оказались более быстрыми и, что еще важнее, слаженными.

Примечание. Во избежание травм в эту игру лучше всего играть либо в помещении, либо на площадке, предварительно выровненной.

«Космонавты»

Цель игры: закрепить умение быстро ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу, быть внимательным.

Ход игры: Игроки стоят за линией старта. Обручи разложены произвольно по залу. Игроки произносят слова: «Ждут нас быстрые ракеты на различные планеты, на какую захотим на такую полетим, после слов «... Но в игре один секрет, опоздавшим, места нет!». Игроки бегут в обруч, заранее оговорив по сколько человек. Но мест всем не хватает, кому не хватило места, садятся на лавочку, а один обруч убирается. Игра повторяется до тех пор, пока не останется один обруч и в нем оговоренное количество игроков. Они и победители.

«Перебежка с выручкой»

Цель игры: развивать ловкость, ориентировку в пространстве; внимание.

Ход игры: Подготовка. Площадка поперечной линией делится на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводятся две линии. Между ними по всей ширине площадки ставят с каждой стороны по 10 городков. Играющие делятся на две равные команды и располагаются произвольно на площадке со стороны линий, за которыми стоят их городки.

По сигналу учителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками, причём каждый за одну перебежку может взять только один городок и унести его на свою сторону.

Каждому игроку разрешается не только брать городки противника, но и салить на своей половине площадки перебегающих с городками. Осаленный отдаёт городок тому, кто его осалил, и остаётся на месте в ожидании, когда его выручит, коснувшись рукой, игрок его команды. Взятый городок ставится на своё место.

Вырученный игрок вступает в общую игру. Играют установленное время (10-15 мин).

Примечание. Вначале можно упростить детям задачу: просто переносить городки на свою территорию, без «отнимания» их у соперника.

«Рыжий кот»

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, выносливости.

Ход игры: Учитель выбирает одного водящего – это “Рыжий кот”. Он становится в центре зала, а остальные участники игры (“мыши”) располагаются вокруг “кота” и берутся за руки. Затем “кот” приседает и закрывает глаза ладонями, как будто он спит. “Мыши” обращаются к “коту” с такими словами: “Лежебока рыжий кот отлежал себе живот. Есть хочется, да лень ворочаться. Вот и ждёт рыжий кот – может мышка подползёт!”.

После этих слов “мыши” разбегаются, а “кот” их ловит. Пойманные “мыши” садятся на скамейку и “горюют”, так как “кот” их съел. Игра продолжается 10-20 секунд, после чего “кот” выбирает нового “кота” из непоиманных “мышей!”. Затем “съеденные мыши” вновь входят в игру, и она продолжается. Игра проводится 3-5 раз.

Примечание. По мере усвоения игры действия “мышей” усложняются – они могут ходить по кругу (на пятках, на носках и т.п.) или выполнять в кругу какие-либо упражнения на внимание.

«Хоровод»

Цель игры: развитие ловкости, координации движений.

Ход игры: Все участники делятся на группы, в каждой из которых должны быть и мальчики, и девочки. Группа берётся за руки и образует хоровод, стараясь при этом запомнить друг друга. Затем участники расходятся на противоположные края зала (отдельно: мальчики и девочки) и строятся в шеренгу. Далее все выполняют по команде учителя повороты либо какие-то другие упражнения, возможно с закрытыми глазами. По команде “Хоровод” участники должны соединиться в свои группы. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее других.

Примечание: место построения участников “Хоровода” желательно отметить фишками