

УПРАЖНЕНИЯ В ВИДЕ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СО СКОЛИОЗОМ 1-2 СТЕПЕНИ

Комплекс игр для коррекции сколиоза представлен в таблице:

Название игры	Задачи	Дозировка
«Подражание»	Учить детей принимать правильное и. п. с предметами и без них, подражая инструктору	В 3-4 видах стойки по 5-6 раз
«Приседания у стены»	Учить детей стоять на шаблоне, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, присесть и встать, сохраняя правильную осанку	6 подходов по 3-4 раза
«Морской котик»	Научить детей прямо держать голову, улучшить осанку, координацию движений, научить детей сохранять равновесие. С прямой спиной переносить на голове надувные шарики, стараясь не уронить, подниматься и спускаться по наклонной доске	4-5 раз с интервалом 30-50 сек
«Аист»	Учить стоять на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку. Упражнять мышцы плеч, груди, живота	3-4 раза по 8-10 сек.
«Каток»	Учить детей перекачиванию вправо и влево из положения лежа на животе, руки над головой	4-5 раз по 5-6 перекатов
«Колобок»	Научить группироваться, укрепить мышцы спины. Из положения лежа на спине, ноги притянуть к животу, голову к коленям. Покачивание на спине	3-4 раза по 8-12 перекатов
«Лодочка, плывущая по волнам»	Укрепить мышцы спины. Из положения лежа на животе, руки соединены и выпрямлены над головой, ноги вместе, прогнуться и покачиваться вперед-назад	4-5 раз по 8-10 покачиваний
«Черепашка»	Из положения лежа на животе, руки и ноги отводятся в стороны, затем приводятся в исходное положение	10-12 раз
«Перетягивание»	Научить детей перетягивать друг друга (парами или маленькими группами), принимая правильное и. п.	2-3 раза
«Мишка косолапый»	Развить мышцы стоп с целью профилактики сопутствующего сколиозу плоскостопия. Стоя, с имитацией шагов пальцами стоп подтягивается лежащая на полу веревка длиной 3 метра	3-4 раза
«Пастухи и овцы»	Учить детей выполнять упражнения с палкой за спиной, за головой	4-5 раз по 2-3 мин. с интервалом 40-50 сек.
«Ящерица на песке»	Улучшить координацию, укрепить мышцы спины, конечностей. Из положения стоя на четвереньках отводят в сторону	8-10 раз по 4-5 сек.

	одновременно правую руку и левую ногу, затем наоборот, подражая ящерице, стоящей на раскаленном песке пустыни	
«Обезьяны»	Учить выполнять различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке (лазанье, наклоны и др.)	4-5 раз по 20-30 сек.
«В лесу»	Учить детей ходить на четвереньках и ползать, подражая разным животным	5-6 раз по 1-2 мин. с интервалом 30 сек.