

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Гранит»  
городского округа Тольятти



Утверждаю

Директор МБОУДО «Гранит»

Н.А.Завьялов

2016 г.

Принято на методическом совете

Протокол № 2 от « 15 » 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Адаптивная гимнастика»  
адаптированная  
Срок реализации программы: 2 года  
Возраст обучающихся: 7 - 11 лет

Составитель  
Евдокимов Андрей Борисович  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

История о здоровье и нездоровье, о сложном пути к физическому и духовному совершенству стара как мир.

Еще в глубокой древности было известно, что движение является самым доступным и эффективным лекарством. Знаменитый древнекитайский медик Хуа То, основатель китайской гимнастики, утверждал: «Тело требует упражнений, ибо упражнения предназначены для того, чтобы устранять дурной дух из организма, способствовать кровообращению и предотвращать недуги». Человек, если много движется, то не болеет. Принцип китайской физической культуры актуален и сегодня - поиск здоровья в двигательной активности. *Афоризм Клеменса Тиссо военного хирурга в армии Наполеона «движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение» стал девизом лечебной физкультуры.*

В настоящее время, в век высоких технологий, люди стали вести малоподвижный образ жизни. Это касается и детского контингента. Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному состоянию, названы плохая наследственность, вредное влияние окружающей среды и условий жизни, как в семье, так и в образовательных учреждениях: перегруженность основными и дополнительными занятиями, неблагополучие психологического климата детских школьных коллективов. Что препятствует созданию здорового общества, где во главе не только физическое, но и духовно-нравственное здоровье.

Данная программа позволит повысить уровень физического здоровья, внести коррективы в развитие детского организма, приобщить детей к закаливанию организма естественными факторами, воспитать осознанное отношение к использованию физических упражнений и привлечь к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Адаптивная — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

Программа «Адаптивная гимнастика» направлена на формирование у детей правильного представления о роли здоровья в реализации личностного потенциала человека и на этом базисе воспитание отношения к здоровью как жизненно важному приоритету. Основная цель программы: формирование у детей потребности поиска здоровья в двигательной активности.

Уникальность данной программы в том, что педагог каждому ребенку подбирает комплекс упражнений, отвечающий его возможностям. Ставит перед ним посильную задачу (надо улучшить свой собственный результат, учитывая возможности здоровья) и объясняет, как это достичь. При таком подходе педагог в течение учебного года интересуется не только состоянием здоровья, дает конкретные советы по режиму дня, по питанию, корректирует нагрузку. При этом можно будет рассчитывать на рост физических показателей обучающегося, заинтересованность и приобщение его к регулярным занятиям физической культурой.

Программа «Адаптивная гимнастика» физкультурно-спортивной направленности, адаптирована под условия Центра, ориентирована на ослабленных, часто болеющих детей и лиц с ограниченными возможностями здоровья, рассчитана на младший школьный возраст.

Настоящая программа составлена на основе пособия «Обучение детей с проблемами в развитии в разных странах» Кесарев Е.Д. Спб.: 1997; в соответствии с рекомендациями министерства образования РФ, программой развития образования Самарской области до 2015 года; в соответствии с требованиями к организации адаптивной спортивной школы Федерального Агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 № СК-02-10/3685) и дополнениями к Методическим рекомендациям «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» (письмо Федерального Агентства по физической культуре и спорту от 21.03.2008 № ЮН-02-07/912). В программу включены профилактические упражнения для суставов доктора медицинских наук, профессора С. Бубновского, а также дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой под редакцией М. Щетинина.

**Цель программы:** Содействие формированию мотивации у детей с ослабленным здоровьем и ограниченными возможностями к сохранению и укреплению здоровья и профилактике заболеваний посредством адаптивной физической культуры.

**Задачи:**

- способствовать усвоению знаний о методах укрепления и сохранения здоровья, формированию умений применять физические упражнения для укрепления и поддержания здоровья;
- привлечь максимально возможное количество детей с ослабленным здоровьем, с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой;
- формировать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать у детей с ослабленным здоровьем и лиц с ограниченными возможностями здоровья потребность быть здоровым насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;

- повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- укреплять опорно-двигательный аппарат

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста, так как в основном до 11 лет считается возможным вносить коррективы в развитие организма. Срок реализации программы 2 года обучения. В учебные группы принимаются дети по медицинским показаниям: в профилактических целях - малоподвижные (вялые) дети; гиперактивные; дети, которые часто болеют простудными заболеваниями, с отклонениями в позвоночнике, с плоскостопием; дети после травм конечностей.

Занятия могут быть малогрупповыми, групповыми и индивидуальными. В группе могут одновременно заниматься от 5 до 15 человек. Дети с ослабленным после болезни здоровьем комплектуются в одну группу в количестве до 15 человек. Дети, имеющие ограниченные возможности здоровья, после травм занимаются индивидуально. Нагрузка подбирается индивидуально или к каждой группе обучающихся. Для каждой группы составляется индивидуальный план занятий.

1. В первый и второй год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа. Физическая нагрузка зависит от медицинских показаний и группы здоровья обучающихся (I группы здоровья, II группы здоровья III- группы здоровья).

Длительность занятий один академический час по 40 минут.

Программа базируется на основе современных достижений физиологии, биохимии, клинической медицины, учитывает особенности влияния средств физического воспитания на организм ребенка младшего школьного возраста, темп его роста и развития, в том числе и при патологических состояниях. Она направлена на ознакомление детей со здоровым образом жизни, профилактику заболеваний у детей и является оригинальным способом оздоровления и реабилитации больного ребенка.

Средствами данной программы являются физические упражнения с воздействием на определенные группы мышц и физиологически связанные с ними внутренние органы, а также специально подобранные и организованные движения человека, прежде всего физические упражнения и подвижные игры. К ним относятся и такие физические факторы как средства закаливания и массаж. Под влиянием дозированных физических упражнений активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается функциональное состояние нервной, мышечной систем. Целенаправленное применение физических упражнений способствует нормализации взаимосвязи процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и ведет к выравниванию нарушенных нервных регуляций у ребенка. Процесс дозированной тренировки осуществляется при соблюдении систематичности, регулярности, рациональной продолжительности и чередования периодов работы и отдыха, последовательного повышения физической нагрузки, сочетании нагрузок правильным дыханием.

## **Формы и методы.**

Образовательный процесс организовывается в форме тренировочных занятий, бесед, подвижных и спортивных игр на улице. В процессе обучения применяются современные методы: создание ситуации успеха, проблемный метод, метод практического приобретения двигательных навыков, технология осмысления выполняемых упражнений, анализ и синтез, взаимопонимание, самостоятельная отработка движений.

## **Диагностика и оценочная деятельность**

Применяется разносторонний педагогический контроль: педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся (за внешними проявлениями – покраснение кожного покрова или бледность, частота дыхания), оценка овладения ими программным материалом, тестирование. В начале учебного года и в конце выполняются тестовые задания. Сравнивается личный результат ребенка на начало и конец учебного года.

Критериями оценки по программе «Адаптивная гимнастика» являются: качественные показатели - степень овладения знаниями о здоровом образе жизни и факторах, его укрепляющих (корректирующих упражнений, закаливания, о дыхательной гимнастике, суставной гимнастике); закономерности развития организма в тесной связи с окружающей средой.

Прослеживается динамика в физическом развитии. При оценке деятельности педагог исходит не от общепринятых контрольных нормативов, а строит программу в зависимости с особенностями ребенка, с учетом возможности и уровня его физического развития и сравнивает его успехи с ним самим. Такой подход воспитывает у ребенка ответственность за себя, уверенность, что только от него зависит достижение поставленной цели в плане желания укрепить собственное здоровье, двигаться и участвовать в подвижных и спортивных играх.

## **Ожидаемый результат**

Формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья у детей с ослабленным здоровьем и ограниченными возможностями. Профилактика заболеваний посредством адаптивной физической культуры. Приобретение знаний о здоровье, о факторах укрепляющих его.

## **Методическое обеспечение**

Основными принципами программы являются доступность, систематичность с обеспечением регулярных занятий, сознательность, активность и постепенность (постепенный подбор нагрузки общего и специального воздействия). Специальное воздействие – это особые упражнения для лечения пораженных частей тела.

В ходе реализации программы применяется одна из новых технологий в педагогической деятельности - адаптивное физическое воспитание, изучающее аспекты индивидуального подхода к физическому развитию, учитывая возможности обучающихся и условия современной жизни.

В основе реализации программы лежат принципы дифференцированного, лично – ориентированного подхода образования, которые позволяют обеспечить безопасное физическое развитие личности с ослабленным здоровьем, ограниченными возможностями, реализацию её природных потенциалов в целях укрепления собственного здоровья.

#### Технологии обучения здоровью

Обучение здоровью направлено на воспитание культуры здоровья (знание о здоровье, приобретение опыта оздоровительной деятельности и поведения, воспитание определенных личностных качеств). Физкультурно-оздоровительные технологии предусматривают для обучающихся средства физических упражнений из положения: сидя, лежа, стоя; видов спорта в упрощенной форме. Для младшего возраста характерно изучение технических элементов в упрощенном виде и подвижных игр различной интенсивности с учетом состояния здоровья и возможности обучающихся.

#### Основные задачи обучения здоровью:

обратить внимание обучающихся на факторы, повышающие и ослабляющие эффект физических упражнений в процессе укрепления здоровья;

усилить потребность в поддержании физического и психического здоровья организма;

способствовать целенаправленному укреплению здоровья и поддержанию физической и умственной работоспособности;

#### Основы методики физкультурно - оздоровительных занятий.

При проведении физкультурно-оздоровительных, коррекционных занятий учитываются возрастные особенности обучающихся, их природные данные и состояние здоровья, возможности организма на данном этапе. Ведется постепенный подбор нагрузки общего и специального воздействия.

Для успешной реализации программы необходимо иметь комплект спортивных предметов:

1. Гимнастические палки в количестве 15 штук.
2. Мячи – 15 штук.
3. Скакалки – 15 штук.
4. Резиновые эспандеры (круглые)– 15 штук
5. Теннисные мячи – 15 штук
6. Теннисные шарики – 15 штук.
7. Обручи – 15 штук.
8. Надувные мячи – 15 штук

Оборудованный спортивный зал: гимнастическая скамейка, канат, шведская стенка и т.д.

#### **Учебно-методический комплект**

Учебные пособия:

1. Бердников И. Г. «Валеология». – Самара, 1998.
2. С. Бубновский. Болят колени. Что делать. Москва. Эксмо. 2011
3. Е.А. Воронова Здоровый образ жизни в современной школе. Ростов –на Дону. Феникс. 2007
3. П.И. Готовцев. Лечебная физкультура, массаж. Москва, Издательство «Медицина». 1987
4. В.И Лях Координационные способности школьников. Минск, Полымя, 1989
5. А.Г. Маслов, Ю.С.Константинов Программа обучения жизненным навыкам в системе ДО Москва, 2001
6. М.Ю. Ростовцев Сосудистая нагрузка сердца и дозирование аэробных, силовых упражнений в оздоровительной аэробике. Москва, Аэробика, 2000.
7. М. Щетинин Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Москва. Метафора. 2009
8. Судаков Диагноз здоровья. Москва, 1993
9. А.Д. Юркевич Уроки китайской гимнастики. Москва, Советский спорт, 1991

### Учебно-тематический план занятий

#### 1-ый год обучения

Количество часов 144 часа (2 раза в неделю по два часа)

№	Содержание	теория	практика	всего
1	Теоретический раздел:			
	1. Техника безопасности во время занятий	1		1
	2. Здоровье человека. Лечебная физкультура как средство для укрепления здоровья.	1		1
	3. Осанка – основа здоровья.	1		1
	4. Гигиена и здоровье			
	5. Знакомство с методикой дыхательной и суставной гимнастики.	1		1
		1		1
	6. Закаливание организма.	1		1
	7. Строение и функции организма	1		1
	8. Утомление и средства восстановления	1		1
2	Практика:			
	1. Строевые упражнения		10	10
	2. Ходьба, бег, прыжки		14	14
	3. ОРУ с предметами и без предметов		14	14
	4. Корректирующая гимнастика		16	16
	5. Упражнения на равновесие		10	10

	6. Упражнения на укрепление общего мышечного корсета		14	14
	7. Дыхательная гимнастика		12	12
	8. Упражнения на координацию		6	6
	9. Упражнения, развивающие гибкость		10	10
	10. Упражнения для суставов		10	10
	11. Упражнения на общую силовую подготовку		10	10
	12. Подвижные, спортивные и малоподвижные игры		30	30
4	Контроль	1	3	4
7	Итого:	9	159	168

### Учебно - тематический план занятий (2 год обучения)

Количество часов 144 (2 раза в неделю по два часа)

№	Содержание	теория	практика	всего
1	Теоретический раздел:			
	1. Техника безопасности во время занятий	1		1
	2. История лечебной и адаптивной физической культуры и массажа	1		1
	3. Адаптивная гимнастика при различных заболеваниях.	1		1
	4. Врачебный контроль и самоконтроль	1		1
	5. Методика С. Бубновского для укрепления опорно-двигательного аппарата	1		1
	6. Лечебное воздействие гимнастики А.Н. Стрельниковой.	1		1
	7. Строение и функции организма	1		1
	8. Утомление и средства восстановления	1		1
2	Практика:			
	1. Строевые упражнения		8	8
	2. Ходьба, бег, прыжки		12	12
	3. ОРУ с предметами и без предметов		12	12
	4. Корригирующая гимнастика		14	14
	5. Упражнения на равновесие		8	8



	6. Упражнения на укрепление общего мышечного корсета		14	14
	7. Дыхательная гимнастика		10	10
	8. Упражнения на координацию		6	6
	9. Упражнения, развивающие гибкость		8	8
	10. Упражнения для суставов		8	8
	11. Упражнения на общую силовую подготовку		8	8
	12. Подвижные, спортивные и малоподвижные игры		28	28
3	Итого:	8	136	144

### Содержание программы

Содержание программы включает упражнения, направленные на воздействие разных групп мышц. Оздоровительная гимнастика при кифозе, сколиозе, общеразвивающие, корригирующие, для профилактики плоскостопия, для правильного формирования осанки. Дыхательные упражнения и упражнения для суставов.

#### Теория.

1. Техника безопасности во время занятий. Ознакомление с техникой безопасности во время занятий. Инструктаж по ПБ.
2. Здоровье человека. Факторы, разрушающие здоровье и укрепляющие его. Ознакомление детей с термином лечебная физкультура. Физические упражнения для профилактики и восстановления здоровья. Учебный материал излагается в форме бесед в начале занятий.
3. Осанка – основа здоровья. Искривления позвоночника, виды, причины. Профилактика.
4. Гигиена и здоровье. Личная гигиена - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярное полноценное питание, сон. Соблюдение правил личной гигиены – путь к здоровью. Второй год обучения вводится тема врачебный контроль и самоконтроль.
5. Знакомство с методикой дыхательной и суставной гимнастик. Значение правильного дыхания. Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой для профилактики болезней дыхательных путей. Основной комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для коленного сустава по методике С. Бубновского. Основной комплекс упражнений для суставов – как профилактика заболеваний тазобедренного сустава, позвоночника.

6. Закаливание организма. Естественные виды закаливания. Влияние закаливания на организм человека. Индивидуальная программа закаливания.
7. Строение и функции организма.
8. Утомление и средства восстановления. Понятие об утомлении – это временное нормальное состояние организма (возникающее вследствие выполнения работы), переутомлении, перенапряжении. Средства восстановления – пассивный и активный отдых и другие виды.

## **Практика**

1. Строевые упражнения. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонны по двое, трое. Перестроение в шеренгу. Повороты налево, направо.

2. Ходьба, бег, прыжки.

Ходьба. На носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; с приставными шагами, с изменением направления; с высоким подниманием бедра; с различными положениями рук; (вверху, на поясе, за спиной, в стороны).

Упражнения в беге.

Со сменой направления по сигналу; челночный (2\*5, 2\*10, 2 \* 15), бег с высоким подниманием колен; с захлестом голени назад, эстафеты беговые (от 10м до 30м); бег из различных исходных положений, бег до 6 минут - на второй год обучения.

Упражнения в прыжках. Выпрыгивания, через предметы, в длину с места и с разбега, через скакалку, через скамейку, второй год обучения - через 2 -3 предмета (высотой 10 – 15 см.); в глубину с высоты 20-30см.; в чередовании с ходьбой.

3. ОРУ с предметами и без предметов

Упражнения без предметов: для рук, плечевого пояса, ног, туловища, шеи. ОРУ из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа).

ОРУ с предметами (малыми и большими мячами), обручем, гимнастической палкой, скакалкой и т.д.

Упражнения в ползании и лазании: ползание на четвереньках от 5 до 10 м, подлезание под предметы, проползание под предметами, влезание на гимнастическую стенку и т.д.

4. Корригирующая гимнастика

Детям, страдающим сколиозом, рекомендуются упражнения для развития подвижности грудной клетки, укрепления мышц спины, межлопаточной области, живота. Наиболее благоприятное исходное положение для выполнения упражнений – лежа на животе и спине.

5. Упражнения на равновесие

Ходьба по линии (шнур на полу), с поворотом на ограниченной поверхности, ходьба по гимнастической скамейке (вверх, вниз), перешагивание через мячи и т.д.

6. Упражнения на укрепление общего мышечного корсета

Упражнения без предметов: для рук, плечевого пояса, ног, туловища, шеи. ОРУ из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа).

ОРУ с предметами (малыми и большими мячами), обручем, гимнастической палкой, скакалкой и т.д.

лазание по гимнастической стенке, скамейке, бревну, через стулья, предметы, на коленях, четвереньках, вперед, назад, влево, вправо, перешагиванием, с движениями одноименными ног и рук, как жуки, как раки, по стенке с переходом на соседнюю, скамейке с различными положениями ног, под углом, под уклон, одноименным способом, по диагонали, разноименным способом, приставными и скрестными шагами.

**2-ой год обучения.** Выполняются те же упражнения, что в первый год обучения и к ним прибавляются более сложные, увеличивается постепенно нагрузка.

Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке) лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

**7. Дыхательная гимнастика:** количество повторений вначале 4 раза, затем 8, 16, постепенно доводится до 32 повторений. Когда дети освоят выполнение всех упражнений, количество подходов увеличивают до 3 раз с отдыхом после каждого подхода до пяти секунд.

1. упражнение «ладошки» (разминочное); и.п.- стоя, ноги чуть уже ширины плеч
2. упражнение «погончики» и.п. то же
3. упражнение «насос» и.п. то же
4. упражнение «кошка» и.п. то же
5. упражнение «обними плечи» и.п. то же
6. упражнение «большой маятник» и.п. то же
7. упражнение «повороты головы» и.п. то же
8. упражнение «ушки» и.п. то же
9. упражнение «малый маятник» и.п. то же
10. упражнение «перекаты» и.п. то же
11. упражнение «рок-н-ролл» и.п. то же

**8. Упражнения на координацию:** ходьба по гимнастической скамейке, бег с изменением направления, стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, под линиями т.д.

**9. Упражнения, развивающие гибкость:** наклоны вперед, назад; группировка из положения сидя, стоя, лежа, перекаты влево, вправо из положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад

10. Упражнения для суставов. Данный комплекс упражнений предусмотрен для лиц после полученных травм колена и профилактики. Количество повторений упражнений постепенно увеличивается.

1. и.п. лежа – тяга ногой резинового амортизатора до максимального сгибания ноги в коленном суставе. Одной, затем второй ногой.
2. и.п. стоя – стоя на одной ноге вторая с амортизатором отводится назад и вверх на 30°, при этом пятка с амортизатором поднимается над полом максимально.
3. и.п.- стоя, ногу с амортизатором сгибать в коленном суставе, стараясь пяткой коснуться ягодицы.
4. и.п. сидя - боком к неподвижной опоре, где прикреплен амортизатор. Ногу с амортизатором приводить и отводить максимально.
5. и.п. сидя - боком к неподвижной опоре, где прикреплен амортизатор. Нога максимально отводится в сторону. Стараться выполнять упражнение с максимальной амплитудой.
6. и.п. лежа - жим лежа ногой.
7. и.п. на четвереньках к больной ноге зафиксирован амортизатор, движение осуществляется вперед бедром.
8. и.п. лежа на спине головой к высокой неподвижной опоре, типа шведской стенки. Резиновый амортизатор крепится к нижней части голени. Нога поднимается на 90° и опускается на пол, пятка касается пола.
9. и.п. лежа на спине головой к высокой неподвижной опоре, нога поднята на 90°. Сгибание ноги в коленном суставе.
10. и.п. то же. Опускание прямой ноги с тягой резинового амортизатора из положения лежа на боку.
11. и.п. лежа на спине, ногами к неподвижной опоре на максимально возможном расстоянии от нее. Больная нога через амортизатор соединена с неподвижной опорой. Необходимо производить тягу бедра к туловищу из положения вытянутой ноги до касания бедром нижней части живота.
12. и.п. то же, но лежа на противоположном от зафиксированной амортизатором ноги боку. Тягу ноги осуществлять таким образом, чтобы нога полностью скручивалась в тазобедренном суставе до касания коленом пола перед животом.

11. Упражнения на общую силовую подготовку Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

2 – ой год обучения в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках

12. Подвижные, спортивные и малоподвижные игры. Подвижные игры подбираются педагогом различной интенсивности, учитывая цель занятия.

Перечень подвижных игр. «Кошки и мышки», «Зайцы и волк», «Обезьянки», «Гуси - лебеди», «Кто лучше прыгает?», «Попади в обруч», «Перебежки», спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, баскетбол и т. д.).

УМК

К программе «Адаптивная гимнастика»

## Комплекс гимнастических упражнений с палкой

Упражнения с палкой способствуют формированию правильной осанки.

1. И. п. – основная стойка, палка вниз
  - 1) палку на грудь
  - 2) палку вверх
  - 3) палку на грудь
  - 4) И. п.
2. И. п. – то же
  - 1) палку вверх
  - 2) палку за спину
  - 3) палку вверх
  - 4) И. п.
3. И. п. – стойка, ноги на ширине плеч, палка за спиной
  - 1) наклон вперед прогнувшись
  - 2) И. п.
4. И. п. – основная стойка, палка вниз, хватом сверху
  - 1) согнуть правую ногу, перешагнуть через палку
  - 2) И. п.
  - 3) Согнуть левую ногу, перешагнуть через палку
  - 4) И. п.
5. И. п. – стойка, ноги на ширине плеч, палка за спиной
  - 1) палка вверх
  - 2) И. п.
6. И. п. – стойка, пятки вместе, носки врозь, палка за спиной, прижатая к лопаткам
  - 1) присесть
  - 2) И. п.
7. И. п. – сидя, палку на грудь
  - 1) наклон вперед, палку положить за носки ног
  - 2) сев, руки на пояс
  - 3) наклон, взять палку
  - 4) И. п.
8. И. п. – лежа на спине – группировка (палка под коленями хватом сверху)
  - 1-2 – перекаты на спине вперед, назад.
9. И. п. – лежа на животе, палку вверх
  - 1-2 – перекаты на животе («лодочка»)

## Корригирующая гимнастика при сколиозе

Комплекс упражнений.

1. Лежа на животе, руки согнуты, лоб на тыльной стороне кистей. Поднять правый локоть с пола и два раза сделать пружинящее движение назад. То же – левым локтем. (Голова и левый локоть не отрываются от пола.)
2. Лежа на животе, руки в стороны. Поднять правую руку, отвести назад левую, выполнить два маха руками. То же со сменой положения рук.
3. Лежа на животе, руки согнуты, лоб на тыльной стороне кистей. Приподнять согнутые руки и верхнюю часть туловища. Повернуться поочередно налево и направо. Голову держать прямо, не запрокидывать и не наклонять вперед.
4. Лежа на животе, руки вверх, пальцы сцеплены в замок. Приподнять верхнюю часть туловища. Повороты туловища направо и налево (посмотреть в окошко под «мышкой»).
5. Лежа на животе, руки согнуты, лоб на тыльной стороне кистей. Скользя левой ногой по полу, согнуть ее в колене и стараться дотянуться коленом до левого локтя. То же с другой стороны.
6. Лежа на спине, поднять руки вверх и поочередно потянуться вверх левой и правой рукой. Мышцы живота подтянуты, напряженные прямые ноги прижаты к полу.
7. Лежа на спине. Подтянуть руки вверх и, скользя по полу, делать наклоны поочередно вправо, влево.
8. Лежа на спине, руки на затылке, ноги прижаты к полу. Повернуть туловище направо (левый локоть и ноги не отрывать от пола). Вернуться в исходное положение. То же – в другую сторону.
9. Лежа на правом боку, правая рукаверху, левая – вдоль туловища. Медленный наклон влево, правая рука движется по полу, к туловищу, левую поднять. То же - на левом боку.
10. Каждое из приведенных упражнений повторить 6-12 раз.
11. Сидя, ноги врозь. Развести руки в стороны вверх, сделать глубокий наклон вправо, правая рука касается пола, левая согнута над головой. Вернуться в И. п. То же – в другую сторону.
12. Стоя на коленях, поднять руки вверх, выполнить ими два пружинистых движения назад. Перейти в положение, сидя на коленях, перекрестить руки в области запястий. Повернуть туловище направо и выполнить в повороте два пружинящих движения. То же – в другую сторону.
13. Стоя на четвереньках. Поднять правую руку, повернуть туловище и голову вправо, сделать два маха правой рукой назад. Вернуться в И. п. То же – влево.
14. Стоя на коленях, ноги врозь, руки вверх. Сесть на правую пятку, глубокий наклон вперед, лбом коснуться левого колена, правую руку поднять, левую отвести назад. Вернуться в И. п. То же – в другую сторону.
15. Стоя на коленях, ноги врозь, руки вверх. Повернуть туловище направо и правой рукой дотронуться до правой пятки. Вернуться в И. п. То же – в другую сторону.



16. Стоя на коленях, правая нога в сторону, руки в сторону. Выполнить два маха руками назад. Поворот направо, наклониться, отвести назад правую руку, поднять вверх левую (кисть касается правой стопы), сделать два маха правой рукой назад. То же – в другую сторону.

### **Оздоровительная гимнастика при кифозе**

Кифоз. Этот дефект – округлая спина, торчащие лопатки и увеличенный прогиб в поясничной части позвоночника – также часто встречается у детей. Детям, страдающим кифозом, рекомендуется выполнять следующие упражнения. Педагог при подборе упражнений и нагрузки учитывает возраст, физическое развитие и состояние здоровья детей на данный момент.

Лежа на спине, напрягая мышцы живота, прижать поясницу к полу, шею вытянуть, руки лежат свободно вдоль туловища. Медленно поднять руки через стороны вверх (вдох), также медленно опустить вниз (выдох), руки скользят по полу. Педагог следит за состоянием

1. Лежа на спине, руки в стороны, ладони лежат на полу. Поднять грудную клетку, опираясь головой на пол.
2. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Быстро сесть, поднять руки вверх, выдохнуть и сделать два маха руками назад. Медленно на выдохе вернуться в И. П. На пол сначала опускается поясница, затем грудная клетка, плечи и голова.
3. Лежа на животе, руки согнуть, лоб на тыльной стороне кистей. Поднять голову, не отрывая кистей от лба, сделать пружинящий наклон назад. Вернуться в И. п.
4. Лежа на животе, руки вверх. Поднять от пола правую руку и левую ногу. Сделать два маха назад, вернуться в И. п. То же – левой рукой и правой ногой.
5. Сидя по-восточному, руки на голову. Пружинящий наклон назад, поднять руки вверх и сделать ими два маха назад.
6. Стоя ноги врозь, руки вверх. Два пружинящих движения руками назад. Глубокий наклон вперед и два пружинящих наклона вперед.
7. Стоя. Положить руки на затылок и чередовать расслабленные наклоны вперед и выпрямление с поворотом туловища вправо и влево.
8. Стоя. Поднять руки вверх и выполнить два пружинящих движения руками назад. После расслабленного наклона вперед повторить упражнение.
9. Стоя, руки в стороны, дважды потянуться вправо и дважды - влево за рукой.
10. Стоя. Выполнить руками движение пловца («басс» и «кроль»).
11. Стоя. Палка вниз на ширине плеч. Поднять палку вверх, сделать два маха руками назад. Вернуться в И. п.
12. Стоя. Палка вниз на ширине плеч. Поднять палку вверх, согнуть руки, положить палку на лопатки, пружинящий наклон влево. Вернуться в И. п. То же – вправо.
13. Стоя ноги врозь, палка на ширине плеч. Поднять палку, положить на лопатки, пружинящие повороты влево. То же вправо.

14. Лежа на спине, руки с палкой подняты вверх. Сесть, поднять левую ногу, палкой коснуться носка левой ноги, вернуться в И. п. То же – другой ногой.

Каждое упражнение повторить 6-12 раз. При округлой спине дети должны преимущественно укреплять мышцы спины, межлопаточной области и живота. Мышцы груди следует растягивать, так как они очень сокращены, и из-за этого плечи выдаются вперед.

Основные требования для профилактики и лечения искривления позвоночника

1. Исключить односторонние нагрузки на позвоночник (на мышцы спины).
2. Тяжелые сумки носить на спине.
3. Не следует спать на одном боку.
4. Спать на твердой постели
5. Ежедневные выполнения упражнений для развития и укрепления мышц спины.

### **Профилактика плоскостопия**

Плоскостопие возникает вследствие ослабления подошвенных мышц из-за малоподвижного образа жизни ребенка и избыточной массы тела. Для лечения плоскостопия следует выполнять комплекс упражнений 3-4 раза в неделю. Каждое упражнение повторять от 10 до 100 раз.

Лежа на спине

1. Поочередно и вместе оттягивать носки одновременно с их поворотом внутрь.
2. поочередно и вместе поднять пятки от опоры.

Сидя

3. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны. Приподнимание пяток вместе и одновременно.
4. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны. Сгибание и разгибание стоп вместе и поочередно.
5. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным сгибанием стопы другой ноги.
6. Положить одну ногу на колено другой. Круговые движения стопы в обе стороны. То же - другой ногой.
7. Захват пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их.
8. Катание подошвами стоп скалки, шариков, малых мячей.
9. Сидя по-турецки, подогнуть пальцы стоп. Наклоняя туловище назад, встать опорой на боковую поверхность стоп.

Стоя

10. Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе
  - А) подняться на носки двух ног;
  - Б) поднимать пальцы ног с опорой на пятки обеих ног, левой и правой ноги поочередно;
  - В) перекаат с пяток на носки и обратно.

11. Полуприседание и приседание на носках.
12. Стопы параллельны. Переход в положение, стоя на наружных сводах стопы.
13. Стопы на гимнастической палке. Приседания.
14. Стоя на набивном мяче. Приседания.

В движении

15. Ходьба на носках, на внешних и внутренних краях стоп.
16. Подскоки на двух и на одной ноге.
17. Медленный пружинистый бег.

Закончив упражнение, сделать массаж стоп, голеностопных суставов, ахиллесовых сухожилий и голеней.

### **Ориентировочные упражнения для формирования правильной осанки**

#### 1. Упражнения около стены (без плинтуса)

И. п. – стоя к стенке, касаться ее затылком, лопатками и пятками. Сохраняя это положение:

- 1) поворачивать руки ладонями вперед до касания стенки тыльной стороной кисти;
- 2) поднимать руки в стороны и поворачивать ладонями вперед до касания стенки тыльной стороной кистей;
- 3) поднимать руки вверх ладонями вперед до касания стенки тыльной стороной кистей;
- 4) скользить спиной по стенке, поднимаясь на носки как можно выше (с различными положениями рук);
- 5) сгибать поочередно ноги.

#### 2. Ходьба с различными положениями рук

- 1) руки в стороны;
- 2) руки за головой, локти в стороны;
- 3) руки слегка отведены от туловища, ладони повернуты вперед;
- 4) руки вверху, пальцы сцеплены в «замок».

#### 3. Ходьба на носках, на пятках, на наружных краях стоп с различными положениями рук (в стороны, за голову, вверх)

#### 4. Ходьба с палкой

- 1) палка вверху (руки на ширине плеч)
- 2) палка за туловищем и на лопатках (прижимает верхние углы лопаток).

#### 5. Обучение детей правильной осанке перед зеркалом (стоя лицом к зеркалу – проверяется положение головы, плечевого пояса, ног. Стоя боком – положение спины, живота).

## Упражнения, укрепляющие мышцы туловища, предупреждающие возникновение нарушений осанки

### 1. Упражнения в исходном положении «стоя»

А) без предметов

1) И. п. – основная стойка

Поднимание рук вверх, в сторону, за голову

2) И. п. – то же

Круговые движения с прямыми руками (вперед-назад – «мельница»).

3) И. п. – основная стойка, руки в стороны

Поочередное сгибание ног

4) И. п. – основная стойка, руки на поясе

Поочередное поднимание прямых ног.

5) И. п. – основная стойка

Поочередное отведение ног с подниманием рук в стороны

6) И. п. - то же

Поочередное поднимание ног назад, руки в стороны

7) И. п. – то же. С наклоном туловища вперед «ласточка»

Не прогибаясь в поясничном отделе – голова, спина, поднятая нога – на одной горизонтальной линии.

8) И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе

Наклоны туловища вперед (не опуская головы)

9) И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища

Наклоны туловища в стороны («насос»).

10) И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе

Повороты туловища в стороны.

11) И. п. – основная стойка

Приседание, руки вперед, колени разведены в стороны

Б) с предметами (с гимнастической палкой)

1) И. п. – основная стойка, палка внизу перед туловищем, хватом сверху.

Поднимание на носки, руки вверх.

2) И. п. – то же.

Руки вверх, сгибание рук, палку за спину на лопатки (прижать верхние углы лопаток) руки вверх, возвращение в И. п.

3) И. п. – ноги слегка расставлены, палка за туловищем на лопатках (прижимает верхние углы лопаток).

Наклоны туловища вперед, смотреть вперед, голову не опускать.

4) И. п. – то же.

Повороты туловища в стороны.

5) И. п. – то же

Наклоны туловища в стороны

6) И. п. – то же.

Ноги вместе. Приседание с разведением в стороны.

## **2. Упражнения в исходном положении «лежа на животе».**

**При выполнении упражнений в И. п. «лежа на животе» преимущественно укрепляются мышцы спины.**

1) И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, подбородок на сложенных кистях рук

Поднимание головы с вытягиванием рук вперед на уровне головы.

Варианты: с мячом, с мешочком, с кеглей, с палкой, с флажком, с обручем.

2) И. п. – из этого же исходного положения лежа против друг друга передача предметов партнеру (палки, обруча, мяча, кегли и т.п.); перекаты и броски мяча от груди.

Варианты: лежа по кругу, одновременно поднимание руками веревки.

3) И. п. – то же. Поднимание рук с выдержкой.

4) И. п. – то же. Поднимание рук с выдержкой: сжимание и разжимание пальцев, хлопки в ладоши перед туловищем и за туловищем, круговые движения в плечевых суставах (небольшие круги).

5) И. п. – то же. Плавательные движения руками (слитные движения рук вперед, в стороны, назад).

6) И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаках «бокс» (энергичное сгибание и выпрямление рук на весу).

7) И. п. – лежа на животе, руки вперед «железка» (разведение рук в стороны и назад до сведения лопаток). Голову поднять, спину и руки «сделать крепкими как железка».

8) И. п. – то же. В одной руке маленький резиновый мячик (кегля, флажок), передача предмета из одной руки в другую – спереди, сзади.

9) И. п. – то же, в руках мяч (мешочек с песком) «колобок»

Перекатывание с живота на спину и снова на живот (не теряя мяча).

10) И. п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, подбородок на сложенных кистях рук.

Поочередное поднимание прямых ног.

Вариант: поочередные движения прямыми ногами вверх и вниз, не касаясь пола, с небольшой амплитудой движений.

11) И. п. – то же, руки выпрямлены впереди.

Одновременное поднимание рук и ног («рыбка»). Следить за тем, чтобы дети чрезмерно не прогибались в пояснице.

## **3. Упражнения в исходном положении «лежа на спине»**

**При выполнении упражнений в И. п. «лежа на спине» преимущественно укрепляются мышцы живота.**

- 1) И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу. Поднимание головы.
- 2) И. п. – то же. Поднимание головы и рук вперед.
- 3) И. п. – то же. Поднимание головы, руки в верхней части туловища (посмотреть на пальцы ног). Угол между полом и спиной ребенка равен примерно 30-40 градусов.
- 4) И. п. – то же. Поднимание прямых ног (поочередно и одновременно).
- 5) И. п. – то же. Поднимание прямых ног с мячом, удерживаемым стопами (мяч резиновый или большой).
- 6) И. п. – то же. «Плавание» на спине, частые движения прямыми ногами вверх-вниз, не касаясь пола, с небольшой амплитудой движений.
- 7) И. п. – то же. Сгибание обеих ног; выпрямление вверх; сгибание; выпрямление вперед, скользя по полу.
- 8) И. п. – то же. «Велосипед».

#### **4. Упражнения в исходном положении сидя, сидя на коленях, стоя на четвереньках**

- 1) И. п. – сидя, ноги выпрямлены, в руках гимнастическая палка, взята хватом сверху. Поочередно переносить ноги через палку.
- 2) И. п. – то же. Перенести через палку сразу обе ноги, стараясь удержать равновесие и не упасть на спину.
- 3) И. п. – то же. Сидя с согнутыми ногами, палка под коленями удерживается руками хватом сверху. Перекаты на спину и обратно в положение сидя, не выпуская палки из рук («качалка»).
- 4) И. п. – стоя на коленях, палка перед туловищем удерживается хватом сверху:
  - поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на палку;
  - сесть на пятки, руки опустить;
  - поднять руки вверх и подняться на колени;
  - вернуться в И. п.
- 5) И. п. – то же.
  - поднять руки вверх;
  - повернуть туловище направо;
  - повернуть туловище налево;
  - возвратиться в И. п.
- 6) И. п. – стоя на четвереньках (следить за тем, чтобы спина чрезмерно не прогибалась). Поочередное поднимание рук вперед и вверх (смотреть на кисть руки).
- 7) И. п. – то же. Поочередное поднимание прямых ног назад и вверх (голову не опускать).

8) И. п. – то же. Одновременное поднимание правой руки и левой ноги. То же с подниманием левой руки и правой ноги.

**Ориентировочные упражнения для укрепления мышц ног, предупреждающие развитие плоскостопия (для детей младших классов)**

**1. Упражнения в ходьбе и лазании**

1) Ходьба на носках (руки на поясе, в стороны, за головой).

2) Ходьба на пятках (мягко, не стучать пятками).

3) Ходьба по прямой линии «цепочкой», не приставляя пятку к носку.

4) Ходьба по лестнице, лежащей на полу:

А) по ступенькам;

Б) по боковому брусу, продвигаясь лицом вперед;

В) по боковому брусу, продвигаясь боком вперед;

Г) по боковым брусьям парами, взявшись за руки.

5) По горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту детского стула:

А) по ступенькам, при поддержке за руку;

Б) по полу, перешагивая через ступеньки.

6) Ходьба по наклонной лестнице (один конец поднят на высоту 30-40 см), с поддержкой за руку и без посторонней помощи, но с обязательной страховкой.

7) Ходьба по наклонной скамейке или доске вверх:

А) шагом;

Б) бегом;

В) прыжки на двух ногах (с обязательной страховкой).

8) Лазание на четвереньках по наклонной лестнице (пальцы рук крепко держатся за ступеньки; большой палец внизу, остальные сверху; пальцы ног захватывают ступеньки).

9) Ходьба по канату, лежащему на полу:

А) продвигаясь лицом вперед;

Б) продвигаясь боком вперед.

10) Ходьба, продвигаясь медленно, короткими шагами, удерживая мяч между стоп (не горбиться и не терять мяча).

11) Толкание мяча то правой, то левой ногой:

А) друг другу;

Б) по коридору, ограниченному веревками, палками;

В) в цель – сбить стоящую впереди кеглю и т. п.

**2. Упражнения в исходном положении «сидя» и «стоя».**

1) Сидя (парами, лицом друг к другу):

А) захват веревки ногами;

Б) передача веревки ногами.

- 2) Сидя, руки в упоре за туловищем. Захват мяча стопами и поднимание прямых ног вверх, не теряя мяча.
- 3) Сидя на полу, руки в упоре за туловищем. Захватив платочек обеими ногами, маховым движением ног лечь на спину, прямые ноги над головой, стараясь не выронить платочек.
- 4) Сидя на полу, ноги скрестив. Встать без помощи рук.
- 5) Стоя, поднимание пальцами ног платочка и прыжки на одной ноге (согнув другую с платочком). Упражнения выполняются поочередно правой и левой ногой.
- 6) Для выработки правильной постановки стоп при ходьбе – ходьба по следовой дорожке.
- 7) Стоя, руки на поясе. Пружинящее поднимание на носки (не касаясь пятками пола).

Примечание: упражнения в ходьбе и лазание по гимнастической стенке и доске, а также упражнения с захватыванием пальцами ног предметов, выполняются только босиком.



## Методические указания при выполнении упражнений.

1. При выполнении всех видов ходьбы необходимо обращать внимание детей на осанку: следить за положением головы, плечевого пояса, живота, ног. Учитывать самую распространенную ошибку детей, выполнять это упражнение – выпячивая живот вперед, поправлять детей, идущих неправильно.

2. При ходьбе на наружных краях стоп – стопы должны ставиться параллельно.

3. Упражнение в ходьбе и лазании по гимнастической стенке, лестнице и доске, а также упражнения с захватом предметов пальцами ног – выполняется только босиком.

4. При ходьбе по веревке вдоль нее (двигаясь лицом вперед) следует ориентировать детей на захват веревки пальцами ног; при ходьбе поперек веревки (продвигаясь боком вперед приставными шагами) – касаться пола пальцами ног и пятками. Диаметр веревки примерно 2,5 – 3 см.

5. Упражнения в И. П. лежа на спине и лежа на животе требует выполнения их из правильного исходного положения. Исходное положение лежа должно быть предварительно объяснено и показано воспитателем.

Исходное положение лежа на животе:

- голова, туловище и ноги расположены по одной прямой линии, руки согнуты в локтевых суставах, подбородок опирается на тыльную сторону положенных друг на друга кистей рук, ноги сомкнуты, носки ног оттянуты.

Исходное положение лежа на спине:

-голова, туловище и ноги расположены на одной прямой линии, руки вытянуты вдоль туловища, ладони обращены к полу, ноги сомкнуты, носки ног оттянуты.

6. Дозировка упражнений в исходном положении лежа зависит от возраста и тренированности детей: вначале предлагается количество повторений 3,4 раза, по мере привыкания детей к выполнению указанных упражнений количество повторений увеличивается до 5,6 раз. Такие упражнения, как «велосипед», «жучок», «плавание», «бокс», можно повторять 8-10 раз.

7. В комплекс упражнений утренней гимнастики следует включать не менее двух упражнений в исходном положении лежа (одно лежа на животе и одно лежа на спине). В занятии по физическому воспитанию – 3-6 упражнений в исходном положении лежа. Исходное положение лежа способствует разгрузке позвоночника и обеспечивает возможность избирательного укрепления определенных мышечных групп, поэтому возможность его применения нельзя недооценивать.

8. При выполнении упражнений следует обращать внимание на то, чтобы дети не прогибались чрезмерно в поясничном отделе позвоночника. Чрезмерный прогиб в поясничной области способствует «разбалтыванию» позвоночника и мешает закреплению навыка правильной осанки.

9. Упражнения, требующие мышечного напряжения (так, например, упражнения для рук и ног из исходного положения лежа на животе и на спине, выполняемые на весу и с выдержкой, а также упражнения в лазании, - особенно на четвереньках, прыжки, подскоки) следует чередовать с дыхательным упражнением. Дыхательные упражнения, кроме их успокаивающего действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, сами по себе являются корректирующими (при вдохе приподнимается голова, выпрямляется туловище, расправляется и отводятся назад плечи, расширяется грудная клетка) – поэтому их использование во всех формах занятий физическими упражнениями является обязательным.

## Список литературы

- Авторский коллектив Олимпийского комитета России «Твой олимпийский учебник». – М., Физкультура и спорт, 2003
- Бердников И. Г. «Валеология». – Самара, 1998.
- Бердников И. Г. «Педагогическое мастерство учителя». – Тольятти, 2001.
- С. Бубновский. Болят колени. Что делать. Москва. Эксмо. 2011
- Журнал «Знание» серия «Физкультура и спорт», «Персональный тренер» В. А. Заикин М, 1989
- П.И. Готовцев. Лечебная физкультура, массаж. Москва, Издательство «Медицина». 1987
- В. И. Лях «Координационные способности школьников. – Минск, Полымя, 1989.
- Маслов А. Г., Константинов Ю. С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М., 2001
- Ростовцев М. Ю., Орел В. Р., Чубаков В., Щесюль А. Г., Подгорнов Е. В. «Сосудистая нагрузка сердца и дозирование аэробных и силовых упражнений в оздоровительной аэробике», Аэробика, 2000.
- Соковня И. И. – Семенова «Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь» М, «Academ A», 1997.
- Судаков К. В. «Диагноз здоровья» - М.,1993
- Томсон Д. «Цель – стройная фигура». – М., Секачев ТОО «ТП», 1998
- Юркевич А. Ю. «Уроки китайской гимнастики». – М., «Советский спорт», 1991
- Е.А. Воронова Здоровый образ жизни в современной школе. Ростов –на Дону. Феникс. 2007.
- М. Щетинин Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Москва. Метафора. 2009