

Лечение заболеваний костно-мышечной системы
и соединительной ткани с помощью средств лечебной физической
культуры

*Из опыта работы учителей
физической культуры
и здоровья Молодечненской
санаторной школы-
интерната*

Государственное учреждение образования «Молодечненская санаторная школа-интернат» ориентирована на лечение, оздоровление, обучение и воспитание учащихся из всех районов столичной области.

Лечение сколиоза – это длительный и трудоёмкий процесс. Оно должно проходить на протяжении всего роста ребёнка и подростка, и только по завершении периода роста можно говорить об окончательной стабилизации сколиоза.

Современное лечение сколиотической болезни сводится к трем основным методам: мобилизация позвоночника, коррекция деформации и удержание коррекции. Это достигается с помощью средств ЛФК (физические упражнения, массаж, коррекция положением и др.), использования редрессирующих корсетов, специальных тяг или комбинированными способами, включающими в себя все перечисленные выше средства.

Средства ЛФК

Корригирующие упражнения предусматривают максимальную мобилизацию позвоночника, на фоне которой проводится коррекция дуги искривления с помощью специальных противоискривляющих (корригирующих) упражнений.

Асимметричные упражнения также основываются на принципе коррекции позвоночника, однако отличаются оптимальным воздействием на его кривизну, умеренным растягиванием мышц и связок на вогнутой дуге искривления и дифференцированным укреплением ослабленных мышц на выпуклой стороне.

В основе *симметричных упражнений* лежит принцип минимального биомеханического воздействия специальных упражнений на кривизну позвоночника. При проведении этих упражнений не требуется учет сложных биомеханических условий работы деформированной локомоторной системы, что снижает до минимума риск их ошибочного применения. Симметричные упражнения оказывают неодинаковое воздействие на симметрично расположенные мышцы туловища, которые в результате деформации позвоночника находятся в физиологически несбалансированном состоянии. На слабые мышцы туловища (например, длинные мышцы спины) при каждом симметричном движении должны

приходиться повышенные функциональные нагрузки, вследствие чего они тренируются интенсивней, чем более сильные мышцы. Это – суть коррекции нервно-мышечного аппарата и создания уравновешенного «мышечного» корсета.

Комплекс упражнений при сутулой и круглой спине.

1. И.п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтевых суставах, ноги вместе. 1 – опираясь на локти, прогнуться в грудном отделе, 2-3 – удержаться в этом положении 5-10 сек., дыхание ровное, 4 – вернуться в и.п.

2. И.п. – лёжа на спине, между лопаток небольшой валик. Ноги вместе, руки в стороны, в руках гантели 2-4 кг. 1 – медленно поднять руки вверх, вдох, 2 – удерживаем руки вверху, 3-4 руки медленно через стороны в и.п.

3. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опора на предплечья. 1 – поднимая голову и туловище прогнуться в грудном отделе, опираясь на предплечья, 2-3 – удержаться в этом положении 5-10 сек., 4 – вернуться в и.п.

4. И.п. – лёжа на животе. Руки согнуты в локтевых суставах и фиксируют гимнастическую палку, которая находится на лопатках. 1 – поднять туловище от пола, 2-3 – удержаться в этом положении 5-10 сек., 4 – вернуться в и.п.

5. И.п. – стоя на четвереньках. 1 – сгибаем руки в локтевых суставах, коснуться грудью пола и прогибать спину в грудном отделе, 2-3 – выпрямить руки, 4 – вернуться в и.п.,

6. И.п. – лёжа на кушетке лицом вниз. Ноги фиксированы, кисти рук к плечам. Имитация плавания стилем «брасс». 1 – руки вперёд, 2-3 – руки в стороны, 4 – вернуться в и.п.

7. И.п. – лёжа на кушетке лицом вниз. Ноги фиксированы, руки за голову. 1 – поднять голову, локти развести, 2-3 – удержаться в этом положении 5-10 сек., 4 – вернуться в и.п.

8. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Руки впереди на уровне плеч. 1 – развести руки в стороны, 2-3 – удержать руки 5-10 сек, 4 – вернуться в и.п.

9. И.п. – стоя. Одна нога сзади на носке, руки к плечам, ноги вместе. 1 – медленно выпрямить руки вверх, отводя их назад, прогнув спину в грудном отделе, вдох (смотреть вверх), 2-3 – сохранить прогибание, 4 – вернуться в и.п.

10. И.п. – стоя у зеркала в фас и профиль, коррекция осанки. Принять правильную осанку: выпрямиться, плечи отвести назад, живот подтянуть, лопатки прижать к туловищу.

Комплекс лечебной гимнастики при кифотических деформациях позвоночника.

1. Построение, равнение, ходьба с движениями рук (круговыми движениями, хлопками над головой, попеременным выносом рук вверх).
2. Стоя, руки к плечам. Вытягивание рук вверх – вдох, опускание в и.п. – выдох. Повторить 3-4 раза.
3. Стоя, руки вдоль тела. Отведение рук назад с лёгким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременным отставлением ноги назад на носок – вдох; возвращение в и.п. – выдох. Повторить 3 раза каждой ногой.
4. Стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприседание с подниманием рук вперёд до горизонтального уровня, и возвращение в и.п.; повторить 4-5 раз.
5. Стоя, гимнастическая палка на лопатках. Наклон вперёд с вытягиванием рук вверх (вынос палки) и возвращение в и.п.; 2-3 раза. Дыхание произвольное.
6. Стоя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох, возвращение в и.п. – выдох. Повторить 3-4 раза
7. Лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги полусогнуты. Поднимание таза с переходом в положение «полумост» - вдох, опускание тела – выдох. Повторить 3-4 раза.
8. Лёжа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Поднимание позвоночника в грудном отделе с опорой на локти – вдох, опускание грудной клетки – выдох. Повторить 4 раза.
9. Лёжа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе – вдох, возвратиться в и.п. – выдох. Повторить 2-3 раза.
10. Лёжа на животе, руки на поясе. Разгибание корпуса с попеременным разгибанием ног в тазобедренных суставах – вдох, возвращение в и.п. – выдох. Повторить 3-4 раза.
11. Лёжа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, фиксируют на лопатках гимнастическую палку. Разгибание корпуса через гимнастическую палку. Повторить 2-3 раза. Дыхание произвольное.
12. Стоя на четвереньках. Попеременное вытягивание левой руки и правой ноги и возвращение в и.п. то же другой ногой и рукой. При вытягивании руки – выдох. Повторить 2-3 раза каждой рукой.
13. Стоя на четвереньках. Сгибая руки в локтях, пригнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуть корпус вперёд, локти выпрямить, возвратиться в и.п. «подлезание». Повторить 3-4 раза. Дыхание произвольное.

14. Стоя спиной к гимнастической стенке, взяться за рейку на уровне пояса. Наклон корпуса вперёд с прогибанием в грудном отделе – вдох, возвращение в и.п. – выдох. Повторить 3-4 раза.

15. Стоя на 4-й рейке гимнастической стенки, придерживаясь руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание с выпрямлением рук (3-4 раза). Дыхание произвольное.

16. Стоя. Выпрямившись, спиной к гимнастической стенке (прислониться к ней затылком, лопаточной областью и тазом). Шаг вперёд со стремлением сохранить правильное положение корпуса и возвращение в и.п. повторить 2-3 раза.

17. Стоя, руки на поясе, на голове мяч (на «коронке»). Ходьба с вытягиванием рук в стороны и возвращением их в и.п.

18. Стоя в двух шеренгах спиной друг к другу. Броски волейбольного мяча (а затем медицинбола массой 1-2 кг) из-за головы партнёру.

19. Стоя, руки на затылке. Вытягивание рук вверх – вдох, опускание в и.п. – выдох. Повторить 3-4 раза.

Комплекс симметричных корригирующих упражнений

1. И.п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности рук, положенных друг на друга, локти в стороны. Выпрямить руки не поднимая подбородка, плеч и туловища.

2. То же упражнение с удержанием до 8-10 счетов.

3. И.п. то же. Приподняться и выпрямить руки и ноги.

4. И.п. то же. Сохраняя срединное положение позвоночника отвести назад прямые руки, ноги приподнять («рыбка»).

5. И.п. – приподняться, выпрямив руки. Сохраняя правильное положение тела несколько раз качнуться («лодочка»).

6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, тянуть вверх.

7. И.п. то же, руки вверх с одновременным приподниманием выпрямленных ног. Тянуться вверх, стараясь не увеличивать расстояние от поясничного отдела позвоночника до опоры.

Комплекс для боковых мышц туловища

1. И.п. – лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая рука вдоль туловища. Удерживая тело в положении на боку, приподнять и опустить левую ногу.

2. И.п. – то же, лежа на левом боку и приподнять и опустить правую ногу.

3. И.п. лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая рука согнута и ладонью упирается в пол – приподнять обе выпрямленные ноги, удерживать их на весу до счета 3-4, медленно опустить в и.п.

4. И.п. – то же упражнение на правом боку.

5. И.п. – лежа на правом боку приподнять одну ногу, затем присоединить к ней вторую, опустить ноги в и.п.

6. И.п. – то же на левом боку

Комплекс симметричных упражнений для укрепления «мышечного корсета».

1. И.п. - лежа на животе, лоб на тыльной поверхности кистей положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, Удерживать на 8-10 счетов.

2. И.п. – то же, но кисти переводить к плечам или за голову.

3. И.п. – то же. Поднять голову и плечи, имитация движения как при плавании стилем «брасс».

4. И.п. – то же. Приподнять голову и плечи, руки в стороны, сжимать и разжимать кисти рук.

5. И.п. – то же. Выполнять круговые движения прямыми руками, с усложнением, с задержкой до 3-4 счетов. В дальнейшем использовать отягощения и сопротивления.

6. И.п. – то же. 1-2 поднимаем и опускаем правую ногу, 3-4 – левую, 5-6 – обе ноги.

7. И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Удержать на 5 счетов, опустить правую, затем левую

8. И.п. – то же. Приподняться, выпрямить руки и ноги, развести в стороны и опустить.

9. И.п. – лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой, перекачивание мяча партнеру с сохранением приподнятого положения головы и плеч. В дальнейшем – медицинбола

10. И.п. – то же, приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью. Бросок мяча партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты.

11. И.п. – то же, выполнение руками и ногами движений в стиле «брасс»

Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

1. И.п. – стоя, принять правильную осанку, касаясь гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2. И.п. – то же. Отойти от стенки на один-два шага, сохраняя правильную осанку.

3. И.п. – то же, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

4. И.п. – то же, сделать два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища, принять правильную осанку.

5. И.п. то же, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек.

6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.

7. И.п – то же; присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать в и.п.

8. То же с коронкой на голове.

9. И.п. – лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Сесть по-турецки, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

10. Принять правильную осанку в положении стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

11. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через медбол, остановки с проверкой правильной осанки перед зеркалом.

12. Принять правильную осанку с мешочком на голове. Поймать мяч, бросить его двумя руками от груди партнеру, сохраняя и.п.

13. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений – в полуприсяде, с высоким подниманием колен.

Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.

И.п. для всех упражнений – лежа на спине с прижатием поясничной части к опоре.

1. Согнуть обе ноги, выпрямить их вверх, медленно опустить.

2. Имитация движения ногами езды на велосипеде («велосипед»).

3. Поднимаем правую ногу, за ней – левую, опускаем вместе. Затем левую.

4. Согнуть ноги, выпрямить их вверх под углом 45° , развести прямые в стороны, соединить, медленно опустить.

5. Удерживая мяч между колен, согнуть ноги, выпрямить вверх под углом 45° , медленно опустить.

6. То же, НО с удержанием мяча между лодыжками.

7. Описание круга двумя ногами.

8. Движение «ножницы» двумя ногами.

9. И.п. – лежа на спине перейти в положение сидя,

10. И.п. – ноги фиксированы нижней рейкой гимнастической стенки; медленный переход в положение сидя. Возвращаемся в и.п.

Для детей, имеющих заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани, в качестве лечебных средств предусмотрены **специальные подвижные игры как разновидность ЛФК**. В зимний период эти игры заменяются лыжной подготовкой. Методика проведения подвижных игр лечебной направленности и лыжной подготовки строится с учетом возраста и степени тяжести сколиоза.

В задачу подвижных игр, являющихся самостоятельным предметом, входит расширение объема приобретаемых двигательных навыков и умений. Особенно тех из них, формирование которых невозможно обеспечить на уроках лечебной гимнастики и лечебного плавания, так как они решают сугубо лечебные задачи. Таких, например, качеств, как быстрота и ловкость, которые обуславливают физическое развитие.

Составляя комплекс игровых упражнений для ведения урока, необходимо учитывать возраст, физическую подготовленность, степень и тип сколиоза, а также сопутствующие заболевания внутренних и других органов. Дозировка игровых упражнений постепенно увеличивается от одного периода лечения к другому в течение учебного года. В ходе урока физическая и эмоциональная нагрузки регулируются контролем пульса. Особое внимание обращается на детей с тяжелой (III-IV) степенью сколиоза.

В комплексы уроков подбираются игровые упражнения с различными механизмами их воздействия на организм в зависимости от лечебных целей, достигаемых в этих частях урока.

Игры, воспитывающие правильную осанку (по В.И.Кудрицкому)

1. Пятнашки (елочкой). Построение свободное. Из числа играющих выбирается водящий. Водящий пятнает того, кто неправильно принял положение осанки «елочка». При таком положении ноги должны быть наружу, туловище прямо, лопатки сведены. Игрок, неправильно выполнивший положение «елочки», становится водящим, и игра продолжается. Место игры ограничивается кругом диаметром 10-15 м. Необходимо следить, чтобы дети не прыгали, не наклоняли резко туловище в стороны. При нарушении этих правил играющий штрафуются очком, а после трех замечаний выбывает из игры.

2. «Выпрямление». Построение в колонны по одному. Две-три команды стоят за скамейками. Играющие идут по гимнастической скамейке, руки на поясе. По сигналу учителя последний играющий останавливается, дотрагивается до спины впереди идущего. Тот, принимая положение правильной осанки, дотрагивается до спины следующего игрока и т.д. Первый номер команды, приняв положение правильной осанки, говорит «есть». Выигрывает та команда, которая раньше закончит эстафету. По второму сигналу игра продолжается. Расстояние между

игроками одной команды один шаг.

3. «Делай так, делай как я». Играющие выстраиваются по кругу, выполняют за учителем различные упражнения на воспитание правильной осанки. Запрещается наклон вперед. Тот из игроков, кто вслед за учителем выполнит наклон вперед, получает штрафное очко. После игры подсчитываются штрафные очки и выявляется победитель. Учитель должен правильно показывать упражнение, направленное на воспитание правильной осанки.

4. «Стой!». Играющие идут по кругу и выполняют, идя за учителем, различные упражнения. Время от времени учитель называет цифры. Если цифра делится на «три», играющие должны остановиться и принять положение правильной осанки. Кто продолжает идти, получает штрафное очко и игра продолжается по сигналу. После игры подсчитываются штрафные очки и выявляются победители. Упражнения в ходьбе по кругу должны носить общеразвивающий характер с движением рук и ног, в сочетании с динамическим дыханием.

5. «Не зевай!». Играющие сидят на гимнастических скамейках. Скамейки расположены треугольником. Из числа играющих выбирается водящий. Дети стараются незаметно от водящего поменяться местами. Водящий, в свою очередь, пятнает того, кто не успел сесть или встать, но не принял положение правильной осанки. «Запятнанный» игрок становится на место водящего, и игра продолжается. Победителями являются те, кто меньшее количество раз был запятнан водящим.

Игровые упражнения, развивающие равновесие

1. «Змейка». Гимнастические скамейки располагаются зигзагом. Играющие делятся на две команды и выстраиваются за скамейкой в колонны по одному, взявшись за руки. По сигналу дети идут по скамейке на носках, руки на поясе. Доходят до конца скамейки и возвращаются назад. Выигрывает та команда, у которой меньше падений. При ходьбе на узкой опоре голову не опускать, туловище держать прямо.

2. «Наездник». Играющие выстраиваются на линиях в шеренги по одному, расстояние между шеренгами – 3 м. Перед каждым игроком лежит набивной мяч. По сигналу игроки обеих команд становятся на медицинболы двумя ногами, руки на поясе. Стараются дольше продержаться на мяче, соблюдая при этом правильную осанку. Выигрывает та команда, которая дольше продержится на мяче.

3. «Поймай мяч». Играющие стоят в колонне по одному за гимнастической скамейкой, у первых номеров мячи. По сигналу первые номера идут по скамейке на носках, подбрасывая и ловя мяч двумя руками. Дойдя до конца скамейки, возвращаются назад и передают эстафету следующему игроку своей команды. Выигрывает та команда,

которая раньше закончит эстафету или же у которой меньше потерь.

4. «Кто пройдет дальше». Ходьба по узкой опоре с подбрасыванием мяча (тянуться вверх). Играющие выстраиваются на линии старта в колонну по одному. За линией старта располагаются мячи на расстоянии полшага один от другого. Играющие делятся на 2-3 команды. По сигналу первые номера идут по медицинблочкам, руки в стороны. Первый номер старается пройти как можно больше мячей. Пройденные мячи подсчитываются. Как только первый номер сошел с мяча, включается в игру второй номер и т. д. Выигрывает та команда, которая прошла больше мячей. Медицинболы большого размера. Идя по мячам, соблюдать правильную осанку.

5. «Кто устойчивее». Гимнастические скамейки расположены квадратом, узкой рейкой вверх. Играющие стоят на скамейках. Идя по скамейке, дети выполняют различные упражнения за инструктором. По одному сигналу играющие должны повернуться и продолжать ходьбу, два сигнала – присесть, три – правым боком. Игрок, неправильно исполнивший команду или же сошедший со скамейки, получает штрафное очко. После игры подсчитываются штрафные очки и выявляется победитель.

6. «Отскочивший мяч». Играющие делятся на 2-3 команды, выстраиваются в колонны по одному за гимнастическими скамейками, повернутыми узкой частью кверху. У первых номеров в руках мячи большого тенниса. По скамейке идут по сигналу первого номера, на каждый шаг приседания ударяют мяч о пол то с левой, то с правой стороны от себя. Доходят до конца гимнастической скамейки, поворачиваются и броском двумя руками передают мяч следующему игроку своей команды и т. д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит эстафету или у которой будет меньше падений мяча.

7. «Челнок». Вдоль стены на расстоянии одного метра ставятся две гимнастические скамейки. Между ними стоит учитель. Играющие, разделенные на две команды, становятся по концам гимнастической скамейки в затылок друг другу. У первых номеров мячи. По сигналу первые номера передвигаются боком по гимнастической скамейке, повернутой узкой рейкой вверх, ударяют мячом о стену и ловят его. Доходят до инструктора, дотрагиваются до него рукой, возвращаются назад, передают эстафету следующему номеру и т.д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит эстафету и у которой меньше потерь мяча. Играющие идут по гимнастической скамейке на носках. Бросок мяча о стену двумя руками от груди.

8. «Пройди боком». Играющие делятся на равные команды и выстраиваются за линией старта лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метра. За линией старта устанавливаются гимнастические скамейки

узкой рейкой вверх. У одной команды мячи. По сигналу первые номера обеих команд, идя боком по гимнастической скамейке, передают мяч броском двумя руками от груди друг другу. За ними идут вторые номера команд и т.д. Дойдя до конца гимнастической скамейки, первые, за ними вторые и т.д. возвращаются на прежнее место. Выигрывает та команда, которая имела меньше потерь мяча и потери равновесия. Игра повторяется по усмотрению инструктора 5-6 раз.

Игровые корригирующие упражнения при грудном и поясничном сколиозах

1. «Стеллажи». Играющие делятся на 2-3 равные команды, выстраиваются на расстоянии 4 метров от стены (на которой укреплены стеллажи) в колонны по одному за гимнастическими скамейками. У всех играющих теннисные мячи. По сигналу первые номера идут по гимнастической скамейке, ударяя мяч о скамейку, доходят до стеллажа и кладут мяч рукой со стороны вогнутости грудного сколиоза на одну из верхних перекладин стеллажа. В это же время нога стороны вогнутости поясничного сколиоза опускается со скамейки вниз на пол. Игрок возвращается назад и передает эстафету следующему номеру своей команды и т.д. Выигрывает та команда, у которой сумма высоты положенных мячей больше. Следить, чтобы дети в момент, когда кладут мяч, не подпрыгивали, а тянулись вверх.

2. «Пирамида». Играющие делятся на 2 равные команды. Устанавливаются 2 лестничные пирамиды. Команды становятся по обе стороны своей пирамиды в колонны по одному. По сигналу первые номера команд поднимаются вверх пирамиды стороной выпуклости поясничного сколиоза, а опускаются с нее стороной вогнутости поясничного сколиоза и передают мяч следующему игроку своей команды и т.д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит эстафету. Следить за правильной осанкой детей при подъеме и спуске.

3. «Попади на след». Играющие делятся на 2-3 равные команды и выстраиваются за гимнастическими скамейками в колонны по одному. У первых номеров мячи. На гимнастической скамейке нанесены следы на разном расстоянии – от 20 до 40 см. По сигналу первые номера, подбрасывая и ловя мяч двумя руками, продвигаются вперед. При этом ногу со стороны выпуклости поясничного сколиоза ставят на гимнастическую скамейку, стараясь попасть на след, а другую ногу - на пол. Дойдя до конца гимнастической скамейки, игрок идет назад и передает эстафету следующему и т.д. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий ногой в след.

4. «Кто больше». Играющие делятся на 2-3 равные команды и выстраиваются в колонны по одному на расстоянии трех шагов от кольца, которое установлено на высоте 2-5 метров. У первых номеров

мячи. По сигналу первые номера бросают мяч одной рукой со стороны вогнутости грудного сколиоза или двумя руками в корзину, стараясь попасть и т.д. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину. Тянуться при броске вверх, ноги не отрывать от пола.

5. «Попади в цель». Играющие делятся на 2-3 равные команды и выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 4-5 метров от стены, на которой нанесены круги диаметром 20 см. У первых номеров теннисные мячи. По сигналу первые номера бросают мяч в цель рукой со стороны вогнутости грудного сколиоза или двумя руками и т.д. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в цель. И.п. при бросании – ноги на ширине плеч, свободная рука на поясе. Следить, чтобы туловище не вращалось вокруг вертикальной оси.

Игры с элементами волейбола и баскетбола

1. «Ведение мяча». Играющие делятся на 2-3 равные команды и выстраиваются в колонны по одному за линией старта. У первых номеров мячи. По сигналу первые номера ведут мяч, ударяя о пол двумя руками. Доходят до пикета и возвращаются назад, передавая эстафету следующему игроку своей команды, и т.д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит эстафету. Следить, чтобы при ведении мяча соблюдалось положение правильной осанки.

2. «Передача мяча в движении». Игра-задание. Играющие разделены на две колонны, которые стоят лицом друг к другу на расстоянии 4-6 метров. У одной из колонн в руках мячи. По сигналу первые номера, продвигаясь вперед боком, передают друг другу мяч броском двумя руками от груди, чередуя ударами о пол. Доходят до пикета и произвольно возвращаются на прежние места и т.д. Игра на время (3-6 минут). Следить за правильной осанкой детей.

3. «Кто быстрее». Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному напротив баскетбольного щита на расстоянии 10 метров. У первых номеров мячи. По сигналу первые номера ведут мяч двумя руками, дойдя до расстояния 2 метров от щита, бросают в щит, ловят мяч. Ведут мяч назад и передают эстафету следующему игроку своей команды и т.д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит эстафету.

4. «Мяч капитану». Играющие образуют два круга. В середине круга капитан. У него мяч. По сигналу капитан передает мяч по порядку игрокам команды двумя руками от груди. Игра повторяется 2-6 раз. Выигрывает та команда, которая раньше закончит передачи, пройдя все круги.

5. «Мяч через сетку». Играющие делятся на 2 равные команды и становятся по обе стороны сетки в колонны по одному. У первой команды мячи. По сигналу мяч передается через сетку то в одну,

то в другую сторону. Игрок, передавший мяч, становится в затылок последнему в своей команде. Выигрывает та команда, которая раньше закончит эстафету.

6. «Передай точно мяч». Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в шеренгу по одному, напротив друг друга, разбиваясь по парам. У первой шеренги мячи. По сигналу первая шеренга передает второй мяч броском двумя руками от груди. Вторая шеренга передает мяч назад, отбивая двумя руками от груди и т.д. По сигналу функции выполнения задания меняются. Выигрывает та команда, у которой меньше падений мяча. При передаче мяча руки тянутся вверх за мячом.

7. «Пионербол». Играющие делятся на 2 равные команды и становятся по обе стороны волейбольной сетки. Правила игры такие же, как при волейболе, только мяч друг другу передается не пасом, а броском двумя руками. При броске одной рукой команда штрафуетя очком.

8. «Передай, садись!». Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному на гимнастической скамейке, впереди – капитаны команд. У них мячи. По сигналу капитаны передают мяч первым номерам, те броском двумя руками от груди передают капитану и садятся верхом на гимнастическую скамейку, принимая правильное положение осанки. Игра продолжается. Выигрывает та команда, которая раньше закончит эстафету.

9. «Учись броском». Играющие разбиваются по парам и становятся в шеренги напротив друг друга на расстоянии 4-5 метров. У одной из шеренг мячи. По сигналу играющие выполняют два задания: 1 – передача мяча броском от груди двумя руками друг другу (20 бросков); 2 – передача мяча ударом о пол (20 раз). Выигрывает та пара, у которой меньше потерь мяча. Добиться четкого выполнения передач мяча. Передачи выполнять в медленном темпе.

10. «Попади в цель». Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному за баскетбольным кольцом, которое расположено на высоте 2,5 метра. С другой стороны кольца стоит капитан команды. У него мяч. По сигналу капитан передает мяч первому номеру, тот бросает в кольцо. Капитан подбирает мяч и передает второму номеру своей команды и т.д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит эстафету или которая большее количество раз попадет в кольцо. Бросок мяча производить только двумя руками от груди. Игрок, выполнивший бросок, становится в конце колонны.

11. «Подвижная мишень». Играющие разделены на 2 команды, выстраиваются в колонны по одному. Впереди колонн на расстоянии 3 метров стоит учитель, в руках у него гимнастические круги. У всех играющих мячи. По сигналу первые номера бросают мяч в круг. Инструктор меняет положение кругов, то поднимая вверх, то опуская

вниз, или один вверх, другой вниз. По второму сигналу бросают вторые номера и т.д. Выигрывает та команда, которая большее количество раз попадает в движущуюся мишень. Бросать мяч только двумя руками от груди.

12. «Поймай мяч». Играющие становятся вдоль стены. У всех мячи. По сигналу дети бросают мяч в стену двумя руками от груди и выполняют хлопок над головой. Затем руку поднимают вверх со стороны вогнутости грудного сколиоза, а вторая рука на поясе, после чего ловят отскочивший от стены мяч. Игрок, не успевший это выполнить или потерявший мяч, штрафуются очком. Выигрывает тот игрок, у которого в конце игры окажется меньшее количество штрафных очков.

13. «Перестрелка». Играющие делятся на 2 команды. Каждая в свою очередь делится пополам. Игроки обеих команд выстраиваются по обе стороны сетки в колонны по одному. У первых номеров теннисные мячи. По сигналу первые номера бросают мяч одной рукой со стороны вогнутости грудного сколиоза на другую сторону сетки своей команды. Игрок на другой стороне ловит мяч и передает его назад через сетку следующему игроку и т.д. Выигрывает та команда, у которой меньше потерь мяча. Расстояние от игроков до сетки 4-5 метров.