Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Рязани
«Рязанский Дворец Первых»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008AFCDAC1F4853D1751904D9A48D19FBD
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РЯЗАНИ "РЯЗАНСКИЙ ДВОРЕЦ ПЕРВЫХ"
Действителен: с 26.02.2026 до 22.05.2027

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО
«Рязанский Дворец Первых»
_____ Т.Е. Пыжонкова

Приказ от 20.02.2026 № 49-Д
Протокол Педагогического Совета
№ 3 от
20.02.2026 года

# ПРОГРАММА
# физкультурно-оздоровительной деятельности муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Рязани «Рязанский Дворец Первых» для структурного подразделения – оздоровительного лагеря «Сказка»

Возрастной состав детей: 7-15 лет

г. Рязань, 2026

## Пояснительная записка

Физкультурно-оздоровительная деятельность муниципального автономного учреждения дополнительного образования МАУДО «Рязанский Дворец Первых» для структурного подразделения - оздоровительного лагеря «Сказка» (далее ОЛ «Сказка») в 2026 году будет построена с учетом постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и методических рекомендаций по вопросам подготовки к проведению летней оздоровительной кампании 2023 года, включая вопросы обеспечения безопасности детей в период организованного отдыха, а также об организации учета медицинского стажа медицинских работников в организациях отдыха детей и их оздоровления (утверждены 28 апреля 2023 г.).

Физическое воспитание в оздоровительных лагерях имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребывания в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

В плане работы оздоровительного лагеря - проведение ежедневных физических занятий и спортивных игр с учетом возрастных особенностей детей, разработка индивидуальных программ, физкультурно-оздоровительных занятий для детей с ОВЗ, проведение экскурсий и прогулок на свежем воздухе с соблюдением правил безопасности, организация физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, среди которых участие в «Лагериаде - 2026». Это XII межлагерные спортивно-творческие соревнования среди лагерей солотчинской зоны, учредителем которых является управление образования и молодёжной политики администрации города Рязани. Команды лагерей участвуют в соревнованиях по футболу, пионерболу, стритболу, троеборью и др.

В ОЛ «Сказка» будут проводиться мероприятия по подготовке и сдаче норм ГТО: спортивная карусель «Летнее ГТО» (сдача норм ГТО в тестовом режиме) и акция «ГТО - это сила!», внутрилагерные физкультурно-спортивные соревнования «Смениада-2026», включающие в себя: турниры и соревнования по футболу, пионерболу, настольному теннису, стритболу, спортивно-творческий праздник «Судьба и Родина едины», спортивные соревнования команд детей и родителей «Остров семейных сокровищ», спортивная тропа «Вместе весело шагать», праздник в честь Дня ВДВ России «Рязань - столица ВДВ», спортивно-творческое путешествие «В гостях у...».

***Цель программы физкультурно-оздоровительной деятельности*** - создание и развитие эффективной системы организации оздоровления и отдыха детей, занятий физкультурой и спортом в традициях национальной и мировой культуры в оздоровительном лагере «Сказка».

Физическое воспитание в оздоровительном лагере представляет одно из важнейших направлений работы с детьми, которое решают ***задачи***:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию и закаливанию детей;
- популяризация у учащихся комплекса «ГТО» и создание условий для выполнения норм;
- совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений;

- привитие интереса к ЗОЖ и формирование привычки к занятиям физической культурой и спортом;
- содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков по физической культуре;
- формирование определенной системы мотиваций, интересов, потребностей, ценностных ориентации для занятий физической культурой и спортом.

***Концептуальные основы программы:***

Основная задача программы - научить подрастающее поколение ориентироваться в жизненных ценностях, направлять свои усилия на воплощение в жизнь важных ценностей олимпизма и спорта как важнейших составляющих в воспитании патриотизма.

Работа по физическому воспитанию в оздоровительном лагере должна способствовать формированию у детей моральных и волевых качеств, воспитанию любви к Отечеству, чувства патриотизма, а также осознание ребёнком необходимости здорового образа жизни, что на сегодняшний день так же важно, как и непосредственный оздоровительный эффект всех мероприятий лагерной смены.

## *2. Основные требования к организации и методике работы*

**Мероприятия по физическому воспитанию, прежде всего, должны**:

- соответствовать возрасту детей (7-8, 9-10, 11-12, 13-14, 15 лет) (практика показала, что для последней группы целесообразно формировать отдельный отряд);
- соответствовать состоянию здоровья ребят (основная, подготовительная и специальная медицинские группы), их физическому развитию и уровню физической подготовленности;
- быть неотъемлемой частью режима лагеря;
- отвечать здоровым запросам и интересам детей, их любознательности, стремлению к риску и романтике;
- отражать общепринятый принцип работы детских организаций — содействие всестороннему развитию инициативы и самодеятельности детей;
- вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом;
- обеспечивать разнообразие занятий физическими упражнениями, в первую очередь таких, которые затруднительно или невозможно проводить в течение учебного года, особенно в условиях города (плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, преодоление препятствий в естественных условиях);
- сочетаться с общественно полезным трудом (посильные работы по благоустройству и поддержанию порядка на территории лагеря, в местах занятий физическими упражнениями, изготовление и ремонт простейшего спортивного инвентаря и оборудования).

## *3. Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы*

Физкультурно-оздоровительная работа в лагерях согласуется с медицинскими работниками и предусматривает следующие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- ежедневный утренний фильтр;
- закаливание: воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание (по возможности);

- оздоровительные системы;
- занятия физкультурой в отрядах;
- тренировочный процесс (продолжение занятий в летний период в соответствии с дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами);
- отрядные прогулки, игры на местности;
- спортивные соревнования и праздники в лагере и отдельно по отрядам.

Распределение на медицинские группы для занятий физкультурой проводятся врачом. Детям основной медицинской группы разрешается участвовать во всех физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях без ограничений.

С детьми подготовительной медицинской группы должны проводиться физкультурно-оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья.

**ПЛАН**
**работы по физическому воспитанию детей ОЛ «СКАЗКА»**

| № п/п | Вид работы | Время | Ответственные |
|---|---|---|---|
| **Физкультурно-оздоровительная работа** | | | |
| 1 | Утренний фильтр | Ежедневно | Медицинские работники |
| 2 | Проведение утренней гигиенической гимнастики | Ежедневно | Инструктор по физической культуре |
| 3 | Проведение оздоровительных мероприятий (купание, закаливающие процедуры и т. п.) | Ежедневно | Инструктор по физической культуре, вожатые, педагоги |
| 4 | Проведение занятий кружков и секций | По расписанию | Руководители кружков |
| 5 | Семинар судей по плану соревнований | По плану | Инструктор по физической культуре, руководители кружков |
| 6 | Контроль за состоянием спортивного городка. | По плану | Инструктор по физической культуре |
| 7 | Организация соревнований по различным видам спорта | По плану | Инструктор по физической культуре, вожатые, руководители кружков |
| 8 | Прогулки, соревнования | По плану | Инструктор по физической культуре, вожатые, воспитатели |
| 9 | Просветительская работа по истории спорта и олимпийского движения | В течение всей смены | Инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Мотивационная работа** | | | |
| 1 | Оборудование уголка спортивных достижений воспитанников | Первая неделя смены | Инструктор по физической культуре, вожатые |
| 2 | Оборудование стендов результатов соревнований, новостей спорта, рекордов. Выпуск стенгазет | Вторая неделя смены | Инструктор по физической культуре, вожатые, руководители кружков и секций |
| 3 | Проведение спортивной викторины | В соответствии с календарным планом | Инструктор по физической культуре |
| 4 | Показ презентаций, фильмов на тему физкультуры и спорта | В соответствии с календарным планом | Инструктор по физической культуре |
| 5 | Радиоинформация по спортивной тематике | В соответствии с календарным планом | Инструктор по физической культуре, звукорежиссёр |
| 6 | Оформление тематического баннера (олимпийская символика, информация о призёрах-рязанцах) | До заезда | Руководитель структурного подразделения |
| **Хозяйственная работа** | | | |
| 1 | Учёт спортивного инвентаря | До открытия смены | Инструктор по физической культуре |
| 2 | Проведение ремонта Имеющегося спортивного инвентаря и оборудования | В течение смены | Инструктор по физической культуре, физорги, завхоз |
| 3 | Оборудование мест для хранения спортивного инвентаря | До открытия смены | Инструктор по физической культуре |
| 4 | Разработка бланков протоколов, эскизов грамот | До открытия смены | Инструктор по физической культуре, руководитель ОСИ |
| 5 | Устройство, оборудование и подготовка мест для проведения спортивно оздоровительных мероприятий, занятий и тренировок | Первая неделя смены | Инструктор по физической культуре, завхоз |

## *4. Правила техники безопасности. Спортивный инвентарь*

### Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий

В муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Рязанский городской Дворец детского творчества» разработано «Положение об охране жизни и здоровья детей в структурном подразделении МАУДО г.Рязани «Рязанский Дворец Первых» - оздоровительном лагере «Сказка», в том числе и при организации физкультурно-оздоровительной работы.

Занятия детей в спортивных секциях, учебно-тренировочных группах согласовываются с врачами лагерей. Ответственность за подготовку мест для проведения спортивных занятий и спортивно-массовых мероприятий возлагается на инструктора по физкультуре и плаванию, тренера-преподавателя.

К руководству спортивными секциями допускаются вожатые и воспитатели, имеющие соответствующую подготовку. При проведении спортивных занятий, тренировок и соревнований инструктор по физкультуре, вожатые, воспитатели (тренеры-преподаватели) обязаны обеспечить полную исправность спортивного инвентаря и оборудования, страховку при занятиях на гимнастических снарядах и меры безопасности. **Присутствие медицинского работника на всех спортивных мероприятиях обязательно.**

Во время проведения отрядных спортивных мероприятий, спортивных тренировок и сборов дети должны находиться вместе с вожатыми (воспитателями, тренерами-преподавателями) на территории лагеря или в помещениях, где проходят данные мероприятия. Присутствие вожатого или воспитателя на утренней зарядке обязательно.

Детские спортивные команды направляются на соревнования только в сопровождении вожатого (воспитателя, тренера-преподавателя).

При проведении тренировок сборных команд лагеря и других общелагерных мероприятий вожатый должен передать участников из своего отряда работнику лагеря, ответственному за этот сбор.

Категорически запрещается разжигать костры, устраивать фейерверки, факельные шествия и другие мероприятия, связанные с опасностью возникновения пожара.

### Основные требования к площадкам на открытом воздухе

Спортивная работа в оздоровительных лагерях должна проводиться по всем основным видам спорта, которыми можно заниматься в летнее время. Для этого на участке должны быть физкультурные, спортивные площадки и необходимые, хорошо оборудованные, отвечающие установленным техническим и санитарно-гигиеническим требованиям и нормам спортивные сооружения. Для физкультурных занятий и спортивных игр лагерь должен быть обеспечен необходимым спортивным инвентарем и настольными играми. Спортивные площадки и стадионы строятся на сухом ровном месте вдали от дорог, в безветренных и непыльных местах или отделены от них двумя-тремя рядами зеленых насаждений, должны иметь теневую часть и места для хранения спортивного инвентаря. Территория спортивной площадки должна систематически убираться, постоянно содержаться в чистоте, на ней не должно быть камней, стекла и других предметов, которые могут послужить причиной травматизма, а при ветреной погоде поливаться за 20 минут до начала занятий или соревнований.

## Площадки для спортивных игр

Площадка для подвижных игр должна иметь размер 20х20м или 40х40м.

Волейбольная площадка должна быть хорошо утрамбованной и иметь размер 18х9м при высоте сетки 2м 20см для детей старше 13 лет или 15х7,5м при высоте сетки 2м 10см для детей 11-13 лет. Скамейки от площадки расставляются на расстоянии 2м.

Баскетбольная площадка должна быть прямоугольной и иметь размер 26м в длину и 14м в ширину при высоте металлического кольца 305см от пола для детей старше 15 лет или 15х7м при высоте кольца 2м 80см для детей с 11 до 14 лет.

Футбольное поле с воротами должно иметь размер 90х50м или 60х30м.

Площадка для бадминтона должна быть ровной, иметь размер 13,4х15,8м.

В оздоровительном лагере всестороннее физическое развитие ребенка лучше всего обеспечивают гимнастика и спортивные игры. В оздоровительном лагере физкультура должна быть массовой и охватывать детей всех возрастных групп.

**Лагерь должен быть оснащён в оптимальном количестве следующим спортивным и спасательным инвентарём:**

- мячи футбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи для большого и настольного тенниса;
- мячи резиновые;
- сетки волейбольные;
- сетки для настольного тенниса;
- ракетки для настольного и большого тенниса;
- палки для скандинавской ходьбы;
- бадминтон;
- обручи;
- канат для перетягивания;
- городки;
- шахматы;
- шашки;
- палатки;
- рюкзаки;
- компасы;
- флажки;
- эстафетные палочки;
- рулетки;
- секундомеры;
- свистки судейские;
- насосы;
- спасательные круги;
- доски для плавания;
- рупор, мегафон.

## *5. Основные формы физкультурно-оздоровительной работы*

### Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)

Регулярные занятия утренней гигиенической гимнастикой (УГГ) имеют исключительно большое значение для укрепления здоровья детей. Они способствуют улучшению работы всех внутренних органов и систем, развитию физических качеств, воспитанию воли и характера, что проявляется в повышении общего жизненного тонуса ребенка, его работоспособности и жизнестойкости.

Лучше всего, если зарядка проводится под музыкальное сопровождение. По продолжительности УГГ не должна превышать 30 минут, включая организационные моменты.

Утренний труд по уборке территории лагеря - также хорошая разминка перед трудовым днем.

**Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики для младших школьников:**

1. *И. п.*— о. с. Поднять руки вверх ладонями внутрь («достать потолок»), посмотреть на кончики пальцев. Вернуться в *и. п.* 2—3 раза.
2. *«Дровосек». И. п.*— руки подняты вверх, пальцы сплетены, ноги врозь, вдох. Выполнить мах руками с наклоном вперед, руки провести между ног, выдох. 4—6 раз.
3. *И. п.*— о. с. Отвести руки назад, вдох. Вернуться в *и. п.,* выдох. 3 раза.
4. *«Кошка». И. п.*— стоя на четвереньках, сделать круглую спину («кошка сердится»). Вернуться в *и. п.* Дыхание произвольное. 4—6 раз.
5. *«Пружина». И. п.*— ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки подняты вверх. Присесть, вытянув руки вперед (пятки от пола не отрывать). Встать, поднять руки вверх. 6—10 раз.
6. *И. п.*— руки вытянуты вперед-скрестно, развести руки в стороны, вдох. Вернуться в *и. п.,* выдох. 2 раза.
7. *И. п.*— о. с., руки на поясе. Прыжком развести ноги в стороны, затем прыжком соединить их. Дыхание произвольное. 15—20 раз.
8. Ходьба по комнате (30—60 с), дыхание произвольное. Затем остановиться и 2 раза сделать глубокий вдох и выдох.

### Отрядный час физической культуры

Отрядный час физической культуры (ОЧФК) — основная форма физического воспитания в загородном детском лагере.

Основу содержания отрядных часов физической культуры составляют упражнения комплексной программы по физическому воспитанию учащихся I-XI классов, подвижные игры, а также элементы видов спорта, которым трудно уделять внимание в школе, а в лагере (исходя из условий) можно провести на достаточно высоком уровне.

Продолжается отрядный час физической культуры ровно 60 минут: но на сам «час» отводится 40 минут, на организационные вопросы в начале занятия — 10 минут, на заключительную часть (как правило, умывание или душ, подготовка к закаливающим процедурам) — 10 минут.

Вожатые проводят занятия со всем отрядом или с отдельными группами,

составленными соответственно уровню физической подготовленности, состоянию здоровья, а также, если отряд разновозрастный, возрасту детей. Группы могут быть сформированы и по интересам мальчиков и девочек. Вожатым помогают физорги и их заместители (в отряде лучше избирать двух физоргов — мальчика и девочку — и двух их заместителей). Основную помощь вожатым оказывают педагог по физическому воспитанию и инструктор по плаванию.

Отрядный час физической культуры не должен дублировать школьный урок. Известно, что уроки носят в значительной мере обучающий характер. Отрядный же час проводят в игровой, соревновательной форме. Точнее, спортивно-игровой метод на отрядных занятиях должен доминировать.

Отрядные часы физической культуры проводят в первой половине дня, но обязательно через 1-1,5 часа после завтрака. Занимаются ребята при температуре до +18 °С в тренировочных костюмах и в спортивной обуви, при более теплой погоде - в шортах, майках (теннисках, футболках) и, по возможности, босиком.

Свои часы физической культуры отряды проводят в разных местах. Опыт показывает, что занятия физическими упражнениями хорошо проходят на лесных дорожках, лужайках, полянах. Особенно если использовать естественные препятствия, которыми так богат лес. В дождливую погоду отрядные физкультурные занятия проводятся на верандах под девизом «У природы нет плохой погоды!». В содержание часов, как правило, входят разнообразные потешные конкурсы, соревнования, турниры, «Веселые старты», игры, забавы и развлечения. Примеры подвижных игр в *Приложении 1.*

**Занятия в спортивных секциях (кружках)**

Спортивные секции (кружки) организуют, исходя из наличия подготовленных руководителей и из того, какой материально-технической базой и каким спортивным инвентарем располагает лагерь. Кроме инструктора по физической культуре и инструктора по плаванию занятия проводят вожатые, педагоги дополнительного образования, воспитатели, ребята, имеющие спортивные разряды. Основное содержание занятий в секциях (кружках) — разносторонняя физическая подготовка с учетом специфики избранного вида спорта. Занятия проходят не реже двух раз в неделю (можно и ежедневно), во второй половине дня, по плану, разработанному руководителем секции (кружка) совместно с инструктором по физической культуре. На базе лагеря могут реализовываться краткосрочные дополнительные общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности.

Примерные комплексы ЛФК для занятий с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе в *Приложении 2.*

**Литература:**

1. Воронкова Л.В., Соломченко М.А. Спортивный клуб в детском оздоровительном лагере. - М.: Педагогическое сообщество России, 2006.
2. Галицкий В.Д, Кувшинкова И.А. Опыт организации летнего спортивно оздоровительного лагеря. - Рязань, 2005. - 85 с.
3. Григорьев О.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере: уч. пособие для вузов/ О.А. Григорьев, Е.А. Стеблецов - Москва, издательство Юрайт, 2020
4. Должиков И.И. «Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в детском лагере: Методическое пособие» - М.: «Айрис-пресс», 2005. - 176 с.
5. Калашников А. Ф., Алдошина М. И. Спортивный клуб в детском оздоровительном лагере, Москва, 2006.
6. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. 28.09.2020 № 28 зарегистр. 18.12.2020);
7. Трепетунова Л.И. «Летний оздоровительный лагерь. Массовые мероприятия (театрализованные, тематические вечера и праздники. конкурсы, игры, викторины, спортивные состязания)» - 2007, - 280 с.
8. Трушкин А.Г. Физкультурно-оздоровительная работа в летних лагерях. -Ростов-на-Дону, 2006.
9. Фатеева Л.П.Подвижные игры для школьников. Ярославль: Академия развития, 2008, -192 с.
10. Фридман М.Г. «Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха.» - М.: 2002.

**Электронные ресурсы:**

1. Сайт министерства спорта РФ Web: www.minsport.gov.ru
2. Сайт «Работа в детских лагерях» Web: http://planerochka.org/.
3. Сайт министерства образования Рязанской области Web: https://minobr.ryazangov.ru/
4. Сайт Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Рязанской области Web: http://62.rospotrebnadzor.ru/news

*Приложение 1.*

**Варианты подвижных игр, которые могут быть использованы вожатыми и инструкторами по физической культуре**

**«БЫСТРО ПО МЕСТАМ»**

Играющие разбиваются по командам и располагаются в общей или в отдельных шеренгах, в общем или отдельном круге, или в отдельных колоннах в виде квадрата. По сигналу - игроки команд разбегаются по площадке в разные стороны, а по второму сигналу - должны построиться в указанном месте. Команда, сумевшая быстрее занять свое место, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**«У РЕБЯТ ПОРЯДОК СТРОГИЙ»**

Играющие строятся в шеренгу с мячом в руках. По команде «Начинай!», игроки расходятся по площадке с ведением мяча и напевают:

«У ребят порядок строгий,
Знают все свои места.
Ну, трубите веселее:
Тра - та - та; тра - та.»

По следующему сигналу тренера «Становись!» играющие быстро должны встать на свои места, где они стояли вначале. Игрок, который самым последним встал в строй, становится в конец шеренги.

**«ЧЕРЕЗ КОЧКИ И ПЕНЕЧКИ»**

Играющие располагаются за линией «города». В 10-20м от нее ставится стойка. Около стойки становятся 3-4 водящих - «пчелки». По сигналу играющие выходят из города и идут, высоко поднимая колени, к стойке, произнося слова: «Мы к лесной лужайке вышли, поднимая ноги выше. Через кустики и кочки, через ветки и пенечки. Кто высоко так шагал - не споткнулся, не упал?» С этими словами играющие останавливаются вблизи стойки и продолжают говорить: «Глянь, дупло высокой елки, вылетают злые пчелки!» Пчелки начинают кружиться вокруг елки и жужжать. «Ж-ж-ж - хотим кусать!». Играющие отвечают: «Нам не страшен пчелок рой - убежим скорей домой!» - и убегают за черту, высоко поднимая колени. Пчелки стараются догнать. Играют 2-3 раза, затем выбирают пчелок из тех, кто ни разу не был пойман. Лучшими считаются игроки, ни разу не пойманные пчелками.

**«ТУННЕЛЬ»**

Играющие делятся на две команды. Выбирают себе название и встают парами, держась за руки (руки подняты вверх). Возле первой и последней пары ставятся предметы (кегли, набивные мячи и т.д.). По сигналу последняя пара бежит вперед, не расцепляя рук, по туннелю из поднятых рук и встает первой.

Все остальные пары делают шаг назад. Как только последняя пара стала первой, бежит следующая пара и т.д. , пока все не окажутся на своих местах. Выигрывает команда, быстрее закончившая задание.

**«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»**

Играющие разбиваются на пары, становятся по кругу лицом друг к другу и берутся за руки, которые поднимают вверх. Двое водящих, «охотник» и «заяц», располагаются возле тренера, который считает до трех. На «раз» - бежит заяц, на «три» - охотник, который

старается осалить зайца, причем они бегают по кругу. Если удалось осалить, они меняются ролями. Заяц, чтобы попасть в домик, должен взять одного из играющих под руку. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем.

**«ГУСИ - ЛЕБЕДИ»**

Выбираются двое водящих - «волки», а остальные играющие - «гуси». Волки идут за «горы», а гуси в свой «гусятник» (рис.1). По сигналу: «Гуси - гулять!» играющие идут по горным тропинкам (скамейкам) гулять. Во время слов: «Гуси - лебеди - домой! Серый волк под горой!» гуси начинают движение домой, а волки из-за гор. Те гуси, которых осалили волки, отходят в сторону, и игра продолжается. Отмечаются волки, которые быстрее пересалят всех гусей.

Рис. 1.

**«К СВОИМ ФЛАЖКАМ»**

Играющие, разделившись на несколько команд (5-6 человек), становятся в кружки, начертанные по всей площадке. В центре каждого кружка - дежурный с флажком, отличающимся по цвету от других. Все играющие, кроме стоящих с флажками, по сигналу разбегаются по площадке и становятся лицом к стене или закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо меняются местами. Тренер дает сигнал, и играющие открывают глаза и бегут к своим флажкам, образуя кружок. Побеждает команда, построившаяся в кружок первой.

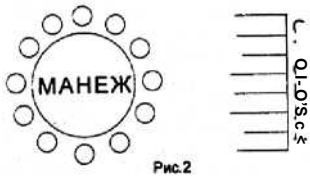


Рис.2

**«КОННИКИ - СПОРТСМЕНЫ»**

В центре зала чертится большой круг - «манеж».
На одной длинной стороне зала отмечаются «стойла» для лошадей. Их должно быть на 3-5 меньше числа играющих. Все играющие-конники-спортсмены становятся вокруг манежа (рис. 2). По сигналу конники движутся вокруг манежа шагом или бегом, высоко поднимая колени. По указанию руководителя все меняют направление движения поворотом кругом. По другому сигналу все скачут, высоко поднимая колени к стойлам к другой стороне зала и занимают стойла. Проигравшие - участники, оставшиеся без стойла.

**«КОМАНДА БЫСТРОНОГИХ»**

Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Напротив каждой команды располагается по гимнастической стойке. По сигналу первые игроки бегут к стойкам, обегают их справа и возвращаются назад. Игрок - первый пересекший линию старта приносит своей команде очко и становится в конец колонны. Далее по сигналу бегут следующие игроки и т.д. Затем подсчитываются очки.

**«ДВА И ТРИ»**

Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал «Два» играющие образуют пары с любым рядом стоящим. На сигнал «Три» встают тройками. Игра продолжается 3-4 мин. Победителем считается игрок, ни разу не оказавшийся без партнера.

**«СЛУШАЙ СИГНАЛ»**

Играющие по команде бегут вокруг зала. Внезапно подается условный сигнал. Если звучит один свисток, то играющие должны остановиться, а если два - бежать в противоположную сторону. Игравший, допустивший ошибку, становится в колонну последним. Побеждают игроки, не допустившие ошибки.

**«ШИШКИ, ЖЕЛУДИ, ОРЕХИ»**

Играющие становятся по три один за другим - радиусами круга, лицом к центру. Один водящий становится в центре. Тренер раздает всем игрокам названия. Первые в тройках - «шишки», вторые - «желуди», а третьи - «орехи». Водящий громко говорит любое название.

Если он говорит шишки, то игроки, стоящие в тройках первыми, должны поменяться местами. Водящий старается встать на любое освободившееся место. Если ему это удалось, то он становится шишкой, а его место водящего, занимает игрок, оставшийся без места.

**«ХИТРАЯ ЛИСА»**

На одном конце площадки чертят три круга (на одной линии). Выбирают водящего - «хитрую лису», а остальные игроки делятся на три группы. Водящий полагается вне круга. По сигналу, двигаясь около и меж кругов, водящий оглашает группу одного круга следовать за ним и начинает делать различные движения (приседания, выпады, наклоны и т.д.). Приглашенные, следуя в колонне по одному за ним, подражают его движениям. Водящий следует с игроками по всей площадке. Внезапно он говорит: «Охотник!». Тогда игроки должны как можно скорее вбежать в круг. Игрок, оставшийся без места, становится водящим, и игра продолжается вновь.

**«ЦЕПОЧКА»**

Играющие разбиваются на две команды - «ловцы» и «убегающие». Ловцы берутся за руки, образуя цепочку, и стараются осалить убегающих. Однако пятнать имеют право только крайние игроки цепочки. Осаленные игроки выбывают из игры. По истечению времени команды меняются ролями, побеждает команда, сумевшая запятнать большее количество игроков за ванное время.

**«НАСЕДКА И КОРШУН»**

Играющие встают в колонну по одному. Первый играющий - «наседка», а последний - «цыпленок». Выбирается «коршун». По сигналу «коршун» пытается осалить «цыпленка». «Наседка» же старается помешать ему это сделать. При этом вся колонна не должна разрываться, а «цыпленок» не должен сворачивать колонну по длине. Если «коршун» осалил «цыпленка», то выбираются новые «коршун», «цыпленок», «наседка».

**«КАРАСИ И ЩУКА»**

Играющие располагаются на одной стороне площадки. Это «караси». На середине стоит водящий - «щука». По сигналу караси перебегают на другую сторону, а щука старается поймать их. Пойманные 3-4 карася образуют «невод», берясь за руки, они тоже салят карасей. Теперь караси перебегают на другую сторону через невод и щуку. Когда пойманных будет 8-10 человек, то они образуют «вершу» - коридор из двух шеренг. Теперь оставшиеся караси пробегают еще и вершу. Победитель - игрок, которого осалят последним.

**«САЛКИ - ТУННЕЛЬ»**

Играющие свободно размещаются на ограничительной площади. Выбирается водящий, который по сигналу начинает салить играющих. Того, кого он осалил, поднимает руку вверх, а ноги ставит на ширину плеч. Чтобы выручить осаленного один из играющих должен пролезть у него между ног. Если в этот момент их осалили, то они встают вместе. Когда водящий осалит четвертого игрока, то они меняются с ним ролями, при этом новый салка поднимает руку вверх и громко кричит «Я- вода!». Игра длится определенный промежуток времени.

**«САЛКИ - ПРИСЕДАЛКИ»**

Играющие свободно размещаются на ограничительной площади. Выбирается салка. По сигналу водящий пытается осалить играющих, которые спасаются от него приседая, не более 3 секунд. Салке нельзя сторожить присевшего игрока, но возможно отойти на три шага и громко сосчитать до трех, а после этого, если игрок не встал, может его салить. Осаленный игрок становится салкой, при этом он поднимает руку и громко говорит: «Я-салка!». Убегая от салки игрок может присесть не более трех раз, а на четвертый раз, водящий может его осалить. Победитель - игрок, ни разу не осаленный водящим.

**«САЛКИ - ДАЙ РУКУ!»**

Играющие свободно размещаются на ограничительной площади. Выбирается водящий, который старается осалить убегающего. Убегающий от салки может крикнуть кому-либо из партнеров: «Дай руку!». Если партнер успевает дать ему руку, то салка не имеет права их осалить. В этой игре не разрешается стоять парами для спасения от салки. Однако за руки, играющие могут держаться не более 4 секунд.

**«САЛКИ - ПЕРЕДАЙ МЯЧ И САДИСЬ».**

Играющие свободно размещаются по площадке, у каждого мяч. Нет мячей лишь у двух игроков - водящего и убегающего. По сигналу водящий старается догнать и осалить убегающего. Если это удалось, то осаленный игрок, поднимая руку вверх говорит: «Я - салка!», и начинает догонять убегающего, дав ему отбежать на некоторое расстояние. Убегающего можно выручать. Для того любой игрок может передавать ему мяч, а водящий тогда переключается на игрока, оставшегося без мяча. Водящий также может отнять мяч у любого прока, тогда игрок, лишившийся мяча, становится водящим.

**«САЛКИ В ДВА КРУГА»**

Играющие образуют два круга: внутренний и внешний, которые двигаются 5 разных направлениях. По сигналу они останавливаются, и все игроки внутреннего круга пытаются осалить игроков внешнего круга раньше, чем они /спеют присесть. Пойманные встают во внутренний круг, и игра начинается с начала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется мало игроков (5-5 человек).

**«ПАДАЮЩАЯ ПАЛКА»**

Играющие образуют круг. В центре круга располагается водящий с гимнастической палкой. Играющие рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Водящий называет любой номер и отпускает палку. Тот игрок, чей номер назвал водящий, должен выйти в центр и не позволить папке упасть. Если ему это удалось, то остается прежний водящий. Если же он не смог поймать, палку, то они меняются ролями. Однако, водящий, назвав номер, должен отойти от палки, чтобы не мешать игроку.

**«УБЕГАЙ - ДОГОНЯЙ»**

Играющие образуют команды «Догоняй» и «Убегай». Игроки располагаются в шеренгах в 20-30 шагах одна от другой. Они рассчитываются по порядку номеров. Между командами чертят два круга, в которые ставят два флага. В ближний от команды «Убегай» кладут мяч. Тренер называет любой номер. Игроки разных команд, имеющие этот номер, одновременно выбегают вперед. Задача игрока команды «Убегай» - взять мяч, обежать с ним сначала ближний, а затем дальний флаг и вернуться обратно. Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому же пути до линии.

Проигравший идет в «плен» другой команды. Затем команды меняются местами. Выиграет команда, которая взяла в плен больше игроков.

**«КТО БЫСТРЕЕ»**

Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны. Первые игроки располагаются за ограничительной линией, держа в руках палочки. По сигналу первые игроки бегут к стойкам, ударяют три раза палочками по стойке, обегают ее справа и возвращаются обратно за линию старта. Игрок, прибежавший первым, приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**«ГОЛОВА И ХВОСТ»**

Играющие разбиваются по 5 человек, выстраиваются в затылок друг за другом и берутся за пояс впереди стоящего, Вся колонна - «змея», первый в колонне - «голова», а последний - «хвост». По сигналу голова должна поймать хвост, который ускользает. Смена мест происходит, когда голова осалит хвост. Если играющие расцепились, то водящие меняются местами.

**«БЕГ ПО КОЧКАМ»**

Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонну по одному в командах. Напротив каждой команды кладутся 8 обручей на расстоянии друг от друга. По сигналу первые игроки бегут широким шагом, стараясь попасть в обручи до конца финиша. По второму сигналу бегут вторые и т.д. Игрок, первый пересекший линию финиша, приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**«ГОЛОВА И ХВОСТ (В КОМАНДАХ)»**

Играющие разбиваются на две команды и выстраиваются в колонну по одному - сначала одна команда, а за ней другая. Каждый игрок берется руками за пояс предыдущего. Первый игрок - «голова», а последний «хвост». По сигналу голова старается догнать хвост. Если это удалось, то игроки переходят в середину цепочки. Если нет, то переходит только голова. Когда в роли головы побывает каждый игрок, то команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая осалить др. команду большее количество раз.

**«СОСТАВЛЕНИЕ ПОЕЗДА»**

Играющие делятся на несколько равных команд по 5-6 человек в каждой. Команды строятся в колонну по одному за линией старта. По сигналу первый игрок бежит до определенного ориентира, возвращается и берет за руку второго игрока и бежит с ним и т.д., пока все игроки не присоединятся к цепочке. Побеждает команда, первая закончившая задание. Во время бега играющим расцепляться нельзя.

**«ТРОЙКА»**

Играющие становятся по четыре человека. Три игрока становятся в один ряд и соединяют руки, а четвертый становится за ними и берет передних за свободные руки. Первые три игрока изображают лошадок, а стоящий сзади - кучер. По сигналу тройки ритмично двигаются одна за другой по площадке. Игроки двигаются то шагом, то бегом, то подскоком. Внезапно дается сигнал, после которого играющие разъединяют руки и разбегаются в разные стороны. Затем дается второй сигнал, после которого кучера ловят своих лошадок и запрягают их (как были в начале). Тройка, справившаяся с заданием первая, считается победителем.

**«ВОЛК ВО РВУ»**

Играющие - «козы» располагаются на лицевой линии. На расстоянии 10м от нее находится «ров», шириной 1м, в котором два волка. По сигналу играющим необходимо

попасть на другую сторону площадки - «на пастбище», перепрыгивая ров. Волки, не выходя изо рва, стараются осалить, возможно, больше играющих. После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают играющие не пойманные ни разу, и те волки, которые за время всех перебежек осалили больше «коз».

**«ПЯТНАШКИ»**

Играющие свободно располагаются на ограничительной площади. Выбирается пятнашка. По сигналу пятнашка начинает бегать и пятнать играющих. Те, кого пятнашка запятнал, становится пятнашкой. Он поднимает руку вверх и громко говорит: "Я - салка!" и начинает бегать за играющими, при этом одной или двумя руками держась за то место, за которое его запятнали. Победитель - игрок, которого ни разу не осалили.

**«ПЯТНАШКИ - МАРШЕМ»**

Играющие делятся на две команды и встают на разных границах зала, напротив друг друга. По сигналу одна из команд идет, взявшись за руки к другой команде. Подойдя к ограничительной линии, пришедшая команда шагает на месте. По сигналу они поворачиваются и бегут обратно к своей линии, а другая команда пытается их догнать и осалить. За каждого осаленного игрока команда получает очко. Игра повторяется определенное количество раз. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**«ПЯТНАШКИ ТРОЙКАМИ»**

Играющие разбиваются на тройки и берутся за руки, образуя круг. По сигналу каждый стремится запятнать ногой в области стопы ногу рядом стоящего партнера. Игрок, которого осалили, получает штрафное очко. Играют короткий промежуток времени. Победитель в тройке - игрок, имеющий наименьшее количество штрафных очков.

**«ПЯТНАШКИ ПЯТЕРКАМИ»**

Трое участников берутся за руки, образуя круг. Четвертый и пятый участники становятся напротив друг друга снаружи круга. Пятый игрок должен запятнать четвертого. Участники в замкнутом кругу передвигаются так, чтобы помешать это сделать.

**«ЭСТАФЕТА С ПЕРЕОДЕВАНИЕМ»**

Играющие делятся на 2-3 команды. Напротив каждой команды ставится кегля, а между командой и кеглей кладутся вещи (куртка, шапка, шарф). По сигналу первые игроки бегут, одевают вещи, обегают мяч, раздеваются, кладут вещи на место и бегут обратно к своей команде, передавая эстафету. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

**«БЕГ КОМАНДАМИ»**

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колону по одному. Каждый в колонне обхватывает руками стоящего впереди. Напротив каждой колонны на расстоянии 15-20 м ставится стойка. По сигналу все стоящие в колоннах бегут вперед до стойки, огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую черту. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и раньше перешли стартовую черту.

**«ДРУЖНЫЕ ТРОЙКИ (ДВОЙКИ)»**

Играющие делятся на 2-3 команды, которые в свою очередь делятся на пары или тройки. По сигналу, первый игрок бежит в обруче, обегает мяч и возвращается обратно. Затем к нему в обруч влезает второй игрок, и они уже вдвоем обегают мяч и возвращаются. После этого, первый игрок вылезает из обруча и т.д. Так до тех пор, пока вся команда не выполнит задание. Выигрывает команда, первая закончившая задание.

**«ПАРОВОЗ»**

Участники делятся на группы по 4 человека и выстраиваются в колонну друг за другом, ставя руки на плечи впередистоящего. Не нарушая целостности цепочки, первый игрок одной команды должен попытаться запятнать последнего игрока другой команды. Если это сделать удается, образуется уже цепочка из 8 человек. В итоге должен получиться большой поезд с паровозом, и тогда паровоз может попытаться запятнать свой хвост.

**«СТАРТ С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ»**

Играющие разбиваются на две команды и располагаются в шеренгах на расстоянии 5м одна от другой. По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков, находящихся сзади, осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных проводится обратный забег, причем команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков.

**«БЕГУНЫ»**

Игра проводится в прямоугольнике 12х9 м. Одна половина играющих (ловцы) располагаются в шеренгу перед одной из лицевых линий лицом к прямоугольнику. Другая (бегуны) в шеренге внутри прямоугольника у противоположной лицевой линии лицом к ловцам. Установка играющим: ловцам - осалить возможно, большее количество бегунов; бегунам - ни разу не быть осаленными. По свистку бегуны разбегаются по площадке.

Одновременно первый в шеренге ловец стремительно выбегает в поле и пытается осалить как можно больше бегунов. Те в свою очередь, стараются увернуться от него. Осаленные выходят за границу площадки и выстраиваются в шеренгу у одной из боковых линий. Через 20 с раздается свисток, прерывающий игру. Ловец возвращается «домой» и становится в конец своей шеренги. Фиксируется количество осаленных, а также их нагрудные номера. После этого они снова вступают в игру. Так продолжается до тех пор, пока не сыграют все ловцы. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»**

Выбирают двух водящих, а остальные играющие становятся парами по кругу в затылок лицом в центр круга. По сигналу догоняющий должен осалить убегающего. Убегающий бегает только за кругом, а догоняющий через круг. Убегающий, спасаясь, может встать перед какой-нибудь парой. Если ему это удалось, то его пятнать уже нельзя, а можно того, кто сделался «лишним» и стоит сзади пары третьим. Если салке удалось осалить убегающего до того, как он встал к паре, то они меняются ролями.

**«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ НА ПРОГУЛКЕ»**

Играющие разбиваются на пары, беря друг друга под руку, образуя круг. Выбирается двое водящих. По сигналу играющие начинают двигаться по кругу. В это время один из водящих бежит за другим, при этом они могут бегать через круг. Чтобы спастись убегающий может взять под руку любого игрока из пар. Тогда третий лишний этой пары убегает. Если догоняющий осалил убегающего, то они меняются ролями. Игра длится определенный промежуток времени.

**«ПЕРЕМЕНА МЕСТ»**

Игроки двух команд выстраиваются в шеренги напротив друг друга на расстоянии 15 м. По команде судьи игроки меняются местами. Побеждает команда, первая построившаяся на другой стороне. Возможно несколько вариантов исходного положения игроков: стоя спиной друг к другу; сидя; лежа; выполняя прыжки на одной ноге; бег на четвереньках; бег с высоким подниманием бедра.

**«ДЕНЬ И НОЧЬ»**

Играющие делятся на две равные команды, которые становятся у средней линии спиной друг к другу. Одна команда - «день», а другая «ночь». По сигналу руководителя, который говорит «день» или «ночь», названная команда убегает в свой дом на свою лицевую линию, а другая старается осалить. Игра проводится несколько раз с одинаковым вызовом команд. Побеждает команда, осалившая большее количество игроков противоположной команды.

**«РУССКАЯ ЛАПТА»**

Играющие делятся на две равные команды, выбирают капитанов. Затем определяется жребием команда, которая будет играть в поле. Другая располагается в городе (рис.4). Необходимы мяч и бита. Команда, находящаяся в городе, устанавливает очередь для отбивания мяча. Капитан команды поля посылает одного из своих игроков в город для подачи мяча. Подавальщик подбрасывает мяч, а первый игрок отбивает его битой как можно дальше в поле. После этого его задача - добежать до конца и обратно.

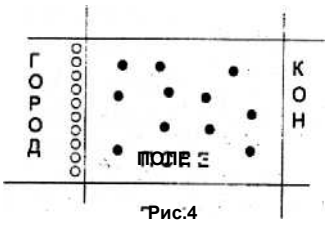


Рис.4

Если удар был неудачный, то игрок может остаться в городе и ждать более удачного удара партнера. Игроки поля стараются поймать «свечу» (мяч в воздухе) или схватить его с земли и осалить им перебегающих. Если удалось поймать свечу, то игроки города переходят в поле. Если же игрокам поля удается осалить мячом кого-нибудь из перебегающих, то они все бегут

в город, а игроки города быстро бегут в поле и стараются осалить игроков противоположной команды, пока они не забежали в город. Если им это удалось, то они опять бегут в город. Таким образом, происходит борьба за овладение городом. Побеждает команда, сумевшая продержаться в городе дольше другой за время игры.

**«ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА»**

Играющие делятся на две равные команды и строятся в две колонны. Колонны разделяются пополам, поворачиваются лицом и отступают назад на расстояние 10м. Перед игроками, стоящими впереди, ограничительная линия, в руках у них мяч. По сигналу игроки с баскетбольными мячами с ведением бегут к своим впереди стоящим игрокам в противоположной колонне, отдаю им мячи, и становятся в конец этой колонны. Получившие мяч бегут с ведение! к стоящему напротив своей колонны и передают мяч ему и т.д. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих одной из команд передаст мяч игроку, начавшему задание. Побеждает команда, закончившая перебежку раньше.

**«ОХОТА НА ЗАЙЦЕВ»**

Играющие образуют две команды. Одна из команд «охотники», другая «зайцы». Охотники располагаются на одной из линий (боковой или лицевой) площадки. В 2-3 метрах от которой находится линия метания, где лежат поролоновые мячики по числу игроков. В 4-6 метрах от линии метания стоят зайцы. По сигналу зайцы убегают по прямой, а охотники подбегают к мячам и стараются попасть в зайцев. Заяц считается убежавшим, если он коснулся рукой противоположной боковой линии. Охотник, попавший в зайца, зарабатывает очко. Затем игроки меняются ролями, выполнив определенное количество бросков. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**«ЭСТАФЕТА ПО КРУГУ»**

Вся площадка делится по кругу на этапы по 10-20м. Каждый этап отмечается булавой

или мячом. Играющие делятся на несколько команд. Первые игроки разных команд располагаются на первом этапе, а остальные размещаются по другим этапам. Все надевают повязку цвета своей команды. У игроков, начинающих эстафету, в руках баскетбольный мяч. По сигналу первые игроки с ведением двигаются, до следующего этапа и отдают мяч следующим игрокам и т.д. Побеждает команда, раньше закончившая бег.

**«ЗАПЯТНАННЫЙ ПРИТОПТЫВАЮЩИЙ»**

Играют две команды, располагающиеся в шеренгах на расстоянии 16-20 шагов друг от друга, каждая на своей линии метания. В середине игрового поля наносится линия, обозначающая границу между играющими командами. Жребием определяется какая из команд должна начать игру, и ей вручается мяч. Первый номер команды, получивший мяч, по сигналу бросает его в сторону противоположной команды, а сам, добежав до линии, разделяющей соперников, должен трижды притопнуть на ней ногой, а затем бегом возвратиться на свое место. Во время притоптывания игрок противоположной команды, поймавший мяч, пытается запятнать соперника, не выбегая за линию метания своей команды. Если ему это удается, осаленный игрок переходит в его команду. Если же бросающий промахивается, то сам переходит в команду соперников. Игра длится или до полной победы одной из команд, или по времени.

**«СМЕЛЫЙ ПРОРЫВ»**

Играющие делятся на две команды. Первая команда - «перебегающие», располагается в городе за лицевой линией, стоя в колонне по одному или в одну шеренгу. По сигналу ее игроки по одному стараются перебежать площадку до противоположной лицевой линии и тотчас вернуться обратно. Как только первый перебегающий пересек линию города, начинает перебежку второй и т.д. Вторая команда - «стрелки». У каждого из них мяч. Все они первоначально располагаются вдоль боковой линии с одной стороны. Их задача - осалить перебегающих, метая в них мяч. Бежать с мячом нельзя. После метания стрелок бежит за своим мячом и бросает в следующий раз с того места, где его подобрал. Нельзя побрасывать себе мяч, а выбивать перебегающих можно только в пределах поля. Каждое попадание в игрока дает очко команде стрелков. После того, как перебежку совершили все игроки, команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**«РЕГБИ»**

Играющие разбиваются на две команды и выстраиваются на линии нападения (на лицевых линиях напротив друг друга). По сигналу игроки устремляются к мячу, который располагается в середине площадки. Команда, овладевшая мячом, старается при помощи перебежек и передач занести мяч за лицевую линию соперника. Соперник мешает продвигаться нападению, сдерживая их руками и стремясь отнять мяч. Выигрывает команда, сумевшая за определенный отрезок времени, забросить наибольшее количество мячей. Возможно передвижение с мячом только за счет передач.

**«ЗАЙЦЫ В ОГОРОДЕ»**

Играющие - «зайцы» образуют круг диаметром 3-4 м - «огород». Внутри этого круга располагается водящий, который стоит в маленьком кругу диаметром 1-2 м. По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, пытаясь как можно ближе пробраться к маленькому кругу. А водящий - «сторож» бегает, не выбегая за линию большого круга, саля зайцев. Те, кого он осалил, идут в маленький круг. Спасти осаленных зайцев можно вытащить их за руку из круга. Игра заканчивается, когда водящий осалит пять зайцев.

**«УДОЧКА С ВЫБЫВАНИЕМ»**

Играющие образуют круг, в центре которого располагается водящий с длинной скакалку в руках. По сигналу он начинает крутить скакалку, а игроки должны перепрыгнуть через нее, не коснувшись. Игрок, который задел скакалку, выходит из игры. Победитель - игрок, оставшийся последним.

**«ЧЕХАРДА»**

Играющие делятся на команды и становятся друг от друга по прямой линии в 5-6 шагах друг от друга. Все игроки, кроме стоящего сзади, выставляют ногу, сгибают ее, и, опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову. Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивают через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго и т. д. Затем он выбегает вперед на 5-6 шагов и становится, согнувшись. После этого начинает перепрыгивать через всех следующий с конца игрок. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.

**«ОХОТНИКИ И УТКИ»**

Играющие делятся на две команды - «охотники» и «утки». Охотники становятся по разные стороны, разбившись пополам на расстоянии 7-10 м. Утки произвольно располагаются в центре. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не заходя за линию, стараются осалить им уток, а те в свою очередь увертываются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выходит из игры. Когда все утки будут выбиты, команды меняются ролями. Победитель команда - дольше продержавшаяся в центре.

**«ПЕРЕСТРЕЛКА»**

Играющие делятся на две команды и свободно размещаются на своем поле (рис.10). Тренер подбрасывает мяч в центре между капитанами, которые стараются отбить мяч своим партнерам. Получив мяч, игрок старается попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Противник укрывается от мяча и в свою очередь, пытается осалить игрока противоположной команды.

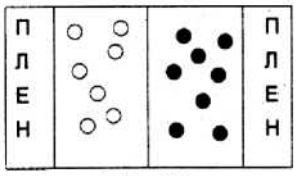


Рис.10

Игрок, осаленный мячом, идет за линию плена в противоположную команду, пока его не выручат свои игроки, перебросив ему мяч. Играют 10-15 мин., после чего подсчитывают пленных в каждой команде.

**«ПЕРЕДАЛ - САДИСЬ»**

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который становится напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов с мячом в руках. По сигналу капитан передает мяч (указанным способом) первому игроку колонны, который ловит его и возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Таким образом, связывается с другими игроками. Как только мяч доходит до последнего игрока, он таким же образом движется обратно. Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой.

*Приложение 2*

***Примерные комплексы ЛФК для занятий с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе***

Занятия с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводит врач совместно с инструктором по физическому воспитанию.

**Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия:**

1. *И. п.*— сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. 10 раз каждой ногой. Вернуться в *и. п.*

2. То же стоя.

3. *И. п.*— стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки. Вернуться в *и. п.* 6-8 раз.

4. *И. п.*— стоя на наружных сводах стоп, полуприсед. 6-8 раз.

5. *И. п.*— руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30-60 с).

6. *И. п.*— о.с. с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху. Вернуться в и. п. 10-15 раз.

7. *И. п.*— стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и. п. 10 раз.

8. *И. п.*— стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Присед на всей ступне. Вернуться в и. п. 6-8 раз.

9. *И. п.*— стоя правая нога (левая) перед носком левой (правой) (след в след), подняться на носки. Вернуться в и. п. 8-10 раз.

10. *И. п.*— стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь. 8—10 раз.

11. *И. п.*— стоя на носках, повернуть пятки кнаружи. Вернуться в и. п. 8-10 раз.

12. *И. п.*— стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. 8-10 раз.

13. *И. п.*— стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях. Вернуться в и. п. 6-8 раз.

14. *И. п.*— упор, стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (34-40 с). То же прыжками «зайчиком».

15. *И. п.*— встать на первую рейку гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазанье вверх.

16. Ходьба в полуприседе (30-40 с).

17. *И. п.*— стоя, поднять левую (правую) ногу — разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. 10-12 раз каждой ногой.

18. *И. п.*— стоя, поднять левую (правую) ногу - поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь. 4-6 раз.

19. *И. п.*— то же. Круговые движения стопой.

20. *И. п.*— стоя (под каждой стопой теннисный мяч). Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.

21. *И. п.*— стоя. На пол положите две булавы, головки их почти соприкасаются, а

основания направлены кнаружи; захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и приподнять ее, не отрывая основания от пола.

22. *И. п.*— стоя на рейке гимнастической скамейки поперек, руки в стороны. Упражнения в равновесии.

23. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутрь.

24. Ходьба по гимнастической стенке (середина стоп на одной из реек), захват руками на уровне груди.

25. Ходьба по медицинболам.

26. Ходьба «гусиным» шагом.

27. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх (спиной вперед). Гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом 10-15°.

28. Ходьба на носках по наклонной плоскости вниз.

29. *И. п.*— захватить пальцами ног карандаш или палочку. Ходьба (30-40 с).

*Общеразвивающие упражнения без предметов - 1*

1. *И. п.— о. с.,* руки согнуты перед грудью. *1* — руки в стороны, прогнуться; *2 — и. п. 6*—8 раз.

2. *И. п.*— ноги врозь, руки на пояс. *1* — наклон влево; *2 — и. п.; 3—4* то же вправо. 6—8 раз.

3. *И. п.*— то же. *1* — наклон вперед, коснуться руками левого носка, выдох; *2 — и. п.,* вдох; *3—4* — то же к правой ноге. 6—8 раз.

4. *И. п.— о.* с., руки на пояс. *1* — присесть, руки вперед, выдох; *2 — и. п.* 8 раз.

5. *И. п.*— ноги врозь, руки за голову. *1* — поворот налево; 2 — *и. п.; 3—4* — то же направо. 8 раз.

6. *И. п.*— о. с., руки в стороны. 1— мах левой ногой вперед, хлопок под ней; *2 — и. п. 3—4* - то же правой ногой.

7. *И. п.*— ноги врозь. *1—2* — руки вниз и скрестно встряхнуть расслабленными кистями, сделать полный выдох; *3—4* — руки через стороны вверх, глубокий вдох. 3—4 раза.

8. *И. п.*— сидя на полу. *1* — поворот налево, согнуть руки за голову; *2 — и. п.; 3—4* — то же вправо. 6—8 раз.

9. *И. п.*— лежа на спине, руки за головой. *1* — поднять левую ногу вперед; *2 — и. п.; 3—4* — то же левой ногой; *5* — поднять обе ноги вперед; *6 — и. п.; 7—8* — то же. 4 раза.

10. *И. п.*— стоя в упоре на коленях. *1* — прогнуть спину, поднять голову, посмотреть вверх, согнуть спину, опустить голову. 8 раз.

11. *И. п.*— стоя на коленях, руки на пояс. *1* — сесть на левое бедро (слева от ног на пол); *2 — и. п.; 3—4* — то же вправо. 4—6 раз.

12. *И. п.*— о. с., руки на пояс. *1—4* — 4 прыжка на двух ногах; *5—8* — 4 шага на месте. 4—6 раз. Перейти на ходьбу на месте. Замедляя темп, сделать 3—4 дыхательных упражнения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов - 2*

1. *И. п.*— о. с. *1* — отвести левую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться, посмотреть на руки; *2—и. п.; 3—4* - то же правой ногой. 8 раз.

2. *И. п.*— о. с., руки перед грудью. *1* — поворот налево, руки в стороны; *2—и. п.; 3—4* -то же направо. 8 раз.

3. *И. п.*— ноги врозь, руки за голову. *1* — наклон вперед, руками коснуться пола; *2 — и. п.* 8 раз.

4. *И. п.*— о. с., руки вверх: «мельница» - попеременно круги руками вперед. 8-10 раз.

5. *И. п.*— о. с. *1—2* - руки через стороны вниз, выдох; *3— 4* - подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох. 3— 4 раза.

6. *И. п.*— лежа на спине: «велосипед» попеременно сгибать и разгибать ноги вперед. 6—8 раз. Отдых, руки на живот. *1—2* — глубокий выдох, надавливая ладонями на живот; *3—4* - выпячивая живот вперед, вдох. 3—4 раза. Повторить упражнение «велосипед».

7. *И. п.*— то же. *1* — согнуть колени, обхватить их руками, прижаться головой к коленям, выдох; *2 — и. п.,* вдох. 6 раз.

8. *И. п.*— сидя на полу, руки скрестно на груди. Лечь на спину, а затем снова сесть. Темп произвольный. 4-6 раз.

9. *И. п.*— сидя на полу, руки в стороны. *1* — согнуть ноги, обхватить колени руками и подтянуть их к груди, выдох; *2 — и. п.* 4-6 раз.

10. *И. п.*— ноги врозь, руки на пояс. *1* — наклон влево, левую ногу в сторону на носок; *2 - и. п.; 3—4* - то же вправо; *5*—мах левой ногой, руки в стороны; *6 — и. п.; 7—8* - то же правой ногой. 6 раз.

11. *И. п.*— о. с., руки на пояс. Прыжки: 4 на левой, 4 на правой, 4 на обеих ногах; 4 шага на месте. 3 раза.

12. Дыхательные упражнения.

**Примерный комплекс упражнений для формирования правильной осанки:**

1. *И. п.*— о. с. Принять правильное положение (для проверки воспользоваться зеркалом), зафиксировать его.

2. Ходьба с правильной осанкой (1 мин).

3. Ходьба с высоко поднятыми руками (30-40 с).

4. Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 - 40с).

5. Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами на носках, легкий бег на носках.

6. *И. п.*— стоя ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая на животе. Дыхательные упражнения. 3-4 раза.

7. *И. п.*— стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движение боксера. 6-8 раз.

8. И.п.— стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища. 6-8 раз.

9. *И.* п. — стоя ноги на ширине плеч. Выполнять наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу. 6-8 раз.

10. *И. п.— стоя* ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и разводя руками в стороны - назад. Вернуться в *и. п.* 6-8 раз.

11. Дыхательные упражнения. Поднять руки вверх, потянуться, глубоко вздохнуть

опустить руки, выдох. 3—4 раза.

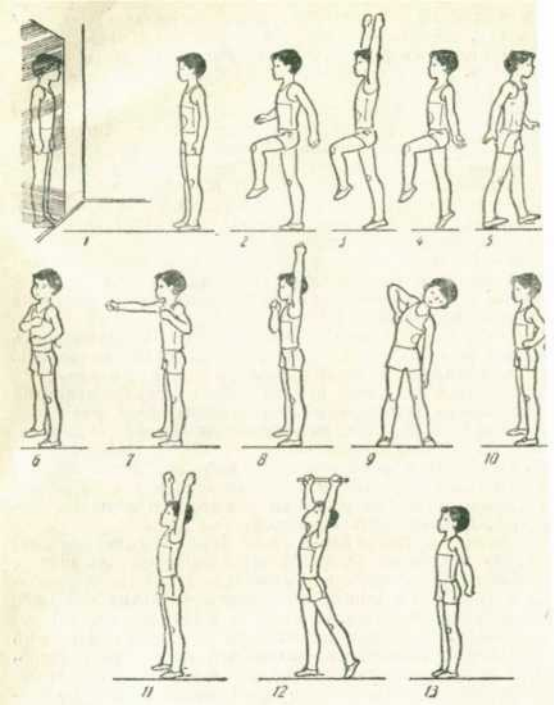
12. *И. п.*— ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх с одновременным отведением ноги назад, вдох. Вернуться в *и.* п., выдох. 6-8 раз.

13. *И. п.*— о. с., кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх. 6-8 раз.

14. *И. п.* — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтобы бедра не соприкасались. Вернуться в *и. п.* 6-8 раз.

15. И. *п.*— лежа на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в *и. п. 8*-10 раз.

16. *И. п.*— лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять дыхательные упражнения. 3-4 раза.



**Примерный комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

1. *И. п.*— сидя без опоры на спинку стула. Поочередное поднимание руки вверх, вдох; медленное опускание, выдох, пауза. В момент паузы расслабление мышц рук и плечевого пояса. 2-3 раза.
2. *И.п.*- сидя, руки на поясе. Отведение рук назад, вдох; опускание рук, выдох, пауза. На вдохе прогнуться, на выдохе расслабиться.4 раза.
3. *И. п.*— сидя, руки опущены. Махи руками вперед, назад. Дыхание произвольное. 5-6 раз.
4. *И. п.*— лежа на левом (больном) боку, левая рука под головой. Поднять правую руку через сторону вверх, вдох; опустить и поднять согнутую ногу (правую) к животу, полный выдох. 5-6 раз. После упражнения откашляться.
5. *И. п.*— лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно отводить правую и левую

руку в сторону, вдох; возвращаясь в исходное положение (и расслабиться), выдох.

6. *И. п.*— то же. Тыльное сгибание стоп и разгибание кистей рук, вдох; расслабляя мышцы, возвратить стопы ног и кисти рук в и. п., выдох с расслаблением мышц туловища.

## Гимнастика для зрительной (цилиарной) мышцы глаза
## Тренировка цилиарной мышцы глаза

Метод тренировки цилиарной мышцы глаза прост, не требует специальных приборов.

Ребенок в очках, соответствующих недостатку его зрения, становится у окна на расстоянии 20-25 см от оконного стекла. На этом стекле на уровне глаз ребенка крепится круглая метка диаметром 8-10 мм. Вдали, на линии взора, проходящей через эту метку, он намечает какой-нибудь предмет для фиксации. Затем поочередно переводит взор то на метку на стекле (смотреть двумя глазами 20 секунд), то на этот предмет (20 секунд).

Упражнения проводятся ежедневно по 2 раза в день в течение 21 дня.

Полезное мероприятие для профилактики роста близорукости, если оно проводится в комплексе с другими (режим зрения, закапывание мезатона, витаминотерапия).

## Линейный массаж для глаз (Гаава Лувсан)

Руки должны быть теплыми.

Движения в направлении от крыльев носа до внутренних углов глаз, далее - строго от начала и до конца бровей. Движения повторяются до 30-32 раз. Потом межфаланговыми суставами больших пальцев массируем глазные яблоки через веки снаружи вовнутрь 18-20 раз.

## Гимнастика для глаз

1. *И. п.* - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

2. *И. п.* - сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин.

3. *И. п.* - стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на карандаш в вытянутой руке, расположенный по средней линии лица, медленно приближать карандаш, не сводя с него глаз, до тех пор, пока карандаш не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.

4. *И. п.* - стоя. Поставить карандаш в правой руке по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на карандаш 3-5 сек., прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на карандаш 3-5 сек., переложить карандаш в левую руку, расположить его по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на карандаш 3-5 сек., прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на карандаш 3-5 сек. Повторить 5-6 раз.

5. *И. п.* - стоя. Отвести руку, в которой находится карандаш, в правую сторону, медленно передвигать полусогнутую руку справа налево и, не двигая головой, следить глазами за карандашом. (или следить за карандашом, показываемым другим человеком). Повторить 10-12 раз.

6. Глазами нарисовать в пространстве восьмерку по вертикали, восьмерку по горизонтали, круг, вертикальную линию. (Можно нарисовать эти линии на листе ватмана.)

7. *И. п.* - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.

8. *И. п.* - сидя. Книга в вытянутых руках ребенка. Чтение текста при медленном приближении книги до тех пор, пока текст не начнет сливаться - далее в обратном порядке. Упражнение 3-5 мин.

*Весь комплекс упражнений НЕ ДОЛЖЕН превышать 20 минут подряд. Первые три дня продолжительность каждого упражнения 3 минуты, последующие 3 дня - по 5 минут, и в остальные дни - 7 минут.*

**Примерный комплекс упражнений при желудочно-кишечных заболеваниях**

*А. На скамейке.*

1. Исходное положение - сидя на скамейке верхом, руки на поясе. Прогнуться в пояснице, локти назад. Наклониться вперед.
2. Исходное положение - сидя на скамейке верхом, руки в стороны. Наклон влево. Рукой коснуться пола. Вернуться в исходное положение. Наклон вправо, рукой коснуться пола. Вернуться в исходное положение.
3. Исходное положение - сидя на скамейке верхом, руки в стороны. Наклон к левой ноге, правой рукой коснуться стопы. Наклон к правой ноге, левой рукой коснуться стопы.
4. Исходное положение - сидя на скамейке верхом, держимся руками за скамейку сзади. Левую ногу перенести через скамейку, вернуться в исходное положение. Правую ногу перенести через скамейку, вернуться в исходное положение.
5. Исходное положение - сидя на скамейке верхом, держимся руками за скамейку. Обе ноги выпрямить, положить на скамейку. Вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение - сидя на скамейке верхом, держимся руками за скамейку сзади, ноги на скамейке. Правую ногу отводим вправо, вернуться в исходное положение. Левую ногу отводим влево, вернуться в исходное положение.
7. Исходное положение - сидя на скамейке верхом, держимся руками за скамейку, ноги на скамейке. Обе ноги кладем на пол слева от скамейки. Вернуться в исходное положение. Обе ноги кладем на пол справа от скамейки, вернуться в исходное положение.
8. Исходное положение - сидя на скамейке верхом, держимся руками за скамейку, ноги на скамейке. Ноги согнуть, выпрямить вверх, держать, вернуться в исходное положение.
9. Исходное положение - сидя на скамейке верхом, держимся руками за скамейку спереди, ноги врозь. Наклон вперед, руками скользим по скамейке, вернуться в исходное положение.
10. Исходное положение - упор, присев у скамейки. Выпад левой ногой назад, вернуться в исходное положение. Выпад правой ногой назад, вернуться в исходное положение.
11. Исходное положение - левая нога на скамейке, руки на поясе. Пружинящие покачивания.
12. Исходное положение - руки за голову, ноги врозь. Круговые вращения туловищем в горизонтальной плоскости.
13. Исходное положение - стоя левым боком к скамейке, левая нога на скамейке прямая. Наклон к правой ноге, наклон к полу (руками доставая пол), наклон к левой ноге.

14. Исходное положение - то же самое. Присед на правой ноге, руки вперед (левая прямая). Вернуться в исходное положение.
15. То же самое, что 13., стоя правым боком к скамейке.
16. То же самое, что 14., стоя правым боком к скамейке.
17. Диафрагмальное дыхание.
18. Исходное положение - сидя на скамейке, ноги прямые врозь, руки за голову. Наклон влево, локтем касаясь скамейки, вернуться в исходное положение. Наклон вправо, локтем касаясь скамейки, вернуться в исходное положение.
19. «Велосипед», сидя на скамейке, «ножницы».
20. Исходное положение - ноги врозь, руки на поясе. Наклон к левой ноге, наклон, касаясь пола, наклон к правой ноге, вернуться в исходное положение.
21. Исходное положение - ноги согнуты, держимся руками сзади. Стопу левой ноги ставим на колено правой, вернуться в исходное положение. Стопу правой ноги ставим на колено левой, вернуться в исходное положение.
22. Встаем, садимся на скамейку.
23. Упражнение на дыхание.

**Примерный комплекс упражнений при распространенном остеохондрозе**

1. Закрыть глаза, ровно дышать, полное расслабление. 1 минута.
2. Сжать, разжать кулаки. 15-20 раз.
3. Шевелить пальцами ног 30 секунд.
4. Кисти к плечам - вдох, уронить - выдох. 10-12 раз.
5. Круговые движения в стопах, 8 движений в одну и 8 в другую.
6. Руки согнуть в локтях, поднять локти вверх - вдох, опустить - выдох. 6-8 раз.
7. Сгибание и разгибание поочередно ног в коленях. 10-12 раз.
8. Ноги согнуты в коленях. Свалить колени влево, вправо, прямо 8-10 раз.
9. Ноги согнуты в коленях. Широко расставлены. Левое колено свалить вовнутрь к правой стопе и наоборот.
10. Лежа. Руки вдоль туловища. Поочередно отвести руку и ногу в сторону (левые), затем правые. 6-8 раз.
11. Руки отведены в стороны. Обхватить левое колено руками, подтянуть к животу, затем правую ногу согнуть в колене 6-8 раз.
12. Приподнять голову от топчана на 5-8 см., потянуться к носкам руками, ноги ног на себя. Задержать в этом положении до 8-10 сек.
13. Лежа на спине «велосипед» на 24 счета.
14. Ноги согнуты в коленях, расслабить мышцы бедра 30 сек.
15. «Велосипед» в обратную сторону на 24 счета.
16. Диафрагмальное дыхание 3-4 раза.
17. На животе. Сгибание ног в коленях 6-8 раз.
18. Руки под подбородком. Отвести руку в сторону ладонью вверх, посмотреть на руку - вдох, руку под подбородок - выдох. 6-8 раз.
19. Ноги согнуты в коленях, шагаем коленями, высоко поднимая на 24 счета.
20. Руки в стороны, ноги не отрывать, подбородок к груди на 6-8 счетов 4-6 раз.
21. Отдых, расслабление 30 секунд.
22. Руки к бедрам, лопатки соединить, подбородок к груди, удержаться на 6-8 счетов.
23. Отдых расслабление 30 сек.

24. Лежа на животе. Ползание - левое колено тянется к левому локтю и подбородку 6-8 раз.
25. Расслабление.
26. Сидя. Поднять плечи вверх - вдох, опустить вниз, отталкиваясь от стула ладонями - выдох.
27. Руки в стороны, ладони повернуты от себя, имитируем раздвигание стены 6-8 раз.
28. Расслабление.
29. Носки ног на себя, от себя. 10-12 раз.
30. Ладони вперед, поднимаем руки перед собой вперед на уровне надплечий, имитируем отодвигание от себя шкафа 6-8 раз.
31. Ссутулиться, расслабиться.
32. Руки отвести назад, сцепить в замок, прогнуться, вывернуть замок, потянуться вниз, расслабление. 6-8 раз.
33. Руки на колени, шагаем на 24 счета.
34. Руки в стороны, отодвигание то одной, то другой рукой 6-8 раз.
35. Руки вдоль туловища, вращение надплечий. В одну сторону, в другую.
36. Руки на поясе - вдох, уронить - выдох. 3-4 раза.
37. Наклон головы влево, вправо (ухо к плечу). 6-8 раз.
38. Расслабление лежа, элементы аутотренинга 30 сек. — 1 мин.

**Примерный комплекс специальных упражнений**
**при артрозах коленных и тазобедренных суставов**

**Сидя на полу**

1. Исходное положение *(и.п.)* - сидя на полу, руки в упор назад. Движение стопами.
2. *И.п.* - то же. Поочерёдное сгибание ног в коленных суставах.
3. Поочерёдное поднимание прямых ног вверх.
4. Поочерёдно отводить прямую ногу в сторону.
5. *И.п.* - ноги согнуты в коленях. Поворот колен влево и вправо

**Лёжа на спине**

1. Поочерёдное подтягивание колен к подбородку, обхватывая руками.
2. Движение «велосипед».
3. Круговые движения прямой ногой в голеностопном, затем в тазобедренном суставе.
4. Маховые движения вверх прямой ногой.
5. *И.п.* - ноги согнуты. Поднять таз вверх и ходить в стороны.
6. Поднять таз и переставить в сторону.
7. Повороты тазом вместе с ногами вправо и влево, плечи зафиксированы.
8. «Качалочка».

**Лёжа на животе**

1. Поочерёдное сгибание ног в коленях.
2. Ползание по-пластунски.
3. Поочерёдное поднимание прямых ног вверх.
4. «Лодочка». Движение «брасс» руками.

**На четвереньках**

1. Поочерёдное отведение прямой ноги назад.
2. «Кошечка».

3. Подлезание «под забор».
4. Опускание вправо, влево.
5. Круговые вращения тазом.
6. Дыхательное упражнение.