

Государственная служба по
спорту Приднестровской
Молдавской Республики

Министерство здравоохранения
Приднестровской Молдавской
Республики

Министерство просвещения
Приднестровской
Молдавской Республики

ПРИКАЗ

г. Тирасполь

19.09 2023 года

№ 189/716/932

Об утверждении

«Комплекс физических упражнений по профилактике нарушения
осанки и сколиоза по возрастным категориям
1-4 классов, 5-8 классов, 9-11 классов»

В соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 10 июля 2012 года № 133-3-V «О физической культуре и спорте в Приднестровской Молдавской Республике» (САЗ 12-29), Законом Приднестровской Молдавской Республики от 16 января 1997 года № 29-3 «Об основах охраны здоровья граждан» (СЗМР 97-1), Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 6 апреля 2017 года № 64 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-15) с изменениями и дополнениями, внесенными постановлениями Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 1 ноября 2017 года № 285 (САЗ 17-45), от 17 октября 2018 года № 353 (САЗ 18-42), от 4 февраля 2019 года № 38 (САЗ 19-5), от 24 апреля 2019 года № 136 (САЗ 19-16), от 6 ноября 2019 года № 398 (САЗ 19-43), Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 6 апреля 2017 года № 60 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-15) с изменениями и дополнениями, внесенными постановлениями Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 14 июня 2017 года № 148 (САЗ 17-25), от 7 декабря 2017 года № 334 (САЗ 17-50), от 17 октября 2018 года № 352 (САЗ 18-42), от 14 декабря 2018 года № 448 (САЗ 18-51), от 26 апреля 2019 года № 143 (САЗ 19-17), от 8 августа 2019 года № 291 (САЗ 19-30), от 15 ноября 2019 года № 400 (САЗ 19-44), от 29 сентября 2020 года № 330 (САЗ 20-40), от 22 октября 2020 года № 364 (САЗ 20-43), от 8 декабря 2020 года № 433 (САЗ 20-50), от 25 января 2021 года № 19 (САЗ 21-4), от 30 декабря 2021 года № 426 (САЗ 21-52), от 20 января 2022 года № 11 (САЗ 22-2), от 28 октября 2022 года № 402 (САЗ 22-43), от 9 ноября 2022 года № 411 (САЗ 22-44), от 23 декабря 2022 года № 485 (САЗ 23-1), от 19 января 2023 года № 15 (САЗ 23-3), от 16 февраля 2023 года № 55 (САЗ 23-7), Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 26 мая 2017 года № 113 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-23) с изменениями и дополнениями, внесенными Постановлениями Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 9 ноября 2017 года № 307 (САЗ 17-46), от 25 января 2018 года № 22 (САЗ 18-5), от 10 сентября 2018 года № 306 (САЗ 18-37), от 23 октября 2019 года № 380 (САЗ 19-41), от 6 апреля 2020 года № 102 (САЗ 20-15), от 31 августа 2021 года № 286 (САЗ 21-35), от 25 ноября 2022 года № 438 (САЗ 22-47), от 23 декабря 2022 года № 488 (САЗ 22-50), от 17 августа 2023 года № 270 (САЗ 23-33), в целях профилактики нарушения осанки и сколиоза у детей,

ПРИКАЗЫВАЕМ:

1. Утвердить «Комплекс физических упражнений по профилактике нарушения осанки и сколиоза, по возрастным категориям 1-4 классы, 5-8 классы, 9-11 классы» для систематического выполнения во время учебного процесса в организациях образования Приднестровской Молдавской Республики» согласно Приложению к настоящему Приказу.
2. Начальникам управлений народного образования городов и районов Приднестровской Молдавской Республики, руководителям государственных организаций образования Приднестровской Молдавской Республики, реализующим программы начального, основного, среднего (полного) общего образования обеспечить реализацию Комплекса физических упражнений по профилактике нарушения осанки и сколиоза, по возрастным категориям 1-4 классы, 5-8 классы, 9-11 классы в образовательном процессе.
3. Контроль исполнения настоящего Приказа оставляем за собой.
4. Направить настоящий Приказ на официальное опубликование в Министерство юстиции Приднестровской Молдавской Республики.
5. Настоящий Приказ вступает в силу со дня, следующего за днем его официального опубликования.

Начальник Государственной
службы по спорту
Приднестровской
Молдавской Республики


В.Г. Соколенко

Министр здравоохранения
Приднестровской
Молдавской Республики


К.В. Албул



Министр просвещения
Приднестровской
Молдавской
Республики


С.Н. Иваншина



Приложение к совместному Приказу
Государственной службы по спорту
Приднестровской Молдавской Республики,
Министерства здравоохранения
Приднестровской Молдавской Республики и
Министерства просвещения
Приднестровской Молдавской Республики
от 19 сентября 2023 года № 189 / 416 / 932

**Комплекс физических упражнений по профилактике нарушения осанки и сколиоза
по возрастным категориям 1-4 классов, 5-8 классов, 9-11 классов для
систематического выполнения во время учебного процесса в организациях
образования Приднестровской Молдавской Республики**

1. Введение

1. Актуальность проблемы нарушения осанки и сколиоза связана с ухудшением состояния здоровья у обучающихся организаций образования (далее – школьники) за последние 10 (десять) лет. По данным Министерства здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики на долю сколиоза приходится до 30% случаев от общего числа разных форм искривления позвоночника. Он встречается у ребят любого возраста, но преимущественно у детей в возрасте старше 10 (десяти) лет. У 40% школьников старших классов наблюдается деформация позвоночника, которая требует серьезного лечения. В большинстве случаев это связано с нарушениями осанки, причиной которой является - большой объем домашних заданий и дополнительных занятий, требующих сидения за партой, ношение тяжёлых портфелей, компьютеры, гаджеты, при использовании которых дети могут долго находиться в неудобной, сгорбленной позе, недостаток физической активности.

2. Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из показателей здоровья. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его. Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима.

3. Применение настоящего Комплекса физических упражнений, можно рассматривать как выполнение его на физкультминутках - во время учебного процесса (рекомендовано для 1-4 классов), на большой перемене между уроками с увеличением ее на 5 (пять) минут и для самостоятельного выполнения.

4. Разработка и внедрение настоящего Комплекса физических упражнений по профилактике нарушения осанки и сколиоза у школьников, его систематическое применение во время учебного процесса в организациях образования – залог сохранения здоровья позвоночника и всего опорно-двигательного аппарата школьников.

5. Задачи занятий физическими упражнениями по профилактике сколиозов и нарушений осанки:

а) укрепление опорно-двигательного аппарата, в том числе создание «мышечного корсета»;

б) улучшение общего физического состояния школьников;

в) повышение уровня общей выносливости у школьников;

г) развитие координации и чувства равновесия.

2. Общие методические положения воспитания ощущения правильной осанки

6. К общим методическим положениям воспитания ощущения правильной осанки относятся следующие:

а) **зрительное (визуальное) воспитание осанки** с помощью зеркала. Школьник перед зеркалом принимает привычную для него позу, затем необходимо выпрямить позвоночник, развернуть плечи, сблизить лопатки, втянуть живот, напрячь ягодичные мышцы;

б) **выполнять упражнения у вертикальной плоскости** (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икроножными, ягодичными мышцами, лопатками и затылком. Когда ребенок научится правильно стоять у плоскости, предлагают выполнить различные упражнения:

1) отведение ног, рук в стороны;

2) поднятие на носки;

3) приседания с касанием плоскости затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами;

в) **упражнения с поднятыми руками вверх**, способствуют воспитанию вертикального положения тела. Рекомендуются следующие упражнения:

1) ходьба;

2) ходьба на носках, в полуприсяде, на коленях;

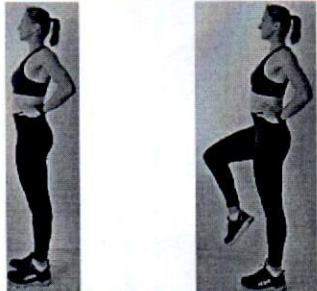
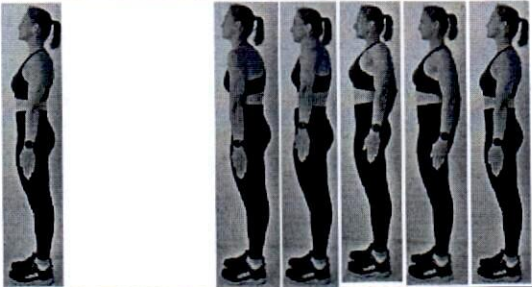
3) ходьба по линии, гимнастической скамейке или по гимнастическому бревну;

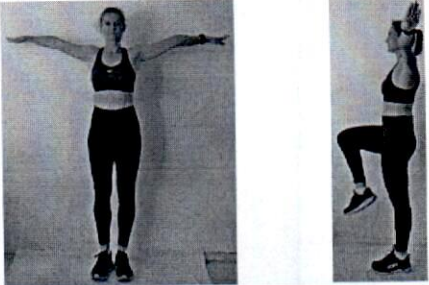
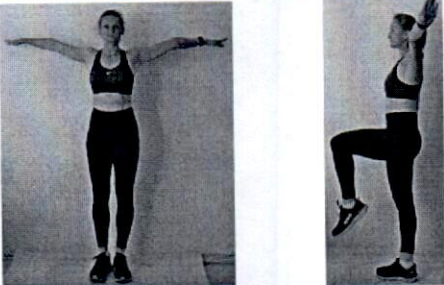
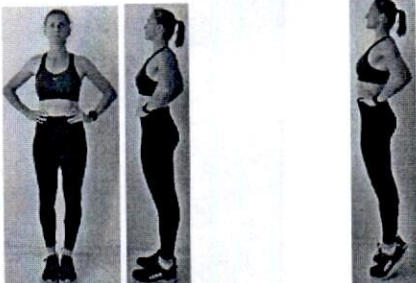
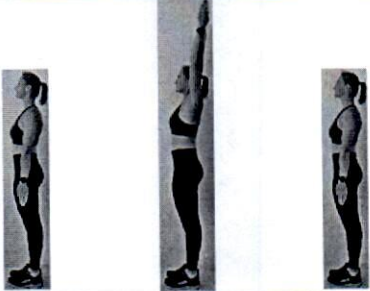
4) приседания.

3. Комплексы физических упражнений для школьников 1-4 классов

7. Комплексы для профилактики **нарушения осанки и сколиоза** и для школьников 1-4 классов для выполнения на большой перемене (длительность – до 5 (пяти) минут):

КОМПЛЕКС № 1

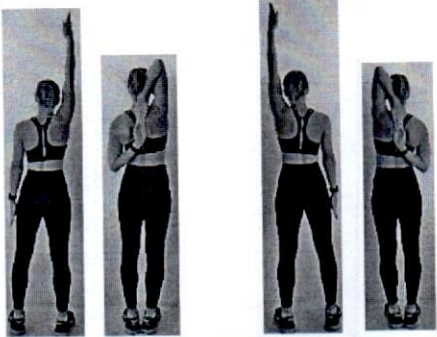
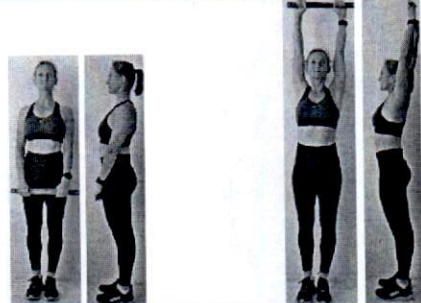
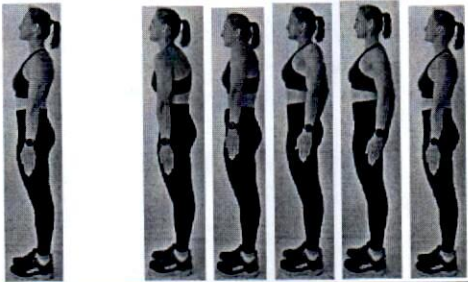
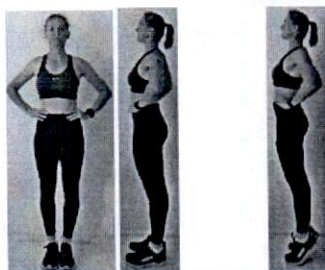
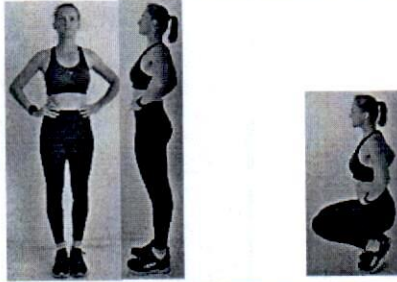
Содержание материала	Дози-ровка	Организационно-методические указания	Рисунок
1. И.П. – стойка, руки на пояс, локти отвести назад. Ходьба на месте	30 сек	Подбородок приподнять, поднимать ногу до горизонтального положения бедра	
2. И.П. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4 – круги плечами вперед; 5-8 – круги плечами назад	4 раза	Выполнять медленно по максимальной амплитуде	

<p>3. И.П. – стойка руки в стороны 1-4 – поднять согнутую правую ногу вперед 5-8 – вернуться в И.П.</p>	4 раза	<p>Медленно поднимать и медленно опускать ногу, спина вертикальная, подбородок приподнят</p>	
<p>4. И.П. – стойка руки в стороны 1-4 – поднять согнутую левую ногу вперед 5-8 – вернуться в И.П.</p>	4 раза	<p>Медленно поднимать и медленно опускать ногу, спина вертикальная, подбородок приподнят</p>	
<p>5. И.П. – стойка, руки на пояс. 1-3 – подняться на носки, локти отвести назад. 4 – вернуться в И.П.</p>	10 раз	<p>Сохранять правильное положение туловища – плечи опустить, лопатки соединить, живот втянуть.</p>	
<p>6. И.П. – стойка, руки вниз. 1 – руки вверх, 2-7 – потянуться вверх, 8 – И.П.</p>	4 раза	<p>Руки не сгибать, в пояснице не прогибаться, руки-туловище – одна прямая</p>	

Примечание: И.П. – исходное положение.

КОМПЛЕКС № 2

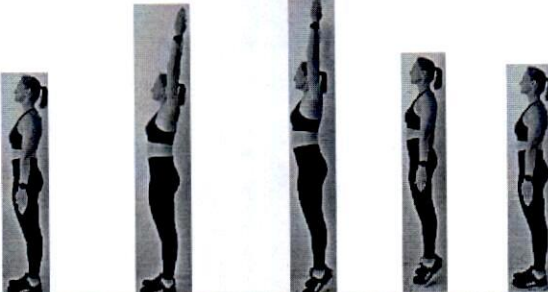
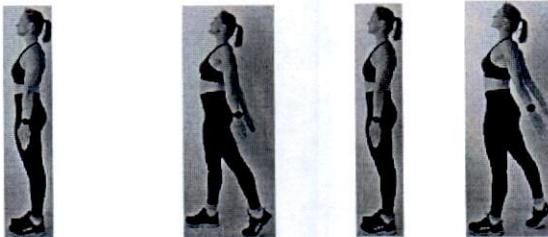
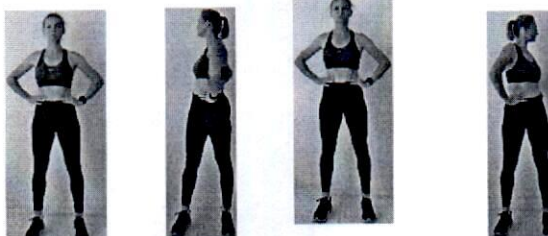
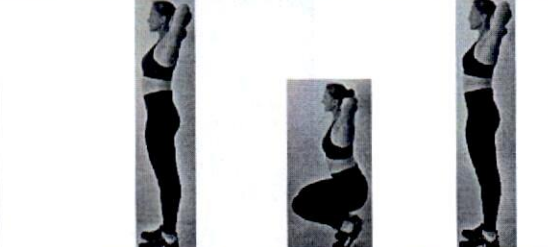
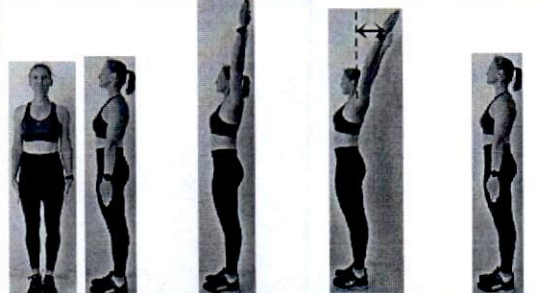
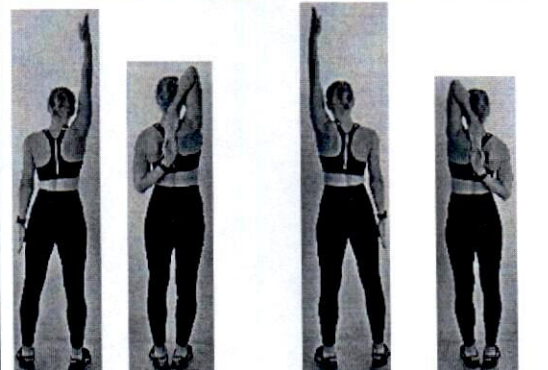
Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания	Рисунок
<p>1. И.П. – стойка, руки в сторону. Ходьба на месте</p>	30 сек	<p>Подбородок приподнять, лопатки соединить, не прогибаться в пояснице, поднимать ногу до горизонтального положения бедра</p>	

<p>2. И.П. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз 1-2 – согнув руки, соединить их за спиной; 3-7 – держать; 8 – И.П.; Поменять положение рук в И.П., повторить упражнение</p>	3 раза	Соблюдать требования правильной осанки: плечи опустить, лопатки соединить, живот втянуть	
<p>3. И.П. – стойка ноги вместе, руки вниз, в руках линейка хватом сверху двумя руками. 1 – линейка вверх; 2-7 – потянуться вверх; 8 – И.П.</p>	8 раз	Взгляд можно направить на линейку	
<p>4. И.П. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4 – круги плечами вперед; 5-8 – круги плечами назад</p>	4 раза	Выполнять медленно по максимальной амплитуде	
<p>5. И.П. – стойка, руки на пояс. 1-2 – подняться на носки, локти отвести назад. 3-4 – вернуться в И.П.</p>	10 раз	Сохранять правильное положение туловища – плечи опустить, лопатки соединить, живот втянуть.	
<p>6. И.П. – стойка, руки на пояс. 1- присесть; 2- И.П.</p>	10 раз	Сохранять вертикальное положение туловища, локти максимально отвести назад	

Примечание: И.П. – исходное положение.

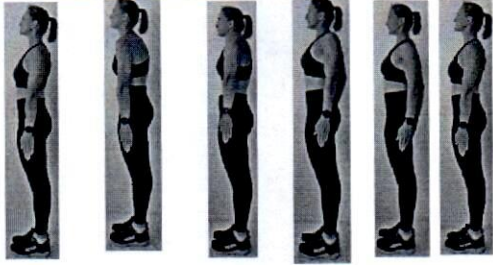

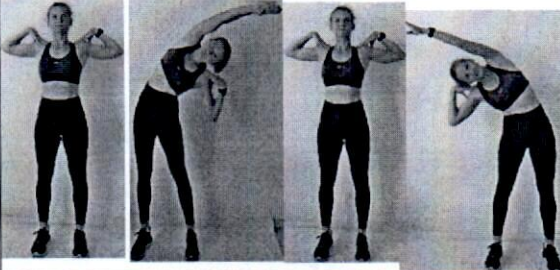
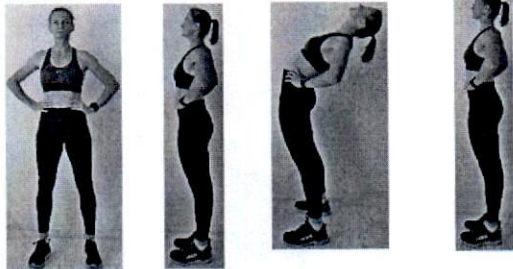
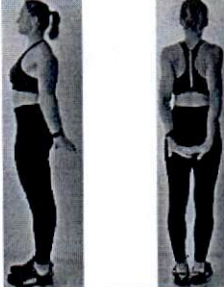
8. Комплексы для профилактики **нарушения осанки и сколиоза** для школьников 5 – 8 классов для выполнения на большой перемене (длительность – до 5 (пяти) минут):

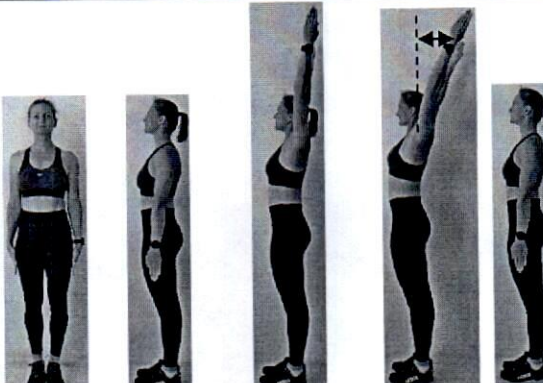
КОМПЛЕКС № 1

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания	Рисунок
<p>1. И.П. – основная стойка 1 – руки вверх 2 – встать на носки 3 – руки вниз 4 – И.П.</p>	4 раза	Живот втянуть, спину выпрямить, подбородок приподнять. Пятки не разводить.	
<p>2. И.П. – основная стойка 1 – шаг правой вперед, руки назад 2 – И.П. 3 – шаг левой вперед, руки назад 4 – И.П.</p>	6 раз	Живот втянуть, лопатки соединить, спина ровная, кисти напряжены.	
<p>3. И.П. – стойка, ноги врозь, руки на пояс 1 – поворот вправо, 2 – И.П. 3-4 – тоже в левую сторону 4 – И.П.</p>	8 раз	Выполнять медленно и амплитудно. Плечи опустить, лопатки соединить.	
<p>4. И.П. – ноги врозь, руки за голову 1 – присесть 2 – И.П.</p>	15 раз	Стопы параллельно друг другу, колени не сводить, не наклоняться вперед, лопатки соединить	
<p>5. И.П. – основная стойка 1 – руки вверх 2-7 – фиксируем положение 8-15 – 8 рывков руками назад 16 – И.П.</p>	4 раза	Руки прямые, спина ровная, во время фиксации вытянуться. выпрямиться во всех звеньях тела	
<p>6. И.П. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая – вниз 1-2 – согнув руки, соединить их за спиной; 3-7 – удержать положение; 8 – И.П.; Поменять положение рук в И.П., повторить упражнение</p>	4 раза	Соблюдать требования правильной осанки: плечи опустить, лопатки соединить, живот втянуть	

Примечание: И.П. – исходное положение.

КОМПЛЕКС №2

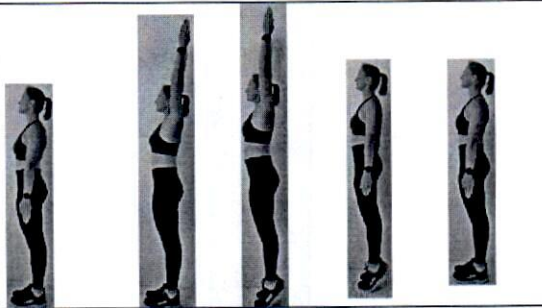
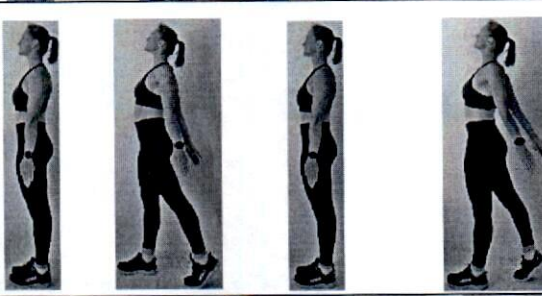
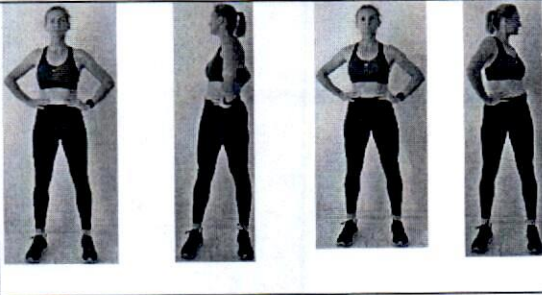

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания	Рисунок
<p>1. И.П. – основная стойка 1-4 – 4 круга плечами вперед 5-8 – то же, назад</p>	4 раза	Спина ровная, подбородок не опускается	
<p>2. И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам 1 – локти вперед 2 – рывком в И.П.</p>	6 раз	Не прогибаться в пояснице Ноги прямые, спина ровная, кисти напряжены, смотреть вперед.	
<p>3. И.П. – стойка, ноги врозь, руки к плечам 1 – наклон вправо, левая рука вверх 2 – И.П. 3-4 – то же в другую сторону</p>	4 раза	Ноги прямые, наклоны максимальной амплитуды	
<p>4. И.П. – стойка, ноги врозь, руки на пояс 1-3 – 3 пружинных наклона назад 4 – И.П.</p>	4 раза	Взгляд вверх, колени не сгибать, таз вперед.	
<p>5. И.П. – стойка, руки назад в замок 1-7 – руками тянемся вниз 8 – И.П.</p>	5 раз	Туловище в вертикальном положении, подбородок приподнят, лопатки соединить	

<p>6. И.П. – основная стойка 1 – руки вверх 2-7 – фиксируем положение 8-15 – 8 рывков руками назад 16 – И.П.</p>	4 раза	<p>Руки прямые, спина ровная, во время фиксации вытянуться/выпрямиться во всех звеньях</p>	
--	--------	--	---

Примечание: И.П. – исходное положение.

9. Комплексы для профилактики **нарушения осанки и сколиоза** для школьников 9–11 классов для выполнения на большой перемене (длительность – до 5 (пяти) минут):

КОМПЛЕКС № 1

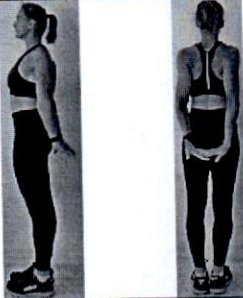
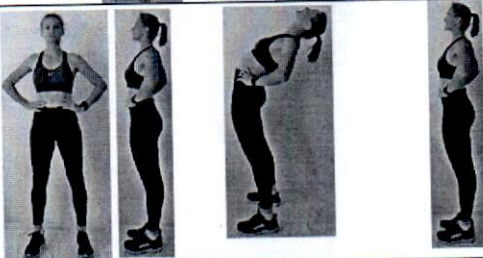
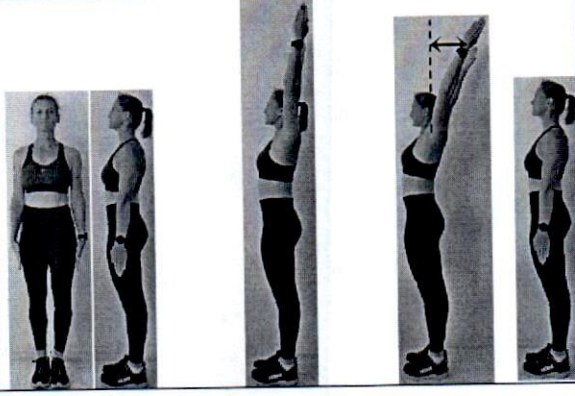
Содержание материала	Дози-ровка	Организационно-методические указания	Рисунок
<p>1. И.П. – основная стойка 1 – руки вверх 2 – встать на носки 3 – руки вниз 4 – И.П.</p>	6 раз	<p>Живот втянуть, спину выпрямить, подбородок приподнять. Пятки не разводить.</p>	
<p>2. И.П. – основная стойка 1 – шаг правой вперед, руки назад 2 – И.П. 3 – шаг левой вперед, руки назад 4 – И.П.</p>	6 раз	<p>Живот втянуть, лопатки соединить, спина ровная, кисти напряжены.</p>	
<p>3. И.П. – стойка, ноги врозь, руки на пояс 1 – поворот вправо, 2 – И.П. 3-4 – тоже в левую сторону 4 – И.П.</p>	8 раз	<p>Выполнять медленно и амплитудно. Плечи опустить, лопатки соединить</p>	
<p>4. И.П. – стойка, руки за голову 1 – присесть 2 – И.П.</p>	20 раз	<p>Не наклоняться вперед, лопатки соединить, сохранять вертикальное положение тела, спина напряжена</p>	

<p>5. И.П. – основная стойка 1 – руки вверх 2-7 – фиксируем положение 8-15 – 8 рывков назад 16 – И.П.</p>	4 раза	<p>Руки прямые, спина ровная, во время фиксации вытянуться /выпрямиться во всех звеньях тела, закрыть глаза</p>	
<p>6. И.П. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая – вниз 1-2 – согнуть руки, соединить их за спиной; 3-15 – держать; 16 – И.П.; Поменять положение рук в И.П., повторить упражнение</p>	4 раза	<p>Соблюдать требования правильной осанки: плечи опустить, лопатки соединить, живот втянуть</p>	

Примечание: И.П. – исходное положение.

КОМПЛЕКС № 2

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания	Рисунок
<p>1. И.П. – основная стойка 1-8 – 8 кругов плечами назад 9-16 – то же, вперед</p>	4 раза	<p>Спина ровная, подбородок приподнять, живот втянуть.</p>	
<p>2. И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам 1- локти вперед 2 – рывком в И.П.</p>	6 раз	<p>Не прогибаться в пояснице Ноги прямые, спина ровная</p>	
<p>3. И.П. – стойка, ноги врозь, руки к плечам 1 – наклон вправо, левая рука вверх 2-7 – фиксируем положение 8 – И.П. 9-16 – то же в другую сторону</p>	4 раза	<p>Ноги прямые, наклоны максимальной амплитуды. Туловище и ноги находятся в одной плоскости</p>	

<p>4. И.П. – стойка, руки назад в замок 1-7 – руками тянемся вниз 8 – И.П.</p>	<p>5 раз</p>	<p>Туловище в вертикальном положении, подбородок приподнят, лопатки соединить</p>	
<p>5. И.П. – стойка, ноги врозь, руки на пояс 1-3 – 3 пружинных наклона назад 4 – И.П.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Взгляд вверх, колени не сгибать, таз вперед.</p>	
<p>6. И.П. – основная стойка 1 – руки вверх 2-7 – фиксируем положение 8-15 – 8 рывков руками назад 16 – И.П.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Руки прямые, спина ровная, во время фиксации вытянуться, выпрямиться во всех звеньях тела.</p>	

Примечание: И.П. – исходное положение.

4. Комплекс упражнений на уроках физической культуры или для самостоятельного выполнения

10. Комплекс упражнений на уроках физической культуры или для самостоятельного выполнения включает следующие упражнения:

а) И.П. упор сидя на пятках. Наклоняясь вперед, руки вверх, сед на пятках согнувшись. Фиксация положения до 3 (трех) минут. Повторить 3-4 раза:



рисунок 1

б) И.П. упор на коленях. Наклоняя голову вперед, выпрямляя ноги и поднимая таз встать в упор лежа согнувшись, ноги врозь; держать, максимально оттягиваясь в плечах (10 (десять) секунд); сгибая ноги, прийти в И.П. Повторить 3-5 раз с интервалом в 30 (тридцать) секунд:

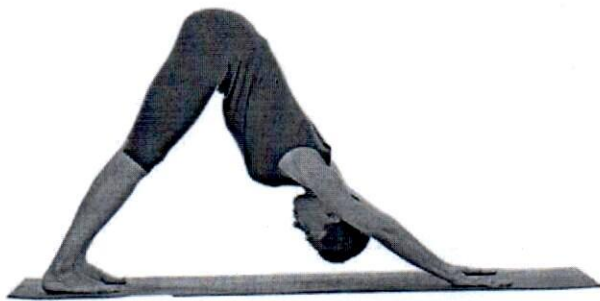


рисунок 2

3. И.П. упор сидя на пятке правой ноги, левая назад (полу шпагат на правой, руки вниз). Руки в стороны, прогнуться. Фиксировать положение 10 (десять) секунд. Повторить 3 (три) раза, затем выполнить с другой ноги:



рисунок 3

4. И.П. упор на коленях. Наклон головы назад, прогнуться – вдох; наклон головы вперед, согнуться в грудном и поясничном отделе позвоночника – выдох. Выполнять медленно в течении 1 (одной) минуты:

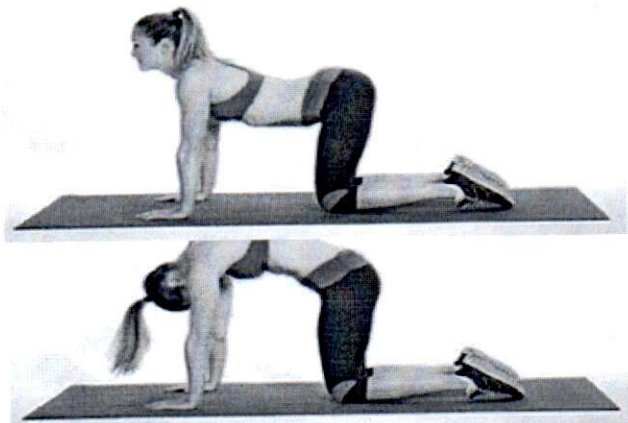


рисунок 4

5. И.П. упор лежа (упор лежа на предплечьях), живот втянуть, спину округлить, поясницу напрячь, смотреть вперед. Дыхание не задерживать. Удерживать положение 30-60 секунд:



рисунок 5

6. И.П. упор лежа на правом (левом) боку на предплечье (локоть точно под плечом), левая (правая) рука на пояс, ноги скрестно правой (левой). Тело ровное, смотреть вперед. Фиксация данной 30-60 секунд. Дыхание не задерживать. Выполнять поочередно в упоре лежа на правом, затем на левом боку:

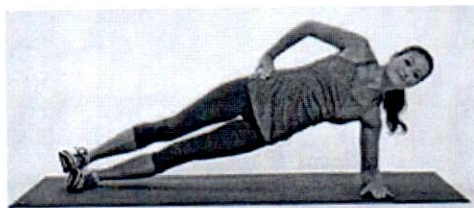


рисунок 6

7. И.П. стойка ноги врозь, руки вниз. Руки назад в замок, вдох. Наклон вперед, руки назад-вверх – выдох. Повторить 10 (десять) раз:



рисунок 7

8. И.П. лежа на животе, руки вверх. Сгибая руки, поднимая плечи и голову выполнить упор лежа прогнувшись на предплечьях. Зафиксировать положение 4 (четыре) секунды. Медленно вернуться в И.П. (8-10 раз):



рисунок 8

9. И.П. лежа на спине, согнув ноги, руки вниз, ладонями упереться в пол. Поднять таз; держать (фиксация положения 30 (тридцать) секунд). Повторить 5-10 раз:



рисунок 9

10. И.П. лежа на животе, руки вверх. Поднять плечи и ноги, прогнуться. Смотреть вперед, руки не опускать. Зафиксировать положение в течении 10-15 секунд. Повторить 10 (десять) раз:

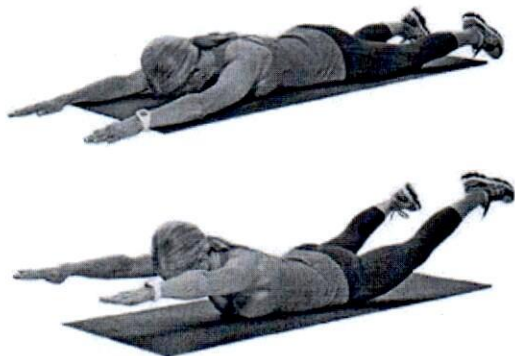


рисунок 10

11. И.П. лежа на животе, руки вверх. Прогнуться, подняв правую руку и левую ногу. Зафиксировать положение 10 (десять) секунд. Вернуться в И.П. Прогнуться, подняв левую руку и правую ногу. Зафиксировать положение 10 (десять) секунд. Повторить 10 (десять) раз:



рисунок 11

12. И.П. сед, руки вниз. 10 (десять) пружинных наклонов вперед, руки вперед. Повторить 5-10 раз:



Примечание: И.П. – исходное положение.

Справка

к совместному Приказу Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики, Министерства здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики и Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 19 сентября 2023 года № 189 / 416 / 932 «Об утверждении «Комплекса физических упражнений по профилактике нарушения осанки и сколиоза по возрастным категориям 1-4 классов, 5-8 классов, 9-11 классов»

Настоящий совместный Приказ разработан в соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 10 июля 2012 года № 133-3-V «О физической культуре и спорте в Приднестровской Молдавской Республике» (САЗ 12-29), Законом Приднестровской Молдавской Республики от 16 января 1997 года № 29-3 «Об основах охраны здоровья граждан» (СЗМР 97-1), Постановление Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 6 апреля 2017 года № 64 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-15) с изменениями и дополнениями, внесенными постановлениями Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 1 ноября 2017 года № 285 (САЗ 17-45), от 17 октября 2018 года № 353 (САЗ 18-42), от 4 февраля 2019 года № 38 (САЗ 19-5), от 24 апреля 2019 года № 136 (САЗ 19-16), от 6 ноября 2019 года № 398 (САЗ 19-43), Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 6 апреля 2017 года № 60 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-15) с изменениями и дополнениями, внесенными постановлениями Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 14 июня 2017 года № 148 (САЗ 17-25), от 7 декабря 2017 года № 334 (САЗ 17-50), от 17 октября 2018 года № 352 (САЗ 18-42), от 14 декабря 2018 года № 448 (САЗ 18-51), от 26 апреля 2019 года № 143 (САЗ 19-17), от 8 августа 2019 года № 291 (САЗ 19-30), от 15 ноября 2019 года № 400 (САЗ 19-44), от 29 сентября 2020 года № 330 (САЗ 20-40), от 22 октября 2020 года № 364 (САЗ 20-43), от 8 декабря 2020 года № 433 (САЗ 20-50), от 25 января 2021 года № 19 (САЗ 21-4), от 30 декабря 2021 года № 426 (САЗ 21-52), от 20 января 2022 года № 11 (САЗ 22-2), от 28 октября 2022 года № 402 (САЗ 22-43), от 9 ноября 2022 года № 411 (САЗ 22-44), от 23 декабря 2022 года № 485 (САЗ 23-1), от 19 января 2023 года № 15 (САЗ 23-3), от 16 февраля 2023 года № 55 (САЗ 23-7), Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 26 мая 2017 года № 113 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-23) с изменениями и дополнениями, внесенными Постановлениями Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 9 ноября 2017 года № 307 (САЗ 17-46), от 25 января 2018 года № 22 (САЗ 18-5), от 10 сентября 2018 года № 306 (САЗ 18-37), от 23 октября 2019 года № 380 (САЗ 19-41), от 6 апреля 2020 года № 102 (САЗ 20-15), от 31 августа 2021 года № 286 (САЗ 21-35), от 25 ноября 2022 года № 438 (САЗ 22-47), от 23 декабря 2022 года № 488 (САЗ 22-50), от 17 августа 2023 года № 270 (САЗ 23-33), в целях профилактики нарушения осанки и сколиоза у детей

Настоящий совместный Приказ предусматривает утверждение:

а) «Комплекс физических упражнений по профилактике нарушения осанки и сколиоза, по возрастным категориям 1-4 классы, 5-8 классы, 9-11 классы» для систематического выполнения во время учебного процесса в организациях образования Приднестровской Молдавской Республики».

Список используемой литературы при разработке настоящего совместного Приказа:

1. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие. – Изд. 2-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 272 с.
2. Лечебная физическая культура: Справочник/ под ред. В. А. Епифанова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Медицина, 2001. - 592 с.
3. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений /Под общей ред. С.Н. Попова – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 608 с.
4. Боген М.М., Боген М.В. Ваш ребенок идет в школу. Психологическая и физическая подготовка. М., Книжный дом «Либроком», 2009.

5. Ворсин Е.Н., Гужаловский А.А., Глазырина Л.Д. Физическое воспитание в I – IV классах. Минск, «Асар», 1995.

6. Исаева. С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. М., «Айрис Пресс», 2006.

7. Методические рекомендации по профилактике мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в образовательных учреждениях. Сборник инструктивно-методических рекомендаций к 2009/2010 уч.г. М., Центр «Школьная книга», 2009.

8. Рипа М.Д. Его пример – другим наука. Журнал «Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации», №1 (10) 2005.

9. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. М., «Просвещение», 1980.

Авторы-составители:

1) Трусова О.В. – и.о. декана факультета «Физическая культура и спорт» Государственного образовательного учреждения «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко», кандидат педагогических наук, доцент по физической культуре и спорту;

2) Димитренко Е.В. – Отличник народного образования Приднестровской Молдавской Республики, высшая категория преподавателя, старший преподаватель кафедры физической реабилитации и оздоровительной технологии Государственного образовательного учреждения «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»;

3) Федотова Е.С. – Мастер спорта ПМР, высшая категория преподавателя, старший преподаватель кафедры физической реабилитации и оздоровительной технологии Государственного образовательного учреждения «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»;

4) Деревенко Т.Ф. – Заслуженный тренер Приднестровской Молдавской Республики, высшая категория, Мастер спорта СССР, Отличный работник физической культуры и спорта Приднестровской Молдавской Республики, заместитель начальника отдела реализации государственной политики в сфере спорта Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики;

5) Шостак Р.И.- Отличный работник физической культуры и спорта Приднестровской Молдавской Республики, начальника отдела развития физической культуры и массового спорта Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики.

Настоящий совместный Приказ не был согласован с иными органами государственной власти.

Настоящий совместный Приказ не потребует внесения изменений или дополнений в иные нормативные правовые акты.

Начальник Государственной
службы по спорту
Приднестровской
Молдавской Республики


В.Г. Соколенко

Министр здравоохранения
Приднестровской
Молдавской Республики




К.В. Албул

Министр просвещения
Приднестровской
Молдавской
Республики


С.Н. Иванишина