

Государственное казенное образовательное учреждение  
«Среднеахтубинская школа-интернат»

Рабочая программа внеурочной  
деятельности  
«Лечебная физическая культура»

(спортивно-оздоровительной  
направленности)  
1-4 классы

Составила:  
учитель  
физической культуры  
Дулина С.А.

2017 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе нормативных документов и педагогических литературных источников и соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта.

Перечень нормативных документов и педагогических литературных источников, используемых в рабочей программе:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2017г.
2. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (приказ Министерства образования и науки от 19.12.2014г. №1599)
3. Программа по лечебной физической культуре под редакцией К.Р. Мамедова для 1-4 классов для специальных медицинских групп, составленная в соответствии с ФГОС НОО, с вариативным использованием уроков оздоровительно-корректирующей направленности и их ресурсным обеспечением.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Данная программа по лечебной физической культуре имеет оздоровительно-корректирующую направленность, ориентирована на детей с с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющих дефекты опорно-двигательного аппарата: сколиоз, плоскостопие, нарушение осанки. Для коррекции указанных нарушений используется лечебная физическая культура, основным средством которой является естественное биологическое свойство человека – движение. Для оказания тренирующего и лечебного действия используются организованные и целенаправленные движения в виде дозированных физических упражнений.

Подбор и дозировка физических упражнений проводятся с учётом методических основ физической тренировки, главными из которых являются повторность, постепенность, всесторонность и доступность. Многократное повторение отдельных упражнений, регулярные и длительные занятия лечебной физкультурой закрепляют двигательный навык и способствуют стойкому улучшению функционального состояния упражняемых систем, их восстановлению.

Постепенное повышение физической нагрузки помогает адаптации организма к возрастающей физической нагрузке и является мерой профилактики перенапряжения мышечной системы и систем энергообеспечения. Всестороннее воздействие физическими упражнениями, охват различных мышечных групп обеспечивает общеукрепляющее действие на организм ребёнка. Доступность упражнений предусматривает в начале выполнение простых физических упражнений, соответствующих двигательному уровню и здоровью ребёнка, и последующее усложнение движений.

Лечебная физическая культура использует средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, для быстрого восстановления здоровья, воспитывает у детей сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает им гигиенические навыки, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы,

регулирует общий режим, а также режим движений, воспитывает правильное отношение детей к закаливанию организма естественными факторами природы. **Актуальность проблемы** является то, что в 6 – 10 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер. Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно – кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории детей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях. В последствие у таких детей отмечается замедленность и недостаточность координации движений, нарушение равновесия и вестибулярных реакций, неравномерность ритма и темпа движения. В технике выполнения циклических движений имеются отклонения: шаркающая походка, бег на полусогнутых ногах при очень малой амплитуде движений рук и незначительном наклоне туловища. Движения сами по себе лишены пластичности, действия неточные. Всё это, несомненно, ухудшает качество жизни детей и их социальную адаптацию в обществе.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеваниями.

**Задачи программы:**

1. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, об охране своего здоровья.

2. Формировать у учащихся потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя её с целью коррекции физического развития.

3. Выбатывать устойчивую правильную осанку, укреплять и развивать мышечную систему, нормализовать работу двигательного аппарата.

4. Воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.

***Ожидаемые результаты:***

-выработка правильной осанки;

-укрепление мышечного корсета;

-улучшение функций дыхания и сердечно-сосудистой системы;

-выполнение и совершенствование индивидуальных и специальных упражнений.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Программа предмета состоит из следующих разделов:

«Корригирующие упражнения», «Упражнения для формирования правильной осанки», «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат» Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе.

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений.

Группы лечебной гимнастики в новом учебном году комплектуются по результатам диспансеризации (обязательное письменное направление врача), с учетом возраста ребенка; степени тяжести основного и сопутствующего заболеваний; функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательных систем; физического развития; физической подготовленности.

***Занятия ЛФК направлены:***

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);

- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, и т.д.);

- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);

- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);

- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

**Содержание программного материала занятий**

состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

-упражнения для развития мелкой моторики рук;

упражнения для формирования правильной осанки;  
комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;  
комплекс упражнений дыхательной гимнастики;  
упражнения для развития координации;  
упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.  
Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале при соблюдении санитарно-гигиенических требований.  
Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

### ***Цели обучения***

#### **учебные**

- обучение основам лечебной физической культуры;
- совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями;
- обучение необходимым видам дыхательных упражнений.

#### **коррекционные**

- создание мышечного корсета;
- увеличение силовой выносливости мышц;
- замедление процесса прогрессирования заболевания;
- стабилизация искривления позвоночника.

#### **воспитательные:**

- формирование осознанного отношения к своему здоровью;
- создание оптимальных условий для лечения и оздоровления своего организма;
- развитие волевых качеств.

### ***Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.***

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «ЛФК» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на занятии;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

### ***Возраст детей.***

Данный курс рассчитан на детей - 6-12 летнего возраста

***Сроки реализации данной программы:*** Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 4 года, направленных на профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 6 до 12 лет (темы бесед с детьми, их родителями, консультации и лекции врача).

### ***Для реализации программы необходимы:***

- зал для проведения занятий по лечебной физкультуре
- специальный инвентарь для проведения занятий по ЛФК: мячи (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные); скакалки, гимнастические палки, мешочки с песком, теннисные мячи, гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическое бревно, тренажёры, кольца и т.п.

### ***Программа ЛФК включает следующий учебный материал:***

- *теоретическая деятельность* – получение знаний о влиянии физических упражнений на организм занимающихся; значение занятий физическими упражнениями на развитие физических способностей и укрепление здоровья; врачебный контроль и самоконтроль; гигиена и закаливание; способы организации самостоятельных занятий ЛГ и УГГ; правила пользования спортивным инвентарем и тренажерами.
- *практическая деятельность* – общеразвивающие упражнения; корригирующие упражнения; дыхательная гимнастика; техника самомассажа стоп; техника самомассажа кистей рук; подвижные игры.

### ***Формы организации ЛФК:***

малогрупповая и индивидуальная.

### ***Дидактические принципы ЛФК:***

Ведущим является принцип систематичности, т.е. непрерывное, планомерное, регулярное использование любых средств ЛФК в различных формах. Благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме ребенка под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций. Перерыв в занятиях ЛФК приводит к утрате, ослаблению условно-рефлекторных связей, изменяют течение приспособительных реакций.

Принцип от простого к сложному подразумевает повышение требований, предъявляемых к детскому организму. Этот принцип важен для обеспечения адаптации организма к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач.

Принцип индивидуального подхода к каждому ребенку. Повышение нагрузок и изменение характера упражнений должны происходить индивидуально, т.к. адаптация у различных детей протекает с разной скоростью.

Принцип доступности. Доступность определяется соответствием физических упражнений уровню психомоторного развития, состоянию здоровья, двигательному опыту, физической подготовленности и состоянию двигательного аппарата.

Принцип чередования необходим для предупреждения утомления у детей. Средства ЛФК надо сочетать так, чтобы работа мышц, осуществляющих движение, сменялась работой других мышц, оставляя возможность для восстановительных процессов.

Принцип сознательности и активности. Сознательное отношение детей к ЛФК обуславливает у них интерес к занятиям, позволяет отвлечься от мыслей о заболевании, придает всем лечебным мероприятиям оптимистический настрой. Поэтому к попыткам самостоятельных действий нужно относиться внимательно и доброжелательно.

### ***Средства двигательной коррекции, используемые на занятиях ЛФК:***

Физические упражнения являются основным средством ЛФК. К ним относятся гимнастические упражнения: силовые, скоростно-силовые, в статическом напряжении, корригирующие, упражнения на координацию, в расслаблении, в сопротивлении, в равновесии и т.д.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

Занятия ЛФК проводятся 1 раз в неделю и рассчитана на 34 часа практических занятий, имеющих дефекты опорно-двигательного аппарата. Теоретический материал сообщается на занятиях в течении учебного года в виде кратких бесед (при этом осуществлять контроль выполнения упражнений) с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроя урока.

### ***Методы и формы организации уроков ЛФК:***

- метод «слова и показа» используется при разучивании и закреплении новых упражнений, комплексов в целом;
- метод «рассказа» используется при совершенствовании ранее изученных упражнений и движений, целостного выполнения сложных упражнений, комплексов упражнений;
- метод «расчленённого обучения» используется при разучивании новых упражнений путем разделения комплекса упражнений на части;
- метод «целостного обучения» используется при выполнении комплекса упражнений полностью.

### ***Физическая нагрузка на уроке ЛФК дозируется и зависит от:***

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить **контрольные тесты**, проводимые 2 раза в год:

а) тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника

### **Тестирование и оценка состояния подготовленности:**

Общая выносливость - можно оценить при беге (ходьбе) в течение 6 минут, тестируемый выполняет в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно. Результатом теста является пройденное расстояние.

Скоростно-силовые качества – можно проводить при прыжке в длину с места, результатом является максимальная длина прыжка, из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса – можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 м от стенки в течение 30 сек. в максимальном темпе свидетельствуют о координации движений, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе, до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе групп ЛФК проводятся в декабре и апреле, для последующих лет обучения – в сентябре, декабре и апреле.

б) медицинский контроль-наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка;

в) педагогический контроль-наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

### ***Методические требования к занятиям ЛФК***

1. Занятия проводятся с подгруппой детей.

2. Длительность занятия 35-40 мин.

3. Наличие спортивной формы.

4. В занятие включаются общеразвивающие и специальные упражнения.

5. На каждом занятии необходимо создавать положительный эмоциональный фон, использовать игровые задания.

### **Содержание программы ЛФК в 1 классе**

#### Дыхательные упражнения:

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Комплекс дыхательной гимнастики №2.

Комплекс дыхательной гимнастики №3.

#### Освоение навыков ходьбы:

Ходьба обычная, на пятках, в полуприседе, сохраняя правильную осанку.

Ходьба с различными положениями рук, под счёт учителя, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.

Ходьба с мешочком на голове.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с гимнастической палкой.

#### Упражнения для профилактики искривления позвоночника:

Комплекс упражнений: «Сутулый, выпрямись!».

Упражнения с гимнастической палкой.

Коррекция у стены.

#### Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей:

Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте из различных исходных положений и в движении.

#### Освоение навыков лазания:

Лазание по гимнастической стенке, скамейке.

Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке.

Упражнения для укрепления мышц туловища:

Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Упражнения для развития мышц мелкой моторики:

Комплекс упражнений.

Упражнения на формирования равновесия:

Ходьба по гимнастической скамейке.

Ходьба с перешагиванием через предмет.

Стойка на одной ноге, другая в сторону.

Ходьба по гимнастическому бревну.

Упражнения для развития пространственной ориентировки:

Построение в обозначенном месте (в круге, в квадрате).

Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

Построение в круг по ориентиру.

Прыжок в длину с места в ориентир.

Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча:

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, стоя на месте.

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, в шаге, сохраняя правильную осанку.

Коррекционные игры:

«Запомни порядок»; «Слушай сигнал»;

«Съедобное-несъедобное»; «Космонавты»;

«Попади в обруч»; «Мяч водящему»;

«Метко в цель»; «Точный расчёт»;

«Совушка»; «Ходим в шляпах».

### **Содержание программы ЛФК во 2 классе**

Дыхательные упражнения:

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Комплекс дыхательной гимнастики №1.

Комплекс дыхательной гимнастики №2.

Упражнения для профилактики искривления позвоночника:

Комплекс упражнений: «Сутулый, выпрямись!».

Упражнения с гимнастической палкой.

Коррекция у стены.

Освоение навыков лазания:

Лазание по гимнастической стенке, скамейке.

Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке.

Упражнения для развития координации движений:

Сочетание разных видов ходьбы:

с высоким подниманием бедра, в полуприседе.

Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами.

Упражнения для укрепления мышц туловища:

Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Упражнения для развития мышц мелкой моторики:

Комплекс упражнений.

Упражнения для развития пространственной ориентировки:

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).

Движение в колонне с изменением направления по установленным на полу ориентирам.

Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.

Упражнения на формирования равновесия:

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).

Ходьба на носках с различными положениями рук.

Ходьба боком приставным шагом.

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Стойка на одной ноге, другая в сторону.

Ходьба по гимнастическому бревну.

Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча:

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, стоя на месте.

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, в шаге, сохраняя правильную осанку.

Ловля и передача мяча в движении.

Коррекционные игры:

«Совушка»; «Слушай внимательно!»;

«Ходим в шляпах»; «Запомни порядок»;

«Точный расчёт»; «Космонавты»;

«Отгадай по голосу»; «Попади в обруч»;

«Мяч водящему»; «Метко в цель».

### **Содержание программы ЛФК в 3 классе.**

Дыхательные упражнения:

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Комплекс дыхательной гимнастики №2.

Комплекс дыхательной гимнастики №3.

Упражнения для формирования правильной осанки:

ЛФК при сколиозе.

Коррекция у стены.

Упражнения для профилактики искривлений позвоночника.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Упражнения на формирования равновесия:

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.

Стойка на одной ноге, другая в сторону.

Ходьба по гимнастическому бревну.

Упражнения для развития мышц мелкой моторики.

Комплекс упражнений.

Упражнения для укрепления мышц туловища:

Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей:

Сочетание разных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в полуприседе.

Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте из различных исходных положений и в движении.

Развитие ловкости:

Линейные эстафеты.

Освоение навыков лазания:

Лазание по гимнастической стенке, скамейке.

Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке.

Упражнения для развития пространственной ориентировки:

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Прыжок в высоту до определённого ориентира.

Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча:

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, в шаге, сохраняя правильную осанку.

Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч).

Коррекционные игры:

«Вызови по имени»; «Точный расчёт»;

«День и ночь»; «Два сигнала»;

«Запрещённое движение»; «Мяч соседу»;

«Слушай сигнал»; «Запомни порядок»;

«Космонавты»; «Попади в обруч»

**Содержание программы ЛФК в 4 классе.**

Дыхательные упражнения:

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Комплекс дыхательной гимнастики №2.

Комплекс дыхательной гимнастики №3.

Упражнения для формирования правильной осанки:

Комплекс лечебной гимнастики №1.

Комплекс лечебной гимнастики №2.

Коррекция у стены.

Упражнения с гимнастической палкой.

Коррекционные игры:

«Узнай по голосу»; «Повтори, не ошибись»;

«Что пропало»; «Найди предмет»;

«Светофор»; «Космонавты»;

«Слушай сигнал»; «Запомни порядок»;

«Вызови по имени»; «Попади в обруч».

«Метко в цель»;

Упражнения для профилактики плоскостопия:

Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Упражнения на формирования равновесия:

Ходьба по наклонной доске (угол 20).

Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке.

Равновесие «Ласточка».

Ходьба по гимнастическому бревну.

Упражнения для развития мышц мелкой моторики:

Комплекс упражнений.

Упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей:

Сочетание разных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в полуприседе.

Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте из различных исходных положений и в движении.

Развитие ловкости:

Линейные эстафеты.

Освоение навыков лазания:

Лазание по гимнастической стенке, скамейке.

Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке.

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений:

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).

Ходьба по ориентирам.

Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.

Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча:

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, в шаге, сохраняя правильную осанку.

Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч).

Программа подразделена на следующие разделы:

### ***Построение занятия.***

1. Вводная часть – подготовка к повышенному уровню нагрузки. С помощью таких методических приемов, как построение, перестроение, размыкание,

повороты на месте, расчеты на «первый – второй», упражнения на внимание и координацию - обеспечивается организация детей. Затем включаются физические упражнения с различными предметами (резиновые и набивные мячи, мешочки с песком, обручи и гимнастические палки) или без них, способствующие быстрому переходу от уровня сниженной физической активности до уровня интенсивности физической нагрузки, определяемого лечебными задачами. Используется ходьба и ее варианты, легкий бег, прыжки

2. Основная часть – решаются ведущие лечебные и лечебно-воспитательные задачи. Для их реализации включаются как специальные, так и общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры. В содержание любых форм ЛФК общеразвивающие упражнения включаются с учетом воздействия на все группы мышц с соблюдением чередования и сочетания с дыхательными, корригирующими и специальными. Общеразвивающие упражнения могут проводиться без предметов, с предметами

Основная часть занятия построена в игровой форме, способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков учащихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу составленной с учителем сказки-фантазии в различных животных (кошка, змея, лошадка ...) насекомых (муравей, бабочка ...) и других персонажей живой природы.

Упражнения, являющиеся основой этих повествований, дети изучают в начале учебного курса. Они состоят из 7 разделов:

I. Укрепление мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка» "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V. Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка», "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса; "Замочек", "Дощечка", "Пчёлка", "Мельница", "Пловец".

VII. Упражнения на равновесие: «Аист», «Петушок», "Ласточка".

3. Заключительная часть – физическая нагрузка постепенно снижается до уровня, соответствующего двигательному режиму, на котором находится ребенок. Упражнения, используемые в заключительной части, должны способствовать ускорению процессов восстановления.

Для детей младшего школьного возраста используются подвижные сюжетные игры, включающие подражательные действия, игры с мячом, включающие простейшие соревновательные элементы. У более старших применяются игры-эстафеты, игры со спортивными элементами.

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям учащихся. Учитель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с учащимися. Учащиеся выполняют физические упражнения при частоте пульса 120–130 уд./мин. в течение всего учебного года, так как именно в условиях такого режима достигается гармоничная работа сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата, формируются необходимые навыки и умения и ослабленному организму не предъявляется повышенных требований.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание учебного материала	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	ОРУ с гимнастической палкой	1	1	1	1
2.	Корректирующие упражнения с гимнастической палкой	1	1	1	1
3.	Упражнения на осанку	1	1	1	1
4.	Упражнения для развития мышц живота	1	1	1	1
5.	Упражнения для развития мышц спины	1	1	1	1
6.	Акробатические упражнения в положении лёжа.	1	1	1	1
7.	Подвижные игры на формирование правильной осанки	1	1	1	1
8.	Упражнения в равновесии.	1	1	1	1
9.	Игровые упражнения на формирование правильной осанки	1	1		1
10.	Корректирующие упражнения в и.п лёжа на боку.	1	1	1	1
11.	Упражнения на гимнастической стенке.	1	1		
12.	Упражнения на координацию движений.	1	1		
13.	Упражнения с гимнастической палкой.	1	1		
14.	Упражнения для брюшного пресса	1	1		
15.	Упражнения для укрепления мышц поясничной области.	1	1	1	1
16.	Упражнения для укрепления мышц ягодиц и задней поверхности бёдер.	1	1		
17.	Упражнения на тренажёрах.	1	1		
18.	Упражнения с гимнастической палкой в парах.	1	1		
19.	Упражнения для коррекции дыхания.	1	1	1	1
20.	Упражнения в сведении лопаток с предметами.	1	1		
21.	Упражнения для туловища с обручем.	1	1	1	1
22.	Упражнения для нижних конечностей	1	1	1	1

23.	Упражнения в и.п. на четвереньках.	1	1		
24.	Корректирующие упражнения в положении лежа.	1	1		
25.	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	1	1		
26.	Игровые упражнения с мячами		1		
27.	Упражнения в и.п. стоя с предметами для формирования правильной осанки.		1		
28.	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса		1		
29.	Упражнения для укрепления позвоночника			1	1
30.	Упражнения для развития нижних конечностей в положении стоя		1	1	1
31.	Гимнастические упражнения прикладного характера	1		1	1
32.	Упражнения для развития мышц спины в положении лежа на животе.	1		1	1
33.	Упражнения для вытяжения позвоночника в положении лежа.			1	1
34.	Упражнения для развития рук и плечевого пояса	1		1	
35.	Упражнения на развитие позвоночника в положении стоя на коленях			1	1
36.	Корректирующие упражнения в парах				1
37.	Корректирующие упражнения в положении лёжа и сидя.			1	1
38.	Упражнения для профилактики плоскостопия	1		1	1
39.	Корректирующие упражнения в парах в положении лежа на спине			1	1
40.	Корректирующие упражнения со скакалкой.	1	1	1	1
41.	Корректирующие упражнения для мышц рук			1	1
42.	Корректирующие упражнения на гимнастической стенке.	1		1	1
43.	Упражнения на осанку с предметами	1	1	1	1
44.	Упражнения для развития нижних конечностей в положении стоя			1	1
45.	Упражнения для укрепления мышц живота.			1	1
46.	Упражнения для развития мышц спины в положении лежа на животе			1	

47.	Упражнения для вытяжения позвоночника в положении лёжа.			1	1
48.	Упражнения для правильной осанки из различных и.п.	1	1	1	1
49.	Упражнения для боковых мышц туловища				1
50.	Упражнения на тренажерах	1	1	1	1
51.	Упражнения для шейного позвонка		1	1	
	Всего:	34	34	34	34

### **Требования к уровню подготовки учащихся 1 класса:**

В результате освоения программного материала по лечебной физической культуре учащиеся должны

#### Знать:

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- О способах изменения направления и скорости передвижения;
- О режиме дня и личной гигиене;
- О правилах составления комплексов утренней зарядки;
- О правилах поведения в тренажёрном зале;
- О правилах подготовки мест для самостоятельного проведения лечебно-оздоровительных занятий.

#### Уметь:

- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- Выполнять упражнения по профилактике плоскостопия;
- Выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 2 класса:**

В результате освоения программного материала по лечебной физической культуре учащиеся должны

#### знать и иметь представления:

- Об истории Специальных олимпийских игр;
- О физических качествах;
- О правилах использования закаливающих процедур;
- Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

#### Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки на тренажёрах;

-Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств;

- Выполнять упражнения на гибкость, напряжение и расслабление мышц туловища.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 3 класса:**

В результате освоения программного материала по лечебной физической культуре учащиеся должны

знать и иметь представления:

- О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в зависимости от медицинских показателей);

- Выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

- Составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья).

### **Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса:**

В результате освоения программного материала по лечебной физической культуре учащиеся должны

знать и иметь представления:

- О роли и значении занятий физическими упражнениями;

- О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- О физической нагрузке и способах её регулирования;

- Об оказании первой доврачебной помощи при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;

- Выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

- Определять величину нагрузки в соответствии с режимами её выполнения (по частоте сердечных сокращений).

### **1.Материально – техническое обеспечение:**

- обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки на всех детей;

- гимнастическая стенка, скамейка, гимнастические маты, бревно;

- ребристые круги, камешки;

- мешочки с песком на всех детей;

- атрибуты к подвижным играм.

### **2.Учебно – методическое обеспечение:**

- учебная программа,

- методические разработки;
- литература по курсу.

### **Список литературы.**

1. Бабенкова Е.А.. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. -М.: ТЦ Сфера, 2008.- 96с. (Здоровый малыш).
2. Иванов Ю. И. Играйте на здоровье. (Подвижные игры, народные забавы, аттракционы). Издательство «Москва» 1991г.
- 3.Зайцева В. В. Методика индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий. –М., 1995г.
- 4.Каинов А.Н., Шалаева И.Ю. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных групп: рекомендации, планирование, программы. - Волгоград: Учитель, 2009.-185с.
5. Козырёва О. В. Физическая реабилитация при нарушении осанки, сколиозах, плоскостопии//Физическая реабилитация: Уч. для институтов физической культуры. Ростов на Дону ,1999г.
- 6.Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. -СПб.: Речь;М.: Сфера, 2009. – 88с

## Приложение

### Приложение 1. Комплексы физических упражнений при нарушении осанки

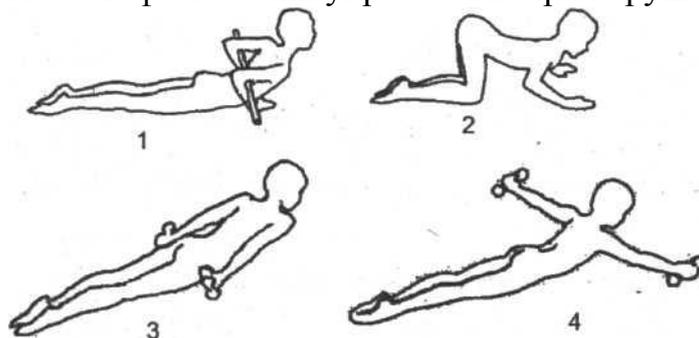
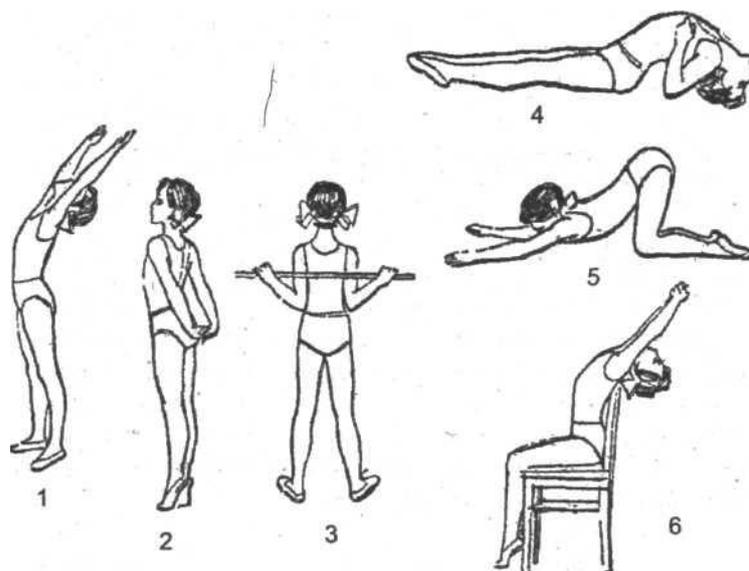


Рис. 1. Специальные упражнения при кифозе

### Примерный комплекс лечебной гимнастики при кифотических деформациях позвоночника

1. Построение, равнение, ходьба с движениями рук (круговыми движениями, хлопками над головой, попеременным выносом рук вверх).

- И. п. ребенка — стоя, руки к плечам. Вытянуть руки вверх — вдох, опустить в исходное положение — выдох (рис. 2.1). Повторить 3-4 раза.
- И. п. ребенка — стоя, руки вдоль тела. Отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника, одновременно отставить ноги назад на носок — вдох; возвратиться в исходное положение — выдох (рис. 2.2). Повторить 3 раза каждой ногой.
- И. п. ребенка — стоя, в опущенных руках гимнастическая палка. Полу присест с подниманием рук вперед до горизонтального уровня, возвратиться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.
- И. п. ребенка — стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед с вытягиванием рук вверх (вынос палки), вернуться в исходное положение (рис. 2.3). Повторить 2-3 раза. Дыхание произвольное.
- И. п. ребенка — стоя, руки перед грудью. Развести руки в стороны — вдох, возвратиться в исходное положение — выдох. Повторить 3-4 раза.
- И. п. ребенка — лежа на спине, руки вдоль тела, ноги полусогнуты. Поднять таз с переходом в положение «полумост» — вдох, опустить тело — выдох. Повторить 3-4 раза.
- И. п. ребенка — лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуть позвоночник в грудном отделе с опорой на локти — вдох, опустить грудную клетку — выдох (рис. 2.4). Повторить 4 раза.



**Рис. 2. Упражнения при сутулости (кифозе)**

9. И. п. ребенка — лежа на животе» руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе — вдох, возвратиться в исходное положение — выдох. Повторить 2—3 раза.
10. И. п. ребенка — лежа на животе, руки на поясе. Разогнуть корпус с попеременным разгибанием ног в тазобедренных суставах — вдох, возвратиться в исходное положение — выдох. Повторить 3-4 раза.
11. И. п. ребенка — лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, фиксируют на лопатках гимнастическую палку. Разогнуть корпус через гимнастическую палку. Повторить 2-3 раза. Дыхание произвольное.
12. И. п. ребенка — стоя, на четвереньках. Попеременно вытягивать левую руку и правую ногу, возвратиться в исходное положение. То же другой ногой и рукой. При вытягивании руки — выдох. Повторить 2-3 раза каждой рукой.
13. И. п. ребенка — стоя на четвереньках. Сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуть корпус вперед, локти выпрямить, возвратиться в исходное положение — «подлезание» (рис. 2.5). Повторить 3-4 раза. Дыхание произвольное.
14. И. п. ребенка — стоя спиной к гимнастической стенке, взяться за рейку на уровне пояса. Наклонить корпус вперед с прогибанием в грудном отделе — вдох, возвратиться в исходное положение — выдох. Повторить 3-4 раза. Или прогиб спины сидя, с подтягиванием (рис. 2.6).
15. И. п. ребенка — стоя на 4-й рейке гимнастической стенки, руки на рейке на уровне плеч. Глубоко присесть с выпрямлением рук (3-4 раза). Дыхание произвольное.
16. И. п. ребенка — стоя, спиной к гимнастической стенке (прислониться затылком, лопаточной областью и тазом). Шаг вперед со стремлением сохранить правильное положение корпуса и возвращение в исходное положение. Повторить 2-3 раза.
10. И. п. ребенка — стоя в двух шеренгах спиной друг к другу. Броски волейбольного мяча (а затем медицин бола массой 1-2 кг) из-за головы партнеру.

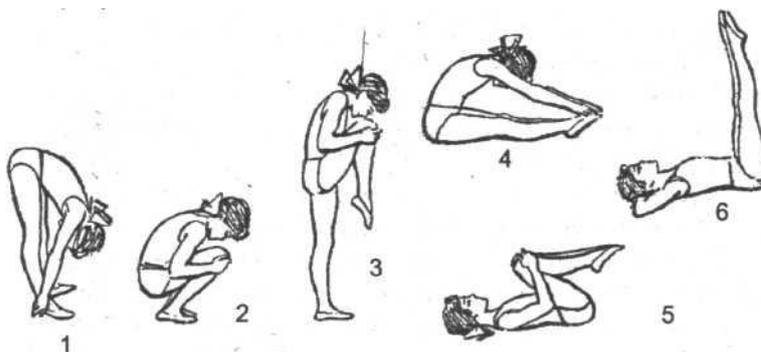
11. И. п. ребенка — стоя, руки на затылке. Вытянуть руки вверх — вдох, опустить в исходное положение — выдох. Повторить 3-4 раза.

**Игры с мячом способствуют коррекции кифоза и расширению грудной клетки.**

Чрезмерное искривление позвоночника вперед называется **лордозом**. Чаще всего встречаются искривления в поясничном отделе позвоночника.

Специальные упражнения, которые используют при лордозе (рис. 3):

1. наклон с притягиванием груди к бедрам;
2. «комочек»;
3. притягивание бедра к животу;
4. доставание носков сидя;
5. сгибание ног лежа;
6. «угол».



**Рис 3. Специальные упражнения при лордозе**

**Приложение 2.** Сколиотическая деформация позвоночника

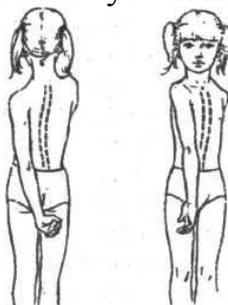
В настоящее время сколиоз принято рассматривать как **сколиотическую болезнь**. Сколиотическая болезнь — тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночника, характеризующееся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и торсией (скручивание) позвонков.

Упражнения нужно применять на фоне общеукрепляющих упражнений.

Корректирующие упражнения по форме выполнения делятся на симметричные, асимметричные, деторсионные. При выполнении упражнений ни в коем случае нельзя увеличивать образовавшиеся патологические отклонения, «разбалтывать» позвоночник (не увеличивать его гибкость), а укреплению мышц способствует иммобилизации позвоночника. Выполнять корректирующие упражнения следует в тех исходных положениях, когда позвоночник максимально разгружен от статической нагрузки.

**Симметричные корректирующие упражнения.** Важное преимущество — относительная простота методики проведения и подбора, не требующая учета сложных биомеханических условий работы деформированного опорно-двигательного аппарата при сколиозе. Это упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвоночного столба. Корректирующий эффект, связан с неодинаковым напряжением мышц при попытке сохранить симметричное положение частей тела при сколиозе: мышцы на стороне выпуклости напрягаются более интенсивно, а на стороне вогнутости несколько растягиваются. При этом происходит постепенное выравнивание мышечной тяги с обеих сторон, устраняется ее асимметрия, частично ослабевает и поддается обратному развитию мышечная контрактура на стороне вогнутости сколиотической дуги.

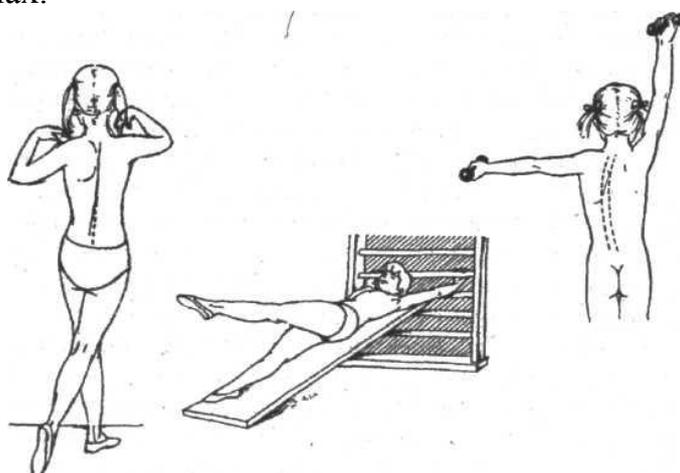
**Асимметричные корригирующие упражнения** (рис. 4) позволяют сконцентрировать их лечебное действие локально, на данном участке позвоночного столба. Их необходимо подбирать специально для данного больного, чтобы тренировать только ослабленные и растянутые мышцы спины; при сокращении этих мышц сколиотическая дуга уплощается и выравнивается. Таким образом, эти упражнения могут применяться в тех случаях, когда сколиоз имеет одну дугу искривления или две дуги, во расположенные далеко друг от друга. Например, одна дуга образовалась в грудном отделе позвоночника, а другая — в поясничном. При выполнении асимметричных упражнений для одной дуги можно часть позвоночника с другой дугой зафиксировать, чтобы там не увеличивались имеющиеся отклонения.



**Рис. 4. Асимметричные корригирующие упражнения**

Деторсионные корригирующие упражнения применяют в тех случаях, когда при сколиозе преобладает торсия позвонков (рис. 5). Деторсионные упражнения выполняют несколько задач:

- вращение позвоночника в сторону, противоположную торсии;
- коррекция сколиоза выравниванием таза;
- растягивание сокращенных и укрепление растянутых мышц в поясничном и грудном отделах.



**Рис. 5. Деторсионные корригирующие упражнения**

Деторсионные упражнения проводят с учетом того, что при правостороннем сколиозе торсия совершается по часовой стрелке, а при левостороннем — против. **Деторсионные упражнения выполняют** из различных исходных положений: лежа на наклонной плоскости, в висячем и стоячем. В грудном отделе упражнения выполняют за счет работы мышц пояса верхних конечностей, а в поясничном отделе — за счет работы мышц пояса нижних конечностей. Амплитуда движений упражнений должна строго контролироваться и выполняться до тех пор, пока дуга искривлений выравнивается, но не более.

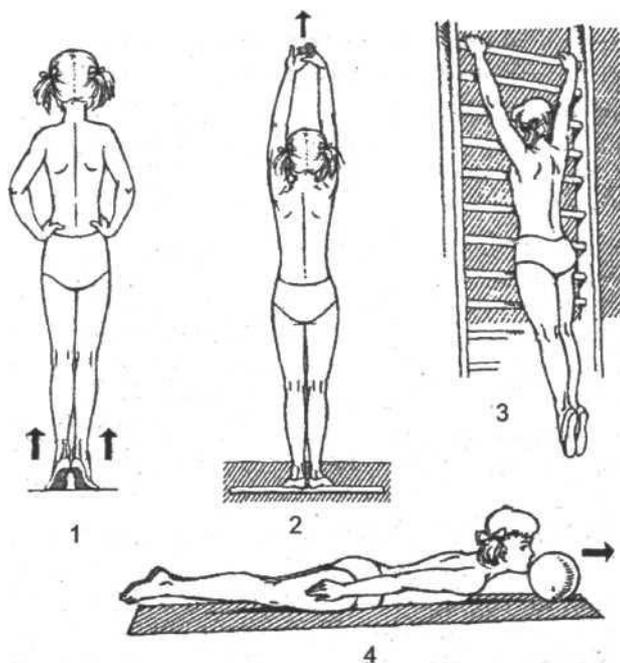
**Противопоказанием, к применению асимметричных и деторсионных упражнений является прогрессирующее сколиоз.**

Подбор асимметричных упражнений должен проводиться со строгим учетом локализации процесса и характера действия подобранных упражнений на кривизну позвоночника.

Разгрузка позвоночника при лечении сколиоза — необходимое условие для специального и локального воздействия на него. Активное вытяжение достигается с помощью специальных упражнений (рис. 6.1-6.4):

1. само вытяжение с опорой рук на крылья подвздошных костей,
2. подтягивание вверх, стоя на гимнастической палке,
3. вис на гимнастической стенке,
4. вытяжение позвоночника с отталкиванием мяча подбородком.

Обязательным является включение в занятие статических и динамических дыхательных упражнений, так как сколиотический процесс нередко сочетается с заболеваниями органов дыхания и выраженными нарушениями дыхательной функции.



**Рис. 6. Специальные упражнения для активного вытяжения позвоночника**

На всех этапах лечения сколиозов уделяют большое внимание воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

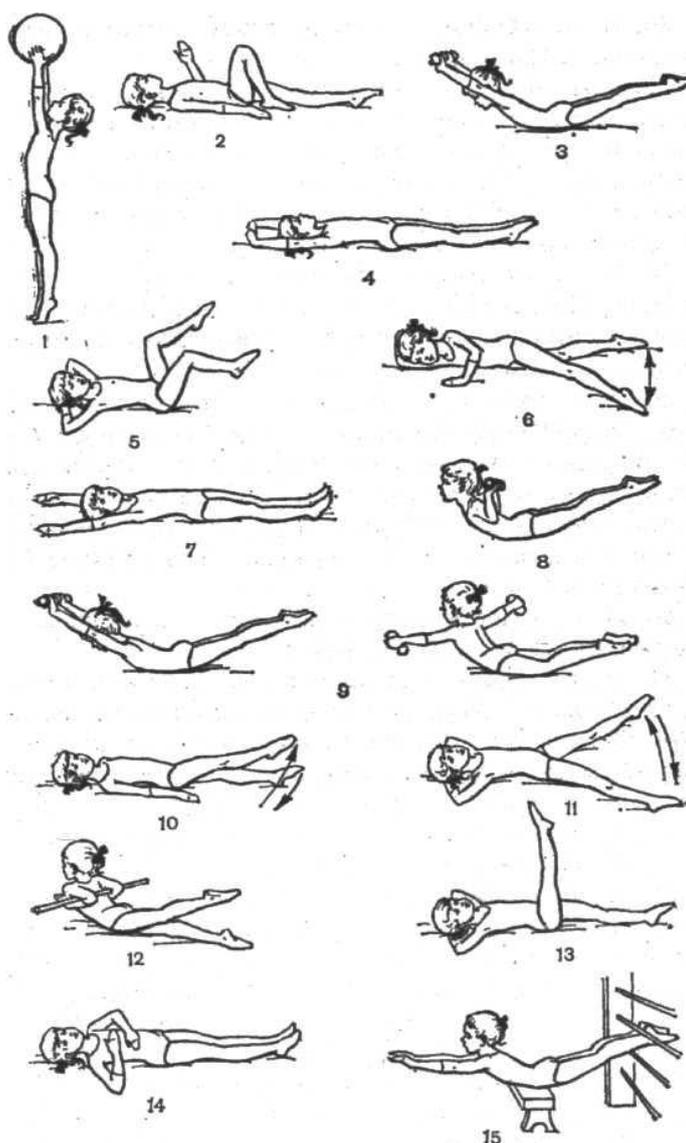
Исправление имеющегося дефекта позвоночника не может быть решено без увеличения подвижности позвоночника, его мобилизации. Для этого используют упражнения в ползании на четвереньках, смешанные висы и упражнения на наклонной плоскости.

Построение занятий лечебной гимнастикой подчиняется тем же принципам, что и построение занятий лечебной физической культурой вообще. Сюда относятся соблюдение кривой физиологической нагрузки, принцип рассеянности нагрузки и использование дыхательных упражнений для снятия утомления.

1. И. п. ребенка — лежа на спине. Дыхательные упражнения. Повторить 3-4 раза.
2. И. п. ребенка — лежа на спине, руки за головой, ноги вместе. Поочередно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах — «пистолетик». Следить чтобы при

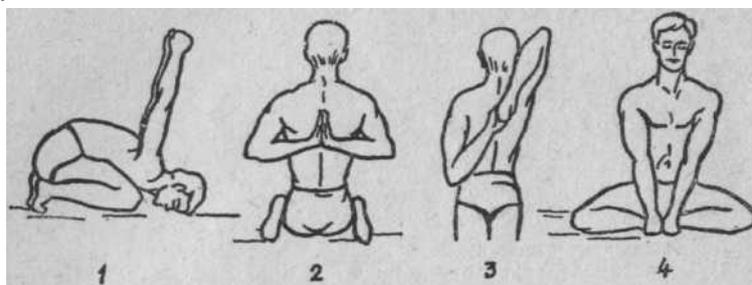
выполнении упражнения пятки не касались пола, движение голени должно быть параллельно полу (рис. 7.5). Повторить 6—8 раз для каждой ноги.

3. И. п. ребенка — лежа на спине, руки согнуты в локтях. Прогнуться с упором на локти и пятки — «мостик». Повторить 3-4 раза. После выполнения упражнения следует расслабиться
4. И. п. ребенка — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ноги выпрямлены. Руки вытянуть вперед, немного приподнять прямые ноги. Затем медленно развести прямые руки в стороны и одновременно развести прямые ноги. Руки согнуть к плечам, ноги соединить вместе. Вернуться в исходное положение. Не задерживать дыхания повторить 4-5 раз.
5. И. п. ребенка — лежа на спине. Дыхательные упражнения. Повторить 4—6 раз.
6. И. п. ребенка — лежа на спине, ноги выпрямлены, руки за головой. Поочередное приподнимание прямых ног. При выполнении упражнения следить, чтобы ноги не касались пола, выполнять упражнение в среднем темпе с усилием. Повторить 10-12 раз.
7. И. п. ребенка — лежа на спине. Дыхательные упражнения. Повторить 4—5 раз.
8. И. п. ребенка — лежа на животе, в вытянутых руках медицинбол, ноги на ширине плеч. Поднимание вытянутыми руками медицинбола. Следить за правильным положением головы. Повторить 5—6 раз.
9. И. п. ребенка — лежа на спине. Согнуть правую руку в локтевом суставе и одновременно левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку.



**Рис. 7.** Корректирующие упражнения при нарушении осанки и сколиозе.

**Приложение 3.** Исправлению дефектов осанки учащихся очень помогают четыре упражнения, которые следует выполнять 2-3 раза в день до еды или через 2 часа после еды (рис. 8).



**Рис. 8**

**Упражнение 1.** Стоя, выполнить несколько вдохов с акцентированным выдохом (втягивая живот во второй половине выдоха). 1 — глубокий вдох; 2 — выдыхая, сесть на пятки (рис. 8, 1); 3 — вдох выполнить стоя на коленях с опущенными руками; 4 — выдох, сесть на пятки. Повторить 6—8 раз подряд.

*Упражнение 2.* Сесть между пятками (рис. 8, 2), руки согнуть за спиной, ладони сложить пальцами вверх (голова вертикально). Удерживать эту позу 10-30 с, затем встать, пройтись и опять принять такую же позу. Повторять 6-12 раз.

Это упражнение легче выполнять во время ходьбы, а по мере укрепления мышц спины чередовать выполнение, стоя и сидя.

*Упражнение 3.* Вначале стоя, а затем во время ходьбы соединить пальцы рук так, как показано на рис. 8, 3. Через каждые 5-10 сменять положение рук. Если имеется боковое искривление позвоночного столба, то следует проверить, при каком положении рук его кривизна уменьшается, и в этом положении выполнять упражнение многократно. Дыхание произвольное.

*Упражнение 4.* Сесть на коврике «по-турецки» или так, как показано на рис. 8, 4 (ноги согнуты, стопы сложены, голова вертикально подбородок немного подобран). Дыхание произвольное, неглубокое.

#### **Приложение 4.** Комплексы физических упражнений при плоскостопии

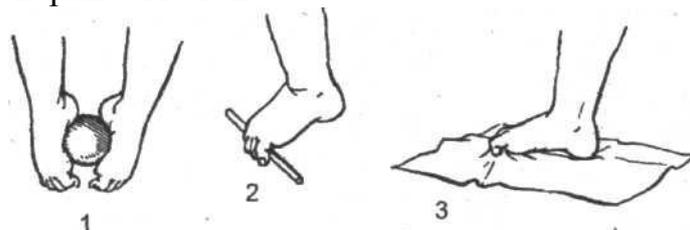
Из исходного положения лежа на спине:

1. Поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
2. Согнуть ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны, вернуться в исходное положение.
3. Согнуть ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно приподнимать пятки от опоры.
4. Согнуть ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнимать пятки от пола.
5. Согнуть ноги в коленях, развести бедра, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в передней части стопы.
6. Круговые движения стоп в одну и другую сторону.
7. Согнуть ногу в колене и положить на колено другой полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону.
8. Стопой одной ноги, охватывающей голень другой, скользить по голени.

#### **Приложение 5.** Из исходного положения сидя.

1. Согнуть ноги в коленях, стопы параллельны. Приподнимать пятки вместе и попеременно.
2. Тыльное сгибание стоп вместе и попеременно.
3. Максимально разводить и сводить пятки, не отрывая носков от пола.
4. Приподнимать пятку одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой.
5. Ноги в коленях выпрямлены — сгибать и разгибать стопы.
6. Приведение и супинация стоп с одновременным сгибанием пальцев.
7. Захватывать обеими стопами снаряд (мяча) и поднимать его с пола (рис. 9.1)
8. Захватывать пальцами стопы мелкие предметы и перекладывать их в сторону другой стопы, то же в обратную сторону (рис. 9.2).
9. Подгребание пальцами матерчатого коврика (рис. 9.3).
10. Разводить коленные суставы, установив стопы на наружный край и максимально сжав пальцы.

11. И. п. ребенка — сидя «по-турецки» с упором кистей в пол. Вставать, опираясь на тыльную поверхность стоп.



**Рис. 9** Специальные упражнения для лечения и профилактики плоскостопия сидя

**Приложение 6.** Из исходного положения стоя.

1. Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе. Приподниматься на носки вместе и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки вместе и попеременно. Перекат с пяток на носки и обратно.

2. Встать на наружные края стоп, вернуться в исходное положение.
3. Полуприседания и приседания на носках.
4. Носки вместе, пятки врозь — полуприседания и приседания (рис.10.1).
5. Стопы параллельны — поочередно поднимать пятки, без отрыва пальцев стоп от пола. Ходьба на месте.
6. Повороты корпуса при фиксированных стопах.
7. Упражнение «ласточка» с последующим поворотом корпуса в сторону опорной ноги.

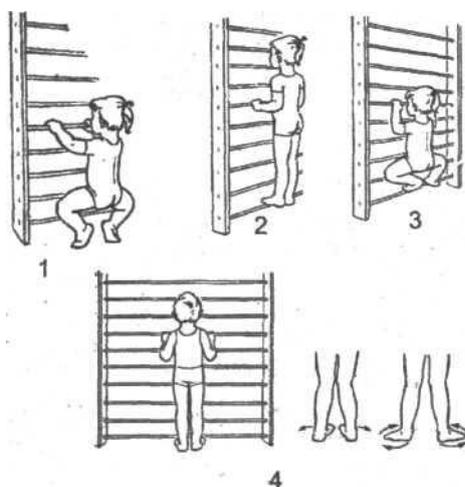
8: Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Приседания и полуприседания, вынося руки вперед или в стороны

9. Стоя на рейке гимнастической стенки на пальцах стоп, хват рук на уровне груди. Приподниматься на носках и возвращаться в исходное положение (рис. 10.2).

10. Стоя на рейке гимнастической стенки, хват рук на уровне груди. Приседания и полуприседания (рис. 10.3).

11. Стоя на набивном мяче. Приседания и полуприседания.

Пальцами стопы захватывать и приподнимать от пола соответствующий снаряд (рис. 9.2-9.3).



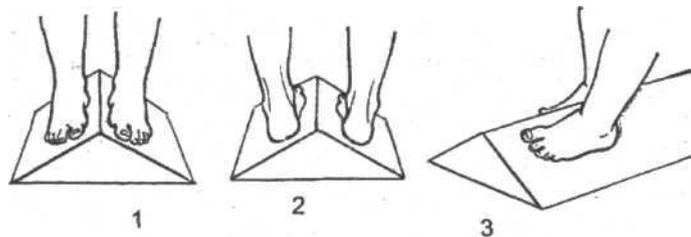
**Рис. 10.**

## **Приложение 7. Упражнения в ходьбе**

1. Ходьба на носках (рис. 11.1).
2. Ходьба на наружных краях стоп (рис. 11.2).
3. Ходьба на внутренних краях стоп.
4. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь (рис. 11.3).
5. Ходьба с поворотом стоп и приподниманием на носки.
6. Ходьба на носках в полуприсяде.
7. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
8. Ходьба скользящими шагами со сгибанием пальцев.
9. Ходьба по ребристой доске.
10. Ходьба по двусторонней наклонной плоскости (рис. 12.1).
11. Ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине.
12. Ходьба с приведением переднего отдела стопы.
13. Ходьба с приведением переднего отдела стопы, поднимаясь на носки на каждом шагу.
14. Ходьба по наклонной плоскости на носках.



**Рис. 11.**

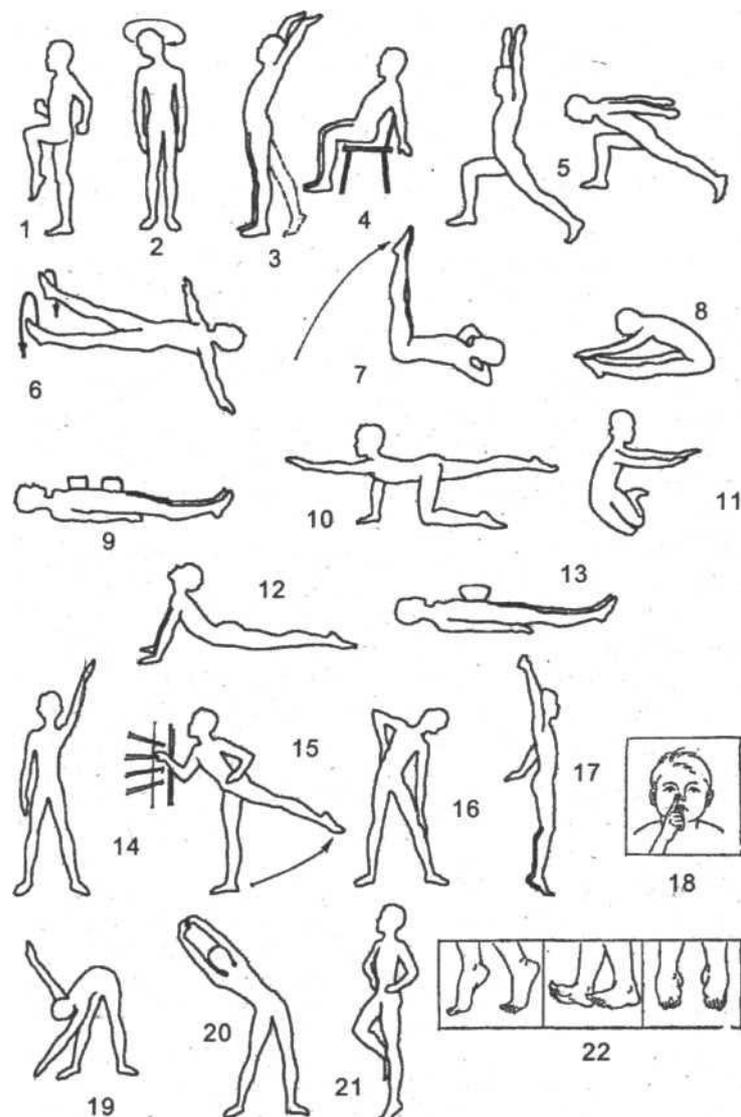


**Рис. 12. Ходьба по наклонной плоскости**

**Приложение 8.** Примерный комплекс лечебной гимнастики для детей, страдающих ожирением Ходьба с высоким подниманием коленей, переходящая в легкий бег на месте. Затем снова ходьба с постепенным замедлением темпа. Дыхание произвольное (рис. 13.1).

1. И. п. ребенка — ноги на ширине плеч, руки опущены. Круговые движения головой вправо — влево. Дыхание произвольное (рис. 13.2).
2. И. п. ребенка — ноги вместе, руки согнуты в локтях. Поднимая руки вверх, отставляя ногу на носок, поднять голову и прогнуться — вдох, сгибая руки, вернуться в исходное положение — выдох (рис. 13.3).
3. И. п. ребенка — сидя на стуле, откинувшись на спинку, энергично втянуть живот, затем расслабить его. Дыхание произвольное (рис. 13.4).
4. И. п. ребенка — поставить одну ногу впереди другой на расстоянии большого шага и согнуть ее в колене, руки поднять вверх. Несколько наклоняя туловище, и одновременно опуская руки вперед, отвести их назад — выдох, выпрямляя туловище, поднять руки вверх — вдох (рис. 13.5).

5. И. п. ребенка — лежа на полу, руки в стороны. Быстро поднять ноги вертикально вверх, а затем, разводя ноги врозь, медленно опускать их в стороны, касаясь пола. Дыхание произвольное (рис. 13.6).
1. И. п. ребенка — лежа на полу, руки под головой. Вдохнуть и поднять ноги до прямого угла, не отрывая таза от пола. Затем, медленно опуская ноги, делать ими кругообразные движения в тазобедренных суставах внутрь или наружу — выдох (рис. 13.7).
2. И. п. ребенка — сидя на полу. Наклонить туловище вперед, руками стараясь обхватить ступни. Дыхание произвольное (рис. 13.8).
3. И. п. ребенка — лежа на спине. На живот положить легкую игрушку. При вдохе приподнимать игрушку, при выдохе опускать. Статическое диафрагмальное дыхание (рис. 13.9).
10. И. п. ребенка — стоя на четвереньках. Поднять правую руку и левую ногу до горизонтального уровня. То же другой рукой и ногой (рис. 13.10).
11. И. п. ребенка — стоя на коленях. Садиться без помощи рук вправо и влево (рис. 13.11).
12. И. п. ребенка — лежа на животе. Приподнять голову и туловище с опорой на вытянутые руки (рис. 13.12).
13. И. п. ребенка — лежа на спине. На грудь и живот положить легкие игрушки. При вдохе синхронно приподнимать игрушки, при выдохе — опускать. Статическое дыхательное упражнение (рис. 13.13).
14. И. п. ребенка — стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука вытянута вверх, левая опущена вниз. Производить рывки руками назад, попеременно меняя положение рук (рис. 13.14).
15. И. п. ребенка — стоя боком к гимнастической стенке, держась за перекладину на уровне груди, производить махи ногами вперед и назад. Затем повернуться лицом к гимнастической стенке и, держась за перекладину на уровне груди, производить поочередно махи ногами в стороны (рис. 13.15).
16. И. п. ребенка — стоя, ноги шире плеч, руки свободно опущены. Наклоняя туловище влево, скользить левой рукой по ноге вниз, а правой — по туловищу вверх — выдох, вернуться в исходное положение — вдох. Повторить то же в другую сторону (рис. 13.16).
17. И. п. ребенка — стоя. Одна рука впереди, другая сзади. Маховым движением книзу сменить положение рук с пружинящими приседаниями в момент, когда руки находятся в вертикальном положении. Дыхание равномерное (рис. 13.17).
18. И. п. ребенка — ноги на ширине ступни. Медленный вдох и выдох поочередно правой и левой половиной носа. Рот должен быть плотно закрыт. При выполнении упражнения одну половину носа надо прижать пальцем (рис. 13.18).



**Рис. 13.** Примерный комплекс упражнений для детей, больных ожирением

19. И. п. ребенка — стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны с доставанием рукой противоположной ноги (рис. 13.19).

20. И. п. ребенка — стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения туловищем (рис. 13.20).

21. И. п. ребенка — стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыгать на носках, делая по два прыжка на каждой ноге. Дыхание равномерное. Начать с 10—12 прыжков в медленном темпе, с каждым днем увеличивая количество прыжков и учащая темп упражнения (рис. 13.21).

22. Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, затем перейти на ходьбу на полной ступне, постепенно замедляя темп (рис. 13.22).

**Приложение 9.** Упражнения, рекомендуемые при заболеваниях глаз  
**Комплекс № 1**

1. В положении сидя крепко зажмурить глаза на 3—5 сек., затем открыть на 3—5 сек.
2. Похлопывание ресницами в течение 1 мин.
3. Посмотреть на палец вытянутой руки, затем посмотреть вперед на предмет, находящийся на расстоянии 3—5 м.
4. Закрывать глаза и легко массировать веки подушечками пальцев круговыми движениями в течение 1 мин.

5. В положении стоя вытянуть руку вперед и смотреть на указательный палец. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз, пока не начнет двоиться в глазах.

### **Комплекс № 2**

1. В положении стоя вытянуть руку вперед и прикоснуться пальцем правой руки к носу. Смотреть на него обоими глазами в течение 3–5 сек. Прикрыть ладонью левый глаз, смотреть 3–5 сек., затем двумя глазами. То же – другим глазом. Выполнить 3–5 раз для каждого глаза.

2. В положении стоя отвести руку вправо. Медленно передвигать палец руки справа налево, не поворачивая головы, и следить за ним глазами, потом слева направо. Выполнить 10–12 раз.

3. В положении сидя расположить пальцы так, чтобы второй находился у наружного угла глаза, третий – на середине верхнего края орбиты, четвертый – у внутреннего угла глаза. Легко массировать веки 10 раз.

4. Закрывать глаза. В положении сидя смотреть в левый угол, затем в правый, вверх и вниз и по диагонали вправо и влево – 3–5 раз.

5. В положении сидя сильно зажмурить глаза и расслабить их. Выполнить 8–10 раз.

### **Комплекс № 3**

1. Лежа на спине, развести руки в стороны, в правой руке мяч. Руки соединить, переложить мяч в левую руку, следить за ним глазами. Выполнить 10–12 раз.

2. Лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руки вверх за голову, опустить их, переложить мяч в левую руку, следить за ним глазами. Выполнить 6–8 раз.

3. Лежа на спине, руки вперед. Выполнять скрестные движения руками в течение 15–20 сек. (следить за движением кистей рук).

4. И.п. – то же. Поочередные махи ногой к разноименной руке – 6–8 раз. Смотреть на носок.

5. И.п. – то же. В поднятых руках держать мяч. Махи ногой с касанием мяча – 6–8 раз.

**Приложение 10.** Упражнения, рекомендуемые при заболеваниях органов пищеварения

### **Комплекс № 1**

1. И.п. – сед.

1 – наклониться, достать носки ног;

2 – и.п.;

3 – поднять туловище вверх, прогнуться;

4 – и.п.

Выполнить 8–10 раз.

2. И.п. – сед, опереться локтями в пол. Выполнять ногами упражнение «Велосипед» – 10 раз.

3. И.п. – лежа на спине. Напрячь мышцы, затем расслабить – 2–4 раза.

4. И.п. – то же. Выполнить стойку на лопатках, держать 30 сек.

5. И.п. – стоя на четвереньках. Поочередно выпрямлять ноги вверх и опускать в и.п.

6. И.п. – лежа на спине, правая рука на груди, левая – на животе. Диафрагмальное дыхание: вдох – втянуть живот, выдох – надуть.

### **Комплекс № 2**

1. И.п. – сед, опереться локтями в пол.

- 1 – согнуть ноги в коленях;
- 2 – поднять прямые ноги вверх;
- 3 – согнуть ноги в коленях;
- 4 – и.п.

Выполнить 10 раз.

2. И.п. – то же. Вращение стоп вправо и влево по 10 раз в каждую сторону.
3. И.п. – стоя на четвереньках. Поднять прямую ногу и удерживать 30 сек., то же – другой ногой. Выполнить по 5 раз каждой ногой.
4. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание – 5 раз.
5. И.п. – то же. Поднять ноги до угла 60–90°. Выписывать цифры прямыми ногами от 1 до 10.
6. И.п. – то же. Закрывать глаза и расслабиться (1 мин.).

### **Приложение 11. Комплексы дыхательных упражнений.**

#### **Комплекс № 1**

1. И.п. – о.с. Отвести правую руку в сторону – вдох, опустить руку вниз – продолжительный выдох. То же – в другую сторону. Выполнить 8–10 раз.
2. Дыхательное упражнение с произношением звука «ж». Выполнить 4–6 раз.
3. И.п. – о.с. Руки в стороны – вдох, наклон вперед – выдох. Выполнить 10 раз.
4. Диафрагмальное дыхание – 4–5 раз.
5. И.п. – о.с. Руки в стороны – вдох, скрестить руки, обнять себя за плечи – выдох.
6. И.п. – руки в стороны. Упражнение на расслабление. «Уронить» правую, затем левую руку, затем поочередно «встряхнуть» ноги.

#### **Комплекс № 2**

1. И.п. – о.с. Медленно поднять руки через стороны вверх – вдох, опустить руки вниз – продолжительный выдох с произношением звука «ш» – 6–8 раз.
2. И.п. – руки в стороны. Сделать вдох. Присесть, обнять колени – выдох. Выполнить 8–10 раз.
3. Диафрагмальное дыхание – 4–5 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, кисти рук на грудной клетке пальцами вперед. Отведение локтей назад – вдох, наклон вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажиманиями кистями рук на ребра с произношением звука «ж». Выполнить 4–6 раз.

#### **Комплекс № 3**

1. И.п. – о.с. Отвести руки в стороны – вдох, обнять себя – выдох. Выполнить 10–15 раз.
2. И.п. – ноги на ширине плеч. Кисти рук сцеплены в замок и опущены вниз. Руки вверх – вдох, наклон вперед с произношением звуков «ух-ух» – выдох (упражнение «Дровосек»). Выполнить 4–6 раз.
3. Диафрагмальное дыхание – 4–5 раз.
4. И.п. – стоя на четвереньках. Голову приподнять, спину прогнуть – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
5. И.п. – лежа на спине. Согнуть ноги и обхватить руками колени. Упражнение на расслабление. «Уронить» левую, затем правую руку, затем поочередно выпрямить ноги.

### **Приложение 13. Упражнения для укрепления мышечного корсета.**

#### **Упражнения для мышц спины.**

1. Лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение 3 - 7 счётов.
2. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
3. Лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании брассом).
4. Лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Имитационные движения рук - «брасс», ног - «кроль». Следить за дыханием.
5. Лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Выполнить прямыми руками круговые движения. Упражнения 1 – 5 выполнить с усложнением – задержкой каждого движения до 3- 4 счётов. В дальнейшем можно использовать отягощение и сопротивление.
6. Лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук.
7. Лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Поочередно медленно поднимать прямые ноги, не отрывая таз от пола. Руки можно перевести под живот.
8. Лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Одновременно поднимать прямые ноги, не отрывая таз от пола с удержанием до 3 – 4 счётов.
9. Лёжа на животе, руки под живот. Поднять правую ногу, присоединить левую, на четыре счёта держать, опустить правую ногу, затем левую.

### **Приложение 14. Упражнения для создания и укрепления мышечного корсета.**

1. Лёжа на животе, руки под подбородком. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи. Удерживать 5 – 6 секунд.
2. Лёжа на животе, руки под подбородком, кисти переводить к плечам или за голову.
3. Лёжа на животе, движения руками как в плавании стилем «брасс».
4. Лёжа на животе, хлопок перед собой, за спиной.
5. Лёжа на животе, поднять голову и плечи. Сжатие и разжатие кистей рук.
6. Лёжа на животе, круговые вращения прямыми руками.

Все эти упражнения постепенно усложнять:

- с задержкой на 3 – 4 счёта;
  - с сопротивлением;
  - с отягощением.
7. Лёжа на животе, поочередное поднятие рук, ног вверх.
  8. Лёжа на животе, приподнимание обеих ног и удержание до 5 счётов.
  9. Лёжа на животе, приподнять правую ногу, присоединить левую, держать до счёта 5 и поочередно опускать.

10. Лёжа на животе, приподнять прямые ноги, развести их в стороны, удерживать 3 – 4 секунды, опустить.
11. Лёжа на животе, броски мяча от груди, из – за головы.
12. «Лодочка».
13. «Рыбка».
14. Движение ног «кролем».
15. Броски и ловля гимнастической палки партнёру.

## **Приложение 12. Комплекс дыхательной гимнастики по Стрельниковой.**

1. Поворот головы направо, налево. На каждый поворот (в конечной точке) короткий, шумный вдох носом. Вдох настолько резкий, что слегка втягиваются, сжимаются, а не раздуваются крылья носа.
2. Наклон головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.
3. Наклон головы вперёд и назад. Короткий вдох в конце каждого движения.
4. Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук сжимается верхняя часть лёгких в момент быстрого, шумного вдоха. Правая рука то сверху, то снизу.
5. Пружинящие наклоны вперёд. Мгновенный вдох в нижней точке. Слишком низко наклоняться не обязательно.
6. Пружинящие наклоны назад со сведением поднятых рук. Вдох в крайней точке наклона назад.
7. Пружинящие приседания в выпаде. Время от времени правая рука и левая нога меняются местами. Вдох в крайней точке приседания в момент сведения опущенных рук.
8. Наклоны вперёд и назад по принципу маятника. Вдох в крайней точке наклона вперёд, а потом наклона назад.

**Основное правило:** о выдохе совсем не думать, поскольку рот слегка приоткрыт, выдох – автоматически, почти не фиксируясь в сознании последует за вдохом.

Нагрузку не увеличивать, пока организм не адаптируется и не потребует дополнительной нагрузки.

В этом комплексе два главных упражнения:

- а). Наклон и одновременно резкий, короткий вдох.
- б). Сведение согнутых в локтях рук, поставленных перед грудью на уровне плеч и одновременно короткий, активный вдох.

## **Приложение 15.**

### **Комплекс упражнений для развития мышц мелкой моторики.**

1. Сжимание и разжимание пальцев в кулак.
2. Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев.
3. Сгибание пальцев с преодолением сопротивления, оказываемого другой рукой или методистом.
4. «Ходьба пальцами по столу».
5. Сгибание кисти.
6. Разгибание кисти.
7. Сгибание и разгибание кисти с преодолением сопротивления.

8. Самомассаж пальцев рук.
9. Самомассаж ладоней обеих рук.
10. Сгибание и разгибание пальцев ног (поочерёдное и одновременно ).
11. Стоя, сгибание пальцев ног с продвижением вперёд.
12. Самомассаж верхней части стопы.
13. Самомассаж подошвенной стороны стопы.

