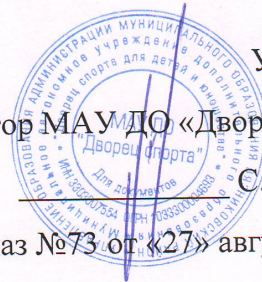


Управление образование администрации муниципального образования  
«Вязниковский район» Владимирской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец спорта для детей и юношества»

Принята на заседании  
Методического совета  
«27» августа 2024 года  
Протокол №1

Утверждаю  
Директор МАУ ДО «Дворец спорта»  
С.Г. Гордеев  
Приказ №73 от «27» августа 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа (адаптированная)  
физкультурно-спортивной направленности  
по адаптивной физической культуре  
(для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА))**

*Уровень: базовый*

*Возраст обучающихся 7-16 лет*

*Срок реализации: 3 года*

*Автор-составитель:*  
Ермакова Татьяна Дмитриевна  
педагог дополнительного образования  
МАУ ДО «Дворец спорта»

г. Вязники, 2024 год

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1 Пояснительная записка.**

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации обучающегося с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.

Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

**Необходимость и соответствие программы потребностям времени:** данная программа способствует привлечению обучающихся к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

**Своевременность:** сегодня остро стоит проблема физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья и, к сожалению, она не решена полностью.

Дети с ограниченными возможностями здоровья меньше двигаются, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения. Это создает, помимо имеющегося заболевания, предпосылки для развития дополнительных отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушению обмена веществ и т. д.

Обеспечивая развитие двигательного аппарата, укрепляя здоровье, повышая работоспособность организма, физическое воспитание способствует сглаживанию и преодолению множества отклонений, поскольку именно

движение осуществляет непосредственно ту связь ребенка с окружающим миром, которая лежит в основе развития его психических процессов и организма в целом. Основная форма ЛФК — лечебная гимнастика — это метод лечения и, следовательно, она должна применяться строго индивидуально, по назначению и под контролем врача, специалистов реабилитологов, а также преподавателей физической культуры и педагогов дополнительного образования

Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре является основным нормативным документом определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах МАУ ДО «Дворец спорта»

Программа разработана и реализуется на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2015 г. № 1309 "Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи".
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует с 01.03.2023 г. по 28.02.2029 г.)
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2008 г. № АФ-150/06 "О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами".

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 июня 2013 г. ИР-535/07 "О коррекционном и инклюзивном образовании детей".
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (требования к образовательным организациям - п.6)
- Устав МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

**Направленность** программы (для детей с НОДА) – физкультурно-спортивная.

Адаптация дополнительной общеразвивающей программы осуществляется с учетом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии, индивидуальной программы реабилитации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья и включает следующие направления деятельности:

- анализ и подбор содержания программы;
- изменение структуры и временных рамок;
- использование разных форм, методов и приемов организации учебной деятельности.

**Уровень освоения программы:** базовый.

Данная программа определяется **необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе**. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье ребенка с ограниченными возможностями здоровья, является двигательная физическая активность. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами. Занятия по данной программе придают уверенность в своих силах, дают возможность почувствовать себя равноправным членом общества. Главная проблема, которая решается, занимаясь по данной программе – физическое развитие, поддержание оптимального психофизического состояния и создание возможностей для адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья в среду сверстников и через них в общество.

Сущность воспитания и обучения ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) состоит из всестороннего развития личности,

которое складывается не из коррекции отдельных функций, а предполагает целостный подход, позволяющий поднять на более высокий уровень все потенциальные возможности конкретного ребенка – психические, физические, интеллектуальные. Таким образом, у него появляется возможность самостоятельной жизнедеятельности в будущем.

Реализация общеразвивающей программы (для детей с НОДА) позволяет разрешить проблему социальной адаптации детей с НОДА. В программе учитываются индивидуальные потребности ребенка с НОДА, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, возможности освоения ребенком программы на разных этапах ее реализации.

**Новизна** данной программы заключается:

в обновлении содержания программы: включены корригирующие и рекреационные упражнения: с предметами и без предметов; с элементами бега, метания, прыжков, бросания и ловли мячей; на развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений.

**Педагогическо целесообразностью** программы является максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

Концептуальными идеями программы являются:

- гармоничное физическое развитие детей с ограниченными возможностями;
- помощь в жизненном и профессиональном самоопределении личности;
- развитие метапредметных умений личности для успешной адаптации в социуме в аспектах общения, самореализации и самоутверждения.

**Отличительные особенности программы.**

Общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре (АФК) разработана в целях сопровождения учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья и детей-инвалидов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие), ДЦП, ЗПР, инвалидов по зрению, занимающихся в МАУ ДО «Дворец спорта». Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с опорно-двигательными нарушениями.

У многих детей с ДЦП нарушен ритм выполнения упражнений, поэтому важно научить их согласовывать свои движения с заданным ритмом. Для этого многие упражнения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку. Музыка особенно благоприятно воздействует на развитие движений у детей с ДЦП. В ходьбе, проводимой под музыку, у детей легче формируется равномерность длины шага, координация движений. Музыкальный ритм способствует уменьшению насильственных движений, регулирует амплитуду и темп упражнений.

Данная программа представляет описание основных организационно-педагогических и методических аспектов работы педагогов с учащимися с учетом современных требований, раскрывает формы и показывает значимость регулярной совместной работы с медицинским персоналом учреждения, с родителями, по укреплению здоровья и повышению уровня физической подготовки ребят, пропаганде знаний по медицине и гигиене, формированию здорового образа жизни. Каждый из разделов играет важную роль в физиологическом и физическом развитии человека. Большой подбор упражнений позволит организовать интересные занятия.

**Адресат программы:** учащийся школьного возраста с НОДА. Набор в группы происходит при наличии справки от ВКК, после обязательного медицинского осмотра узких специалистов (невропатолога, хирурга, эндокринолога).

*Краткая характеристика учащегося.*

Ребенок с НОДА (особенно с ДЦП) требует от специалиста системы дополнительного образования больше внимания, в случае выраженных двигательных нарушений, чем нормально развивающийся.

Для организации учебного процесса, реализующего дополнительное образование детей с НОДА, создаются специальные условия:

- индивидуализация обучения;
- занятия в малых группах, включение в социальную активность с другими детьми на массовых мероприятиях;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- предоставление различных видов дозированной помощи;
- соблюдение максимально допустимого уровня нагрузок;
- соблюдение комфортного режима образования, в том числе ортопедического режима;
- создание благоприятной ситуации для развития возможностей ребенка справляться с тревогой, усталостью, перенасыщением и перевозбуждением;

- обеспечение обстановки сенсорного и эмоционального комфорта (внимательное отношение, ровный и теплый тон голоса педагога).

**Объем и срок освоения программы:** срок реализации программы - 3 года, общее количество учебных часов по программе – 432 часа (144 часа в год )

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная.

Уровни освоения программы – базовый.

Учебные группы - не более 6 человек.

Программа рассчитана на воспитанников с 7 до 17 лет.

Комплектование групп проводится по рекомендации лечащего врача. Группы формируются по возрасту 7-9 лет, 10-13 лет, 14-17 лет или по заболеванию.

Зачисление производится на основании заявления родителей или законных представителей после издания соответствующего приказа директора МАУ ДО «Дворец спорта». Специального отбора в объединении не производится.

Общеразвивающая программа АФК включает в себя как теоретические, так и практические занятия. Для закрепления пройденного и успешного овладения учащимися новым программным материалом, педагог самостоятельно подбирает необходимые для повторения физические упражнения. Подбор упражнений зависит от диагноза детей в определенной группе. Индивидуальный подход должен быть в дозировке физических нагрузок. Использовать способы регулирования физической нагрузки её изменением: исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, дыхательных упражнений, амплитуды, эмоциональности. Следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, т. к. это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения.

**Режим занятий:**

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие. Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом СанПиН (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи") Продолжительность одного занятия

составляет 45 мин. По необходимости организуется дополнительный перерыв, с целью смены деятельности для детей с ОВЗ. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

## **1.2. Цели и задачи.**

**Цель программы:** укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и коррекция отклонений в физическом развитии детей с НОДА средствами физической культуры.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- формирование двигательных умений и навыков, которые ребенок с НОДА не может освоить самостоятельно из-за патологических изменений двигательной сферы;
- повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития, укрепление общего состояния организма;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

#### *Метапредметные:*

- развитие потребности в здоровом образе жизни и осознанном отношении к своим силам, преодолению необходимых физических нагрузок для полноценного функционирования организма;
- развитие внимания, памяти, моторики, улучшение пространственной ориентации;
- формирование правильной осанки, профилактика и коррекция нарушений.

#### *Личностные:*

- сформировать морально-волевые качества: целеустремленность, волю, дисциплинированность, исполнительность;
- способствовать социальной адаптации к различным условиям жизнедеятельности;
- привить ценностное отношение к своему здоровью;

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения

| №<br>п/п  | Название раздела, темы                                          | Количество часов |          |           | Формы<br>аттестации и<br>контроля |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|-----------------------------------|
|           |                                                                 | Всего            | Теория   | Практика  |                                   |
| <b>1.</b> | <b>Сведения по физической культуре.</b>                         | <b>10</b>        | <b>4</b> | <b>6</b>  | <b>беседа, опрос</b>              |
| 1.1.      | Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика.                   | 5                | 2        | 3         | беседа, опрос                     |
| 1.2.      | Начальный контроль                                              | 2                | 1        | 1         | беседа, опрос, анализ             |
| 1.3.      | Закаливание организма.                                          | 3                | 1        | 2         | беседа, опрос                     |
| <b>2.</b> | <b>Осанка. Формирование правильной осанки.</b>                  | <b>62</b>        | <b>7</b> | <b>55</b> | <b>сдача контр. нормативов</b>    |
| 2.1.      | Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки. | 18               | 2        | 16        | опрос, наблюдение                 |
| 2.2.      | Общеразвивающие упражнения, ОФП.                                | 18               | 2        | 16        | опрос, наблюдение                 |
| 2.3.      | Профилактика плоскостопия.                                      | 16               | 2        | 14        | опрос, наблюдение                 |
| 2.4.      | Дыхательные упражнения.                                         | 10               | 1        | 9         | опрос, наблюдение                 |
| <b>3</b>  | <b>Специальные упражнения</b>                                   | <b>42</b>        | <b>6</b> | <b>36</b> | <b>сдача контр. нормативов</b>    |
| 3.1       | Когнитивные и коммуникативные упражнения                        | 10               | 1        | 9         | опрос, наблюдение                 |
| 3.2       | Промежуточная аттестация                                        | 2                | 1        | 1         | контрольное занятие.              |
| 3.3       | Глазодвигательные упражнения                                    | 10               | 1        | 9         | опрос, наблюдение                 |

|           |                                                             |            |           |            |                              |
|-----------|-------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|------------------------------|
| 3.4       | Телесные упражнения                                         | 10         | 1         | 9          | опрос,<br>наблюдение         |
| 3.5       | Корректирующие упражнения                                   | 10         | 2         | 8          | опрос,<br>наблюдение         |
| <b>4.</b> | <b>Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.</b> | <b>30</b>  | <b>4</b>  | <b>26</b>  | <b>опрос,<br/>наблюдение</b> |
| 4.1       | Упражнения с акцентированием правильной осанки.             | 4          | 1         | 3          | опрос,<br>наблюдение         |
| 4.2       | Упражнение на развитие силы и выносливости.                 | 4          | 1         | 3          | опрос,<br>наблюдение         |
| 4.3       | Упражнение на развитие ловкости и координации.              | 4          | -         | 4          | опрос,<br>наблюдение         |
| 4.4       | Упражнение на развитие силы и выносливости.                 | 4          | -         | 4          | опрос,<br>наблюдение         |
| 4.5       | Упражнение на развитие ловкости и координации.              | 4          | 1         | 3          | опрос,<br>наблюдение         |
| 4.6       | Промежуточная аттестация                                    | 2          | 1         | 1          | контрольное занятие.         |
| 4.7       | Упражнения с акцентированием на правильную осанку.          | 4          | -         | 4          | опрос,<br>наблюдение         |
| 4.8       | Упражнения на релаксацию «Пляж» и т.д.                      | 4          | -         | 4          | опрос,<br>наблюдение         |
|           | <b>Итого:</b>                                               | <b>144</b> | <b>21</b> | <b>123</b> |                              |

### Учебный план 2 года обучения

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Название раздела, темы</b>                 | <b>Количество часов</b> |               |                 | <b>Формы<br/>аттестации и<br/>контроля</b> |
|------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------|
|                  |                                               | <b>Всего</b>            | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> |                                            |
| <b>1.</b>        | <b>Сведения по физической культуре.</b>       | <b>9</b>                | <b>3</b>      | <b>6</b>        | <b>беседа, опрос</b>                       |
| 1.1.             | Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. | 5                       | 1             | 4               | беседа, опрос                              |

|           |                                                                       |           |          |           |                                |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|--------------------------------|
| 1.2.      | Начальный контроль                                                    | 2         | 1        | 1         | беседа, опрос, анализ.         |
| 1.3.      | Закаливание организма.                                                | 2         | 1        | 1         | беседа, опрос                  |
| <b>2.</b> | <b>Осанка, её дефекты, профилактика и коррекция нарушений осанки.</b> | <b>60</b> | <b>9</b> | <b>51</b> | <b>сдача контр. нормативов</b> |
| 2.1.      | Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки.       | 20        | 2        | 18        | контрольный замер              |
| 2.2.      | Общеразвивающие упражнения, ОФП.                                      | 14        | 2        | 12        | опрос, наблюдение              |
| 2.3.      | Профилактика плоскостопия.                                            | 14        | 2        | 12        | опрос, наблюдение              |
| 2.4.      | Дыхательные упражнения.                                               | 10        | 2        | 8         | опрос, наблюдение              |
| 2.5.      | Промежуточная аттестация                                              | 2         | 1        | 1         | контрольное занятие.           |
| <b>3</b>  | <b>Специальные упражнения</b>                                         | <b>47</b> | <b>5</b> | <b>42</b> | <b>опрос, наблюдение</b>       |
| 3.1       | Когнитивные и коммуникативные упражнения                              | 11        | 1        | 10        | наблюдение                     |
| 3.2       | Глазодвигательные упражнения                                          | 11        | 1        | 10        | наблюдение                     |
| 3.3       | Телесные упражнения                                                   | 11        | 1        | 10        | наблюдение                     |
| 3.4       | Корректирующие упражнения                                             | 14        | 2        | 12        | наблюдение                     |
| <b>4.</b> | <b>Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.</b>           | <b>28</b> | <b>4</b> | <b>24</b> | <b>опрос, наблюдение</b>       |
| 4.1       | Упражнения с акцентированием правильную осанку.                       | 3         | 1        | 2         | опрос, наблюдение              |
| 4.2.      | Упражнение на развитие силы и выносливости.                           | 4         | 1        | 3         | опрос, наблюдение              |
| 4.3       | Упражнение на развитие                                                | 3         | -        | 3         | опрос,                         |

|     |                                                          |            |           |            |                      |
|-----|----------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|----------------------|
|     | ловкости и координации.                                  |            |           |            | наблюдение           |
| 4.4 | Упражнение на развитие силы и выносливости.              | 4          | -         | 4          | опрос, наблюдение    |
| 4.5 | Упражнение на развитие ловкости и координации.           | 4          | 1         | 3          | опрос, наблюдение    |
| 4.6 | Промежуточная аттестация                                 | 2          | 1         | 1          | контрольное занятие. |
| 4.7 | Упражнения с акцентированием на правильную осанку.       | 4          | -         | 4          | опрос, наблюдение    |
| 4.8 | Упражнения на релаксацию: «Ковер-самолет»; «Пляж» и т.д. | 4          | -         | 4          | опрос, наблюдение    |
|     | <b>Итого:</b>                                            | <b>144</b> | <b>21</b> | <b>123</b> |                      |

### Учебный план 3 года обучения

| №<br>п/п  | Название раздела, темы                                                | Количество часов |          |           | Формы<br>аттестации и<br>контроля |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|-----------------------------------|
|           |                                                                       | Всего            | Теория   | Практика  |                                   |
| <b>1.</b> | <b>Сведения по физической культуре.</b>                               | <b>13</b>        | <b>4</b> | <b>9</b>  | <b>беседа, опрос</b>              |
| 1.1.      | Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика.                         | 8                | 2        | 6         | беседа, опрос                     |
| 1.2.      | Начальный контроль                                                    | 2                | 1        | 1         | беседа, опрос, анализ             |
| 1.3.      | Первая доврачебная помощь                                             | 3                | 1        | 2         | беседа, опрос                     |
| <b>2.</b> | <b>Осанка, её дефекты, профилактика и коррекция нарушений осанки.</b> | <b>60</b>        | <b>7</b> | <b>53</b> | <b>сдача контр. нормативов</b>    |
| 2.1.      | Формирование и закрепление навыка правильной осанки.                  | 16               | 1        | 15        | контрольный замер                 |
| 2.2.      | Общеразвивающие упражнения, ОФП.                                      | 20               | 2        | 18        | опрос, наблюдение                 |

|           |                                                             |            |           |            |                          |
|-----------|-------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|--------------------------|
| 2.3.      | Профилактика плоскостопия.                                  | 12         | 1         | 11         | опрос, наблюдение        |
| 2.4.      | Дыхательные упражнения.                                     | 10         | 2         | 8          | опрос, наблюдение        |
| 2.5.      | Промежуточная аттестация                                    | 2          | 1         | 1          | контрольное занятие.     |
| <b>3</b>  | <b>Специальные упражнения</b>                               | <b>44</b>  | <b>1</b>  | <b>43</b>  | <b>опрос, наблюдение</b> |
| 3.1       | Когнитивные и коммуникативные упражнения                    | 12         | -         | 12         | наблюдение               |
| 3.2       | Глазодвигательные упражнения                                | 10         | -         | 10         | наблюдение               |
| 3.3       | Телесные упражнения                                         | 10         | -         | 10         | наблюдение               |
| 3.4       | Корригирующие упражнения                                    | 12         | 1         | 11         | наблюдение               |
| <b>4.</b> | <b>Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.</b> | <b>27</b>  | <b>2</b>  | <b>25</b>  | <b>опрос, наблюдение</b> |
| 4.1.      | Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.        | 25         | 1         | 24         | опрос, наблюдение        |
| 4.2       | Аттестация по завершении реализации программы.              | <b>2</b>   | 1         | 1          | контрольное занятие.     |
|           | <b>Итого:</b>                                               | <b>144</b> | <b>14</b> | <b>130</b> |                          |

### 1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Содержание программы 1 года обучения

##### Раздел 1. Сведения по физической культуре.

##### *Тема 1.1. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика.*

*Теория:* Что такое режим дня, его значение. Режим дня для конкретного ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Виды деятельности в режиме дня и их значение для учащегося данного возраста и состояния здоровья. Виды труда в режиме дня. Виды отдыха в режиме дня. Место и значение прогулок.

Подбор обуви и одежды для занятий и прогулок. Виды деятельности детей во время прогулок.

Первичные знания по основам гигиены. Ее значение для охраны здоровья. Гигиенические правила при выполнении упражнений на занятиях. Гигиенические правила приема водных процедур. Режим и гигиена питания. Гигиенические правила употребления в пищу овощей и фруктов. Гигиена рук и других частей тела, волос, красота чистых волос. Гигиена ротовой полости. Правила ухода за зубами. Гигиенические процедуры перед сном. Гигиена сна.

Значение утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения. Упражнения утренней гигиенической гимнастики, способствующие переводу организма из состояния сна- торможения к активному режиму дня. Восстановление функций ослабленного органа и всего организма в целом.

*Практические занятия:* Приёмы соблюдения режима дня, включающие в себя: правила утренней гигиены, режима питания, учёбы и отдыха. Соблюдение физических нагрузок в течение дня.

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм, оказывая большое оздоровительное и воспитательное действие. При выполнении упражнений всегда нужно помнить о правильном дыхании – дышать глубоко, спокойно, не забывать о полном выдохе. Избегать лишних движений в суставах (например, сгибание колен при выполнении движений для туловища и др.).

Подбор упражнений утренней гигиенической гимнастики, их выполнение.

Примерные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики

*Формы и методы обучения:* беседа, практические задания, словесный, наглядный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, наблюдение, контрольное выполнение упражнений.

### ***Тема 1.2. Начальный контроль***

*Формы и методы обучения:* опрос, наблюдение, анализ.

*Формы и методы подведения итогов:* беседа, опрос, наблюдение.

### ***Тема 1.3. Закаливание организма.***

*Теория:* Природные факторы (солнце, воздух и вода) укрепления здоровья в разные времена года. Правила их использования. Значение закаливания организма. Закаливание в домашних условиях. Правила проведения закаливающих процедур. Необходимость ежедневных прогулок в любую погоду, их продолжительность.

*Практические занятия:* Закаливающие процедуры: обтирание влажным полотенцем, постепенно понижая температуру (на 1 градус в месяц с 24° до 18°). Прогулки на свежем воздухе.

*Формы и методы обучения:* занятия; беседа; словесный, наглядный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос.

## **Раздел 2. Осанка. Формирование правильной осанки.**

### ***Тема 2.1. Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки.***

*Теория:* Значение правильной осанки Основные требования к правильной осанке. Условия формирования правильной осанки. Влияние нарушений осанки на здоровье. Значение физических упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Основные требования к упражнениям по формированию правильной осанки, профилактике нарушений осанки и плоскостопия школьника, правила их выполнения. Значение дыхательных упражнений и упражнений для укрепления мышц живота для формирования правильной осанки. Способы контроля осанки.

*Практические занятия:* Обучение правильной осанке при письме, чтении (постановка головы, плеч, рук, ног), стоянии, ходьбе, правильное сидение за столом при еде, правильное сидение на табурете, правильное ношение ранца или портфеля с книгами. Контроль осанки. Различные виды ходьбы, легкий бег с сохранением правильной осанки. Разучивание комплексов упражнений без предметов и с предметами, для формирования навыков правильной осанки, координации движений, для укрепления силы и выносливости мышц, для формирования правильных навыков дыхания. Упражнения для профилактики плоскостопия, комплекс упражнений физкультминутки, комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки.

### ***Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения, ОФП***

*Теория:* Значение общеразвивающих упражнений для организма. Общеразвивающие упражнения с предметами и без и их выполнение в режиме занятия. Значение темпа и амплитуды выполнения упражнений. Исходные положения для выполнения общеразвивающих упражнений. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств – важный фактор укрепления здоровья.

*Практические занятия:* ОФП - для обширных мышечных групп без предметов и с предметами (гимнастическими палками, скакалками, флажками, и т.д.); с несимметричным и промежуточным положением рук; со зрительным и без зрительного контроля; в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); в парах и индивидуально;

- упражнения для укрепления силы и выносливости мышц.
- ходьба, бег и беговые упражнения, общеразвивающие упражнения.
- упражнения для формирования координации движений.
- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения на гимнастической стенке.

Примерные комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

### ***Тема 2.3. Профилактика плоскостопия.***

*Теория:* Что такое плоская стопа. Как предупредить плоскостопие. Гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на нижние конечности. Значение упражнений для профилактики плоскостопия. Правила выполнения упражнений «Гимнастика для стоп». Правила массажа голени и стопы.

*Практические занятия:* Обучение правильному выполнению упражнений. На формирование осанки большое воздействие оказывает состояние нижних конечностей, в частности свода стопы. В основе профилактики плоскостопия лежит, прежде всего, укрепление мышц стопы. С этой целью необходимо выполнять различные двигательные действия, в той или иной степени, влияющие на состояние свода стопы: ходьба и бег босиком, по песку, по неровной почве, по гальке, различного рода прыжки, спортивные и подвижные игры и т.д. Целенаправленное воздействие на мышцы стопы возможно при использовании комплекса специальных упражнений, выполняемых в различных исходных положениях: в движении, стоя, сидя, лежа.

Для предупреждения плоскостопия необходимо проводить самомассаж мышц голени и связочного аппарата стопы. Массируют преимущественно внутреннюю поверхность голени и подошвенную поверхность стопы. Массаж голени производится в направлении от голеностопного сустава к коленному; стопы - от пальцев к пяточной области; на голени применяется прием поглаживания, растирания ладонями и разминания; на стопе - поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев).

#### ***Тема 2.4. Дыхательные упражнения.***

*Теория:* Правильное дыхание. Понятие: грудное, брюшное дыхание. Снижение физической нагрузки (метод дозировки). Специальное (направленное) воздействие на дыхательный аппарат. Значение дыхательных упражнений для формирования правильной осанки. Норма и подсчет дыханий в минуту.

*Практические занятия:* Обучение подсчету дыханий. Обучение правильному выполнению упражнений. Специальные дыхательные упражнения во время отдыха.

И.п. – лежа на спине, положив одну руку на живот, другую на грудь: дышать носом так, чтобы при вдохе грудь поднималась, а при выдохе опускалась (грудное дыхание); при вдохе живот поднимается, а при выдохе опускается (диафрагмальное).

И.п. – лежа на спине «послушать свое дыхание».

И.п. – стоя – вдох и выдох с различным положением рук (на поясе, к плечам, за спину и т.д.) подышать так, чтоб было слышно.

*Дыхание через одну ноздрю.*

Цель упражнения – исправить неправильные привычки в дыхании. Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю.

Выдыхать через ту же ноздрю. Повторять упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

### *Диафрагмальное дыхание (дыхание животом).*

Цель упражнения – научить ребенка экономичному дыханию, способствующему наиболее полной вентиляции. Неполное дыхание оставляет большую часть легких неактивной, при этом в них развиваются бактерии, провоцирующие легочные заболевания.

Сесть на коврик со скрещенными ногами. Выполнить плавный выдох, сокращая мышцы живота и максимально втягивая живот. После этого без задержки выполнить максимальный плавный вдох, выпячивая живот. Выполнить упражнение в течение 30-40 с.

Примерный комплекс упражнений для правильного дыхания.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, практический, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос.

### **Тема: 2.5. Промежуточная аттестация.**

*Формы и методы обучения:* опрос, наблюдение.

*Формы и методы подведения итогов:* контрольное занятие.

## **Раздел 3. Специальные упражнения**

### **Тема 3.1. Когнитивные и коммуникативные упражнения.**

*Теория:* Первичные знания о когнитивных (познавательных) и коммуникативных упражнениях. Их значение в формировании пространственных представлений, а также в эмоциональном развитии.

*Практические занятия:* Формирование пространственных представлений, аудиальной (слуховой) памяти; эмоциональное развитие.

И.п. сидя: отработка понятий по горизонтальной оси: «над», «под», «между», «выше», «ниже», «за», «перед», «ближе к», «дальше от».

Формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса: И. п. — лежа на спине. Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

Формирование пространственных представлений (сидя на полу): отработка понятий по вертикальной оси: «право», «лево», «правее, чем», «левее, чем», «справа от», «слева от», «впереди», «сзади». Определить свое место: «Я сижу слева от Пети, справа от Маши, левее Сережи, напротив» и т.д. Смена места и продолжение.

Эмоциональное развитие: сесть удобно, закрыть глаза. Представить перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполнить ее до краев своей добротой. Представить рядом другую, чужую чашку, она пустая. Отлить в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще. Отливать из своей чашки

доброту в пустые. Не жалеть! Посмотреть в свою чашку. Она пустая, полная? Добавить в нее своей доброты. Открыть глаза. Спокойно и уверенно сказать: «Это я! У меня есть такая чашка доброты! Она всегда полная»

Формирование аудиальной памяти: И. п.— сидя на полу. Дети с закрытыми глазами прислушиваются к шуму одной из коробочек, заполненной песком, крупой, скрепками, бумажными шариками и др., которую трясет педагог, затем перебирают свои коробочки и находят аналогичную.

Формирование пространственных представлений. Дети разбиваются на пары и, сидя лицом друг к другу, определяют сначала у себя, затем у партнера левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.

Примерные комплексы когнитивных и коммуникативных упражнений.

*Формы и методы обучения:* беседа, практические задания, словесный, наглядный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, наблюдение.

### **Тема 3.2. Глазодвигательные упражнения.**

*Теория:* Значимость упражнений для тренировки зрительного анализатора. Правила выполнения упражнений.

*Практические занятия:* Подбор специальных упражнений, их выполнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - выполнение упражнения с легко прикушенным языком.

При глазодвигательных упражнениях для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и др. В начале освоения этих упражнений ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой, затем в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым. Примерные комплексы упражнений для профилактики и коррекции зрения *Формы и методы обучения:* беседа, практические задания, словесный, наглядный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, наблюдение.

### **Тема 3.3.**

#### **Телесные упражнения.**

*Теория:* Телесные упражнения - важнейший фактор, стимулирующий речевое развитие, улучшающие артикуляционную моторику, повышающие работоспособность коры головного мозга. Упражнения, помогающие убрать напряжение и снимающие умственную усталость.

*Практические занятия:*

Исходная позиция — лежа на спине. «Велосипед». Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; потом - другого колена; затем снова противоположного. Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног. Фиксированы позиции головы и туловища. Выполняются одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (конвергенция глаз, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног). Фиксированы глаза (взгляд прямо перед собой) и туловище. Выполняются одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног). Фиксированы туловище и язык - язык высовывается с напряжением вперед и удерживается в этом положении. Выполняются одновременные движения головы, глаз, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног).

Телесные упражнения: «Кулак—ребро—ладонь»; «Лучинка»; «Колечко»; «Замок»; «Лягушка»; «Ухо-нос»; «Брёвнышко»; «Перекрестное марширование»; «Рука-нога»; «Вездеход»; «Качалка».

Примерный комплекс телесных упражнений.

*Формы и методы обучения:* беседа, практические задания, словесный, наглядный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, наблюдение.

### ***Тема 3.4. Корригирующие упражнения.***

*Теория:* Понятие корригирующие упражнения. Их значение. Основные правила и требования к упражнениям по коррекции осанки, и плоскостопия. Способы контроля осанки. Причины, способствующие возникновению дефекта. Понятие плоской, сутулой, круглой и кругло-вогнутой спине.

*Практические занятия:*

Самодиагностика:

- оценка симметричного стояния плечевого пояса, положения грудной клетки, головы, таза при помощи зрительного самоконтроля и взаимоконтроля;
- контроль за осанкой, закрепление мышечно-суставных и тактильных ощущений;
- выработка правильного двигательного стереотипа.

Зрительный самоконтроль:

- дети становятся у зеркала или напротив друг друга и оценивают у себя или партнера

симметричное стояние плечевого пояса, положение грудной клетки, головы и таза).

Выработка навыка правильной осанки:

- стоя у стены, с подниманием рук вверх, вниз и вдоль стены.

Контроль правильной осанки у стены:

попеременно сгибание коленей к животу.

Корригирующие упражнения: Примерные комплексы упражнений

- При плоской спине основная задача гармоничное укрепление всей мускулатуры туловища. В занятия включаются упражнения для глубоких мышц спины; для мышц, увеличивающих наклон таза (т.е. для мышц-сгибателей тазобедренных суставов); для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.

- При сутулой и круглой спине основная задача увеличить подвижность позвоночника, укрепить мышцы плечевого пояса и спины (путем укрепления мышц, участвующих в разгибании позвоночника).

- При кругло-вогнутой спине основное внимание обращается на уменьшение кривизны позвоночника (грудного кифоза и поясничного лордоза). С этой целью используются упражнения, увеличивающие подвижность позвоночника (особенно в грудном отделе), укрепляющие мышцы живота, способствующие уменьшению угла наклона таза.

- При ассиметрии лопаток - незначительном сколиозе, применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы, лопаток. При выполнении упражнений следить за сохранением срединного положения головы, лопаток.

При наличии данных нарушений упражнения выполняются из исходных положений лежа на животе, спине, лежа на наклонной плоскости, коленно-кистевое положение, стоя.

- И.п. – лежа на животе, на спине: самовытяжение.

- И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, доставать руками до реек как можно выше.

- И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, захват рейки широко поставленными руками: прогибание в грудном отделе назад.

Висы на гимнастической стенке, наклонной плоскости применяются очень осторожно. Они выравнивают позвоночник в целом и используются строго индивидуально. Висы выполняются главным образом смешанные, т.е. при помощи рук и ног и на небольшой высоте.

Вопрос о применении и выборе специального асимметричного корригирующего упражнения должен решаться сугубо индивидуально для каждого ребенка.

#### **Раздел 4. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.**

##### ***Тема 4.1. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.***

*Теория:* Подвижные игры как средство физического, эстетического и нравственного воспитания. Значение подвижных игр для формирования навыков правильной осанки, эмоционального настроения.

*Практические занятия:*

Использование игр с акцентированием внимания на правильную осанку, формирование координации движений. Упражнение «Цыганочка». Выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Ребенок должен дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в исходное положение. Затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки, при этом согнутая в колене правая нога отводится назад. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, но для левой руки и правого колена, правой руки и левой пятки. Весь цикл выполняется три раза.

***Тема 4.2.*** Упражнение на развитие силы и выносливости: упражнение «Разведчик». Каждый участник должен проползти на животе (на спине) определенное расстояние, синхронно работая руками и ногами (головой вперед).

***Тема 4.3.*** Упражнение на развитие ловкости и координации: упражнение «Кошка». Каждый участник встает на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делает вдох, отводит голову назад, прогибает позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делает выдох, шипит, опускает подбородок к груди, выгибает спину вверх.

***Тема: 4.4.*** Упражнение на развитие ловкости и координации: «Качалка». Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Перекатываться с одного бока на другой, вперед-назад, прокатываясь всеми позвонками по полу.

***Тема: 4.5.*** Упражнение на развитие ловкости и координации: «Распускающий бутон»; «Ловушка»; «Совушка»; «Тише едешь, дальше будешь».

##### ***Тема: 4.6. Промежуточная аттестация.***

*Формы и методы обучения:* опрос, наблюдение.

*Формы и методы подведения итогов:* контрольное занятие.

***Тема: 4.7.*** Упражнения с акцентированием правильную осанку: растяжка «Звезда». Исходная позиция — лежа на спине, а затем на животе. Ребенку предлагается изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки. Усложнение заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом

одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом — левая рука и правая нога. Растяжка «Кобра».

**Тема: 4.8.** Релаксация «Пляж». Исходное положение — лежа на спине. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

Примерные комплексы речевых игр и релаксационных упражнений (приложение 16).

*Формы и методы обучения:* занятие-игра; словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический.

*Формы и методы подведения итогов:* итоговое занятие.

## **Содержание программы 2 года обучения**

### **Раздел 1. Сведения по физической культуре.**

#### **Тема 1.1. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика.**

*Теория:* Конкретный режим дня учащегося данного возраста и состояния здоровья. Виды деятельности в режиме дня и их значение для ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Виды и значение физического труда, гигиена его выполнения. Знание режима и гигиены питания. Место и значение прогулок. Виды деятельности во время прогулок. Дополнительные виды отдыха в режиме дня. Сон, как вид отдыха, его продолжительность.

*Практические занятия:* Приёмы соблюдения режима дня, включающие в себя: правила утренней гигиены, режима питания, учёбы и отдыха. Соблюдение физических нагрузок в течение дня. Экскурсии и прогулки в окружающую природу

*Формы и методы обучения:* беседа, практические задания, словесный, наглядный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, наблюдение.

*Теория:* Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Упражнения утренней гигиенической гимнастики, комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без.

*Практические занятия:* Подбор комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, их выполнение. Подбор упражнений с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы организма.

Примерные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики (приложение 14).

*Формы и методы обучения:* беседа, практические занятия; словесный, наглядный, практический.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, контрольное выполнение упражнений

### ***Тема 2. Начальный контроль:***

*Формы и методы обучения:* опрос, наблюдение, анализ.

*Формы и методы подведения итогов:* беседа, опрос, наблюдение.

### ***Тема 1.3. Закаливание организма.***

*Теория:* Закаливание в домашних условиях. Закаливающие процедуры: обтирание влажным полотенцем, обливание ног водой, полоскание горла холодной водой с травами, постепенно понижая температуру, (на 1 градус в месяц с 24° до 18°).

*Практические занятия:* Закаливающие процедуры: ходьба босиком или в носках по комнате, обтирание влажным полотенцем, полоскание горла холодной водой с травами, постепенно понижая температуру (на 1 градус в месяц с 24° до 18°); обтирание стоп мокрым полотенцем. Ежедневные прогулки в любую погоду.

*Формы и методы обучения:* занятия; беседа; словесный, наглядный, практический.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос.

## **Раздел 2. Осанка, её дефекты, профилактика и коррекция нарушений осанки.**

### ***Тема 2.1. Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки.***

*Теория:* Осанка. Основные требования к упражнениям по формированию правильной осанки. Правильная и неправильная осанка (плоская, круглая, кругловогнутая, сколиотическая). Причины формирования неправильной осанки: неумение правильно стоять, сидеть, двигаться, ношение тяжести в одной руке, недостаточное развитие мышечного корсета, а так же физических качеств. Условия формирования правильной осанки. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, развитие физических качеств, осанку. Требования к упражнениям по формированию правильной осанки, профилактике и коррекции нарушений осанки и плоскостопия школьника, правила их выполнения.

*Практические занятия:* Подбор специальных упражнений, их выполнение.

Работа по формированию и закреплению навыков правильной осанки проводится от начала до конца занятия при постоянном напоминании обучающимся как надо держаться (спина прямая, плечи расправлены, голова прямо, чуть приподнята).

Используются следующие упражнения:

- активное самовытяжение позвоночника;
- удержание на голове предметов во время движения и в покое;
- упражнения в определении правильности осанки;
- упражнения, способствующие умению держать правильно отдельные части тела, сохранению правильного положения тела в различных условиях:

И.п. – лежа на спине, плотно прижаться к полу, полежать. Встать и попробовать стоять также правильно.

И.п. – стоя спиной к стене, прижаться к ней, проверить положение головы, плеч, живота. Походить, сохраняя правильное положение всех частей тела, затем опять подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.

И.п. – стоя у зеркала: отойти от него, походить по залу, вернуться к зеркалу и проверить правильность осанки.

И.п. – сидя у зеркала: проверить правильность положения всех частей тела.

Ходьба с мешочком (150г.) на голове в правильном положении с остановкой перед зеркалом.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (с правильным положением тела).

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, контрольное выполнение упражнений.

## ***Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения, ОФП.***

*Теория:* Значение общеразвивающих упражнений для организма. Общеразвивающие упражнения с предметами и без и их выполнение в режиме занятия. Значение темпа и амплитуды выполнения упражнений. Исходные положения для выполнения общеразвивающих упражнений. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств – важный фактор укрепления здоровья.

*Практические занятия:*

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами (гимнастическими палками, флажками, обручем) и без предметов.

- упражнения для укрепления силы и выносливости мышц;
- упражнения для формирования координации движений.

Используются различные упражнения, развивающие точность движений. Упражнения в равновесии, игры и метании.

Упражнения: ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук с предметами и без; с перешагиванием через мячи, кегли, мешочки; с остановками, поворотами; с мелкими предметами на голове.

Метания: бросание и ловля маленьких легких мячей одной и двумя руками (вверх, в пол, в стену); перебрасывание по кругу больших легких мячей; переброска мяча друг другу различными способами, жонглирование двумя мячами.

*- упражнения для формирования координации движений.*

Используются различные упражнения, развивающие точность движений. Упражнения в равновесии, игры и метании.

Упражнения: ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук с предметами и без; с перешагиванием через мячи, кегли, мешочки; с остановками, поворотами; с мелкими предметами на голове.

Метания: бросание и ловля маленьких легких мячей одной и двумя руками (вверх, в пол, в стену); перебрасывание по кругу больших легких мячей; переброска мяча друг другу различными способами, жонглирование двумя мячами.

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений для формирования правильной осанки и профилактики нарушений осанки.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, контрольное выполнение упражнений.

### ***Тема 2.3. Профилактика плоскостопия.***

*Теория:* Что такое плоская стопа. Как предупредить плоскостопие. Гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на нижние конечности. Значение упражнений для профилактики плоскостопия. Основные физические упражнения. Правила выполнения упражнений «Гимнастика для стоп». Правила массажа голени и стопы для предупреждения плоскостопия.

*Практические занятия:* Подбор специальных упражнений, их выполнение.

В основу профилактики плоскостопия - прежде всего укрепление мышц стопы. С этой целью выполняются различные двигательные действия, в той или иной степени влияющие на состояние свода стопы: ходьба и бег босиком по песку, по неровной почве, по гальке, а также комплекс специальных упражнений, выполняемых в различных исходных положениях: в движении, стоя, сидя, лежа. Упражнения для укрепления и растяжения мышц стопы используются до и после основной нагрузки занятия. Упражнения на расслабление мышц стопы выполняются после основных упражнений. Комплекс для стоп включает в себя 10 – 12 упражнений. Нагрузка при выполнении данных упражнений составляет 4-6 повторений каждого упражнения. Между упражнениями интервалы отдыха небольшие; подбираются упражнения не требующие длительной подготовки к их выполнению; упражнения выполняются на относительно мягкой поверхности (на

матах, песке) без обуви (в носках). Выполняя упражнения необходимо сохранять правильную осанку.

Примерный комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. (Приложение 5)

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, контрольное выполнение упражнений.

#### ***Тема 2.4. Дыхательные упражнения.***

*Теория:* Дыхательные упражнения. Грудное, дыхание и диафрагмальное (брюшное) дыхание. Правила их выполнения. Дыхательные упражнения для укрепления мышц живота для формирования правильной осанки. Способы контроля правильной осанки. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

*Практические занятия:* Подбор специальных упражнений, их практическое выполнение.

Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием: «Ветер»;
- для овладения смешанным типом дыхания: «Дышим одной ноздрей», «Мы отдыхаем»;
- для развития носового дыхания: «Дышим тихо, спокойно, плавно»;

Дыхательное упражнение (лежа на спине). Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Выполнить несколько раз. Предложить детям полностью расслабить глаза, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, дети должны отмечать то, что они видят, замечать все изгибы и формы, линии и углы; сначала замечать только темное, затем только светлое.

#### ***Дыхательная гимнастика.***

И.п. – лежа на спине, положив одну руку на живот, другую на грудь: дышать носом так, чтобы при вдохе грудь поднималась, а при выдохе опускалась (грудное дыхание);

при вдохе живот поднимается, а при выдохе опускается (диафрагмальное).

И.п. – лежа на спине «послушать свое дыхание».

И.п. – стоя – вдох и выдох с различным положением рук (на поясе, к плечам, за спину и т.д.) подышать так, чтоб было слышно.

И.п. – стоя: грудное дыхание.

Упражнение «Движение грудины».

И.п. – стоя: диафрагмальное дыхание.

И.п. – лежа на спине «Маленький мост».

### *Диафрагмальное дыхание (дыхание животом).*

Цель упражнения – научить ребенка экономичному дыханию, способствующему наиболее полной вентиляции. Неполное дыхание оставляет большую часть легких неактивной, при этом в них развиваются бактерии, провоцирующие легочные заболевания.

Сесть на коврик со скрещенными ногами. Выполнить плавный выдох, сокращая мышцы живота и максимально втягивая живот. После этого без задержки выполнить максимальный плавный вдох, выпячивая живот. Выполнить упражнение в течение 30-40 сек.

### *«Очистительное» дыхание.*

Цель упражнения – очистить дыхательные проходы. Сесть на коврик со скрещенными ногами. Выполнить максимально плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. За этим немедленно следуют расслабление мышц живота и резкий выдох непрерывно чередуются один за другим. Выполнить 10-15 дыхательных циклов.

Дыхательные упражнения системы хатха-йога «пранаяма».

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, контрольное выполнение упражнений.

### ***Тема: 2.5. Промежуточная аттестация.***

*Формы и методы обучения:* опрос, наблюдение.

*Формы и методы подведения итогов:* контрольное занятие.

## **Раздел 3. Специальные упражнения.**

### ***Тема 3.1. Когнитивные и коммуникативные упражнения.***

*Теория:* Упражнения для формирования и умения следовать правилам, контролировать свою деятельность, осуществлять перенос способа действия из одной ситуации в другую. Упражнения для формирования квазипространственных представлений. Упражнения для развития пространственных представлений, формирования тактильной, аудиальной памяти.

*Практические занятия:*

Выполнение когнитивных и коммуникативных упражнений. Использовать образное представление, т.е. научить подключать воображение, формировать память: зрительную, тактильную, слуховую и т.д. Развивать мелкую моторику и пространственные представления.

*Формирование тактильной памяти:* и.п. - сидя на полу. Дети по очереди с закрытыми глазами ощупывают ряд фигур с разной фактурой поверхности: гладкие, шершавые, колючие, скользкие, бархатистые и т.д. Затем, не открывая глаз, они должны найти предметы с такой же поверхностью и выстроить их в заданном

порядке. Количество фигур необходимо увеличивать постепенно. В работе участвует сначала одна рука, затем другая, обе вместе.

*Формирование аудиальной памяти* – и.п.- сидя на полу. Педагогу необходимо подготовить несколько одинаковых наборов коробочек, заполненных различными материалами (песок, крупа, скрепки, бумажные шарики и др.), которые при сотрясении создают различные шумы. Дети с закрытыми глазами прислушиваются к шуму одной из коробочек, которую трясет педагог, затем перебирают свои коробочки и находят аналогичную.

*Формирование пространственных представлений:* дети разбиваются на пары и, сидя лицом друг к другу, определяют сначала у себя, затем у партнера левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос.

### ***Тема 3.2. Глазодвигательные упражнения.***

*Теория:* Значимость упражнений для тренировки зрительного анализатора. Правила выполнения упражнений. Как сохранить зрение. Время просмотра телепередач.

*Практические занятия:*

Подбор специальных упражнений, их выполнение.

И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Затем глаза открыть на секунду 3-5 секунд. Повторить 6 -8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует кровообращению и расслаблению мышц глаза. Быстро моргнуть 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25- 30 см. от глаза перевести взгляд на конец пальца и смотреть 3 -4 секунды.

Опустить руки. Повторить 10 - 12 раз. Упражнение снимает утомляемость, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

И.п. - сидя. Вытянуть руки вперед. Смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает работу на близком расстоянии.

И.п.- сидя. Закрыть веки, массажировать их с помощью круговых движений пальца. Повторить в течении 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает - кровообращение.

И.п.- сидя. Поставить палец правой руки по средней линии на расстоянии 25- 30 см. от глаз. Смотреть глазами на конец пальца 3-5 секунд. Прикрыть ладонью

левой руки глаз на 2-4 сек. Убрать ладонь и смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Поставить палец левой руки по средней линии на расстоянии 25-30 см. Смотреть на конец пальца двумя глазами 3-5 секунд. Повторить упражнение 5-6 раз. Укрепляет мышцы обоих глаз.

И.п.- сидя. Отвести руку в правую сторону. Передвигать палец полусогнутой руки и при неподвижной голове следить за пальцами. Повторять упражнение при движении руки направо 6-8 раз. Отвести руку в левую сторону и передвигать палец полусогнутой руки при неподвижной голове следить за пальцем, повторить 6-8 раз.

Ребёнок становится перед окном на расстоянии 25 см. На уровне глаз на окне прикрепляется метка (кружок) в 2-3 см. Ребенок поочередно фиксирует эту метку, какой-либо далекий предмет за окном, расположенный на уровне этой метки.

Примерные комплексы упражнений для профилактики нарушений и коррекции зрения.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, контрольное выполнение упражнений.

### ***Тема 3.3. Телесные упражнения.***

*Теория:* Телесные упражнения - важнейший фактор, стимулирующий речевое развитие, улучшающие артикуляционную моторику, повышающие работоспособность коры головного мозга. Упражнения, помогающие убрать напряжение и снимающие умственную усталость.

*Практические занятия:*

Подбор специальных упражнений, их выполнение.

*Телесные упражнения ползание* на животе. Ползание на спине. «Бревнышко». «Качалка». Педагогу необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений.

«Ухо-нос». Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

«Лягушка». Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

«Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Исходное положение – лежа на животе или на спине. Контролировать синхронность выполнения упражнения.

Ползание на животе:

- синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
- только при помощи рук;
- только при помощи ног.

Ползание на спине:

- синхронно при помощи рук и ног (головой вперед, затем ногами вперед);
- только при помощи рук;
- только при помощи ног.

«Бревнышко». Ребенок прокатывается «бревнышком» по полу туда – обратно. Сначала руки вытянуты над головой, затем вдоль туловища.

*Телесные упражнения:* - ходьба, а затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде инструктора (поворот кругом во время бега). Усложнением упражнения может быть ходьба или бег на носках.

Мелкими прыжками:

- ноги врозь и ноги вместе; - ноги врозь и ноги перекрещены – поочередно правая и левая нога впереди, то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой;
- ноги врозь и руки перед собой параллельно, руки перекрещены перед собой и ноги перекрещены;
- с поворотом и без него: прыжок с поворотом на 180 градусов, два прыжка вперед без поворота, прыжок с поворотом на 180 градусов, прыжок назад и т.д.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, контрольное выполнение упражнений.

### ***Тема 3.4. Корригирующие упражнения.***

*Теория:* Правила и требования к упражнениям по коррекции осанки, и плоскостопия. Способы контроля осанки. Причины, способствующие возникновению дефекта. Понятие плоской, сутулой, круглой и кругло-вогнутой спине. Упражнения, применяемые при различных нарушениях осанки.

*Практические занятия:* Подбор специальных упражнений, их выполнение.

Корригирующие упражнения – упражнения, обеспечивающие коррекцию деформаций позвоночника за счет подбора упражнений и мышечную тягу в противоположном дефекту направлении.

Симметричные корригирующие упражнения при нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости: упражнения, при которых сохраняется

срединное положение линии остистых отростков. При нарушениях осанки во фронтальной плоскости в и.п. лежа на животе, лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища.

- упражнения для выработки мышечного корсета;
- упражнения для мышц верхней части спины и плечевого пояса;
- упражнения для мышц передней поверхности бедер;
- упражнения для брюшного пресса.

Степень нагрузки в занятии изменяется: 1) темпом, 2) включением дыхательных упражнений, 3) использованием отягощения, предметов, различных исходных положений, 4) применением упражнений на расслабление.

Примерные комплексы упражнений корригирующей гимнастики.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, контрольное выполнение упражнений.

#### **Раздел 4. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.**

##### ***Тема 4.1. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения***

*Теория:* Подвижные игры как средство физического, эстетического и нравственного воспитания. Значение подвижных игр для формирования навыков правильной осанки, эмоционального настроения. Правила выполнения подвижных игр. Речевые игры, релаксационные упражнения. Правила их выполнения. Значение релаксационных упражнений и речевых игр. Игры малой подвижности (на месте, в положении сидя, лежа, стоя), игры средней подвижности.

*Практические занятия:*

Применяются игры малой подвижности (на месте, в положении сидя, лежа, стоя), игры средней подвижности. Игры с акцентированным вниманием на правильную осанку способствуют развитию координации движений.

**Тема 4.2.** Упражнение на развитие силы и выносливости: «Кто точнее?», «Совушка», «Мы - веселые ребята», «Держись всегда прямо», «Выпрямление», «Мяч в кругу».

**Тема: 4.3.** Упражнение на развитие ловкости и координации: «Вездеход». Передвижение лицом вперед, а затем спиной вперед; с прямыми ногами при помощи попеременных движений ног и ягодиц.

**Тема: 4.4.** Упражнение на развитие силы и выносливости: «Качалка». Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Перекатываться с одного бока на другой, вперед-назад, прокатываясь всеми позвонками по полу.

Упражнение на развитие ловкости и координации: упражнение «Кошка». Каждый участник встает на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый

шаг правой руки и левой ноги делает вдох, отводит голову назад, прогибает позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делает выдох, шипит, опускает подбородок к груди, выгибает спину вверх.

**Тема: 4.5.** Упражнение на развитие ловкости и координации: «Распускающий бутон»; «Ловушка»; «Совушка»; «Тише едешь, дальше будешь».

**Тема: 4.6. Промежуточная аттестация.**

*Формы и методы обучения:* опрос, наблюдение.

*Формы и методы подведения итогов:* контрольное занятие.

**Тема: 4.7.** Упражнения с акцентированием правильную осанку. Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. Педагог поясняет: «Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус сник (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)». Усложнение упражнения заключается в том, что ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

**Тема: 4.8.** Релаксация «Ковер-самолет». Исходное положение – лежа на спине. Ведущий поясняет: "Мы ложимся на волшебный ковер-самолет, он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивается, ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера. Постепенно ковер – самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза). Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, «медленно и аккуратно садимся».

Примерные комплексы речевых игр и релаксационных упражнений (приложение 16)

*Формы и методы обучения:* практические занятия; наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос

## **Содержание программы 3 года обучения**

### **Раздел 1. Сведения по физической культуре.**

**Тема 1.1. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика.**

*Теория:* Конкретный режим дня ребенка данного возраста. Виды деятельности в режиме дня и их значение для учащегося данного возраста. Виды труда в режиме дня. Виды и значение физического труда, гигиена его выполнения. Учебный труд, его место в режиме дня. Гигиена жилых помещений. Сменная одежда и обувь, их

значение, гигиена. Виды отдыха в режиме дня. Место и значение прогулок. Виды деятельности детей во время прогулок. Двигательный режим и его значение для здоровья. Другие виды отдыха в режиме дня. Сон, как вид отдыха, его продолжительность. Гигиенические процедуры перед сном. Режим и гигиена питания. Гигиена ротовой полости. Общественно-полезный труд на пришкольном участке.

Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Упражнения утренней гигиенической гимнастики, комплексы утренней гигиенической гимнастики.

*Практические занятия:* Приемы труда в жилых помещениях: проветривание, уборка. Экскурсии и прогулки в окружающую природу.

Подбор упражнений утренней гигиенической гимнастики конкретно для каждого обучающегося, их выполнение; выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Примерные комплексы упражнений.

*Формы и методы обучения:* беседа, практические занятия; словесный, наглядный, практический.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, контрольное выполнение упражнений.

### ***Тема 1.2. Начальный контроль***

*Формы и методы обучения:* опрос, наблюдение, анализ.

*Формы и методы подведения итогов:* беседа, опрос, наблюдение.

### ***Тема 1.3. Первая доврачебная помощь.***

*Теория:* Правила безопасного поведения и условия безопасной жизнедеятельности. Правила доврачебной помощи при простудных заболеваниях, при небольших ранениях, при ушибах и ожогах, при слабых обморожениях.

*Практические занятия:* При ушибах и ожогах (приложить что-нибудь холодное к месту ушиба или ожога); при слабых обморожениях (уйти в помещение, растереть место обморожения мягкой тканью); при небольших ранениях обработка раны (промыть теплой кипяченой водой, обработать перекисью водорода).

*Формы и методы обучения:* беседа; словесный, наглядный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос.

## **Раздел 2. Осанка, её дефекты, профилактика и коррекция нарушений осанки.**

### ***Тема.2.1. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.***

*Теория:* Значение правильной походки, посадки, подъёма и переноса тяжести. Распределение нагрузки. Соблюдение правил при выполнении упражнений для формирования правильной осанки. Профилактика нарушений осанки. Способы контроля осанки.

### *Практические занятия:*

#### 1. Упражнения на профилактику и коррекции нарушений осанки:

- ходьба с заданной осанкой;
- «Любопытный»;
- «Ворота».

#### 2. Контроль правильной осанки у стены:

- попеременно сгибание коленей к животу.

#### 3. Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

- упражнения для мышц передней поверхности туловища;
- упражнения для мышц задней поверхности туловища;
- упражнения для глубоких мышц спины;
- для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

#### 4. Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):

- для растягивания мышц шеи и затылка;
- мышц спины и передней стенки живота;
- мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;
- для расслабления мышц ног.

#### 5. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

- упражнения, вытягивающие позвоночник;
- для растягивания мышц груди в положении сидя;
- упражнения в самовытяжении.

#### 6. Упражнения в равновесии на полу и скамейке:

- «Трудные наклоны»;
- «Параюты»;
- ходьба по скалке, натянутой на земле;
- выполнение статических и динамических упражнений в равновесии на фоне «раздражения» вестибулярного аппарата после:

- а) поворотов и наклонов головы вперед и назад, вправо и влево;
- б) поворотов на 180 °, 270 ° и 360° на месте и в движении;
- в) кружения на месте переступанием или в парах, взявшись за руки;
- г) всевозможных медленных прыжков;
- д) перекаты;

е) движения и позы с затрудненными условиями сохранения равновесия;

Выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д

7. Упражнения на расслабление – гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в формировании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

Примерные комплексы упражнений.

*Формы и методы обучения:* беседа, практические занятия; словесный, наглядный, практический.

*Форма подведения итогов:* опрос, контрольное выполнение упражнений.

## ***Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения, ОФП.***

*Теория:* Влияние общеразвивающих упражнений на физическое развитие. Общеразвивающие упражнения с предметами и без и их выполнение в режиме занятия. Значение темпа и амплитуды выполнения упражнений. Исходные положения для выполнения общеразвивающих упражнений. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств – важный фактор укрепления здоровья.

*Практические занятия:*

Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручем, гантелями и без предметов.

Выполнение упражнений на:

- Развитие координационных способностей:

ОРУ с предметами в сочетании с ходьбой и бегом;  
упражнения на быстроту и точность реакции.

- Развитие силы:

упражнения с гантелями, мячами.

- Развитие гибкости:

«Барьерный шаг»;

- упражнения с партнером.

Физические упражнения прикладного характера.

Упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полуприседе.

Бег на месте и по кругу с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с препятствиями и т. д.

Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание) способствуют развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб.

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений для формирования правильной осанки и профилактики нарушений осанки (приложение 15).

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесные, наглядные, наглядно-слуховой и практические методы.

*Форма подведения итогов:* опрос, контрольное выполнение упражнений.

### **Тема.2. 3. Профилактика плоскостопия.**

*Теория:* Что такое плоская стопа. Гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на нижние конечности. Значение упражнений для профилактики плоскостопия. Основные физические упражнения. Правила выполнения упражнений «Гимнастика для стоп». Правила массажа голени и стопы для предупреждения плоскостопия. Как предупредить плоскостопие.

*Практические занятия:* Подбор специальных упражнений, их выполнение.

В основу профилактики плоскостопия - прежде всего укрепление мышц стопы. С этой целью выполняются различные двигательные действия, в той или иной степени влияющие на состояние свода стопы: ходьба и бег босиком по песку, по неровной почве, по гальке, а также комплекс специальных упражнений, выполняемых в различных исходных положениях: в движении, стоя, сидя, лежа. Упражнения для укрепления и растяжения мышц стопы используются до и после основной нагрузки занятия. Упражнения на расслабление мышц стопы выполняются после основных упражнений. Комплекс для стоп включает в себя 10 – 12 упражнений. Нагрузка при выполнении данных упражнений составляет 4-6 повторений каждого упражнения. Между упражнениями интервалы отдыха небольшие; подбираются упражнения, не требующие длительной подготовки к их выполнению; упражнения выполняются на относительно мягкой поверхности (на матах, песке) без обуви (в носках). Выполняя упражнения необходимо сохранять правильную осанку.

Примерный комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. *Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, контрольное выполнение упражнений.

### **Тема 2.4. Дыхательные упражнения.**

*Теория:* Дыхательные упражнения. Грудное, дыхание и диафрагмальное (брюшное) дыхание. Правила их выполнения. Дыхательные упражнения для

укрепления мышц живота для формирования правильной осанки. Способы контроля правильной осанки. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

*Практические занятия:* Подбор специальных упражнений, их практическое выполнение.

Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием: «Ветер»;
- для овладения смешанным типом дыхания: «Дышим одной ноздрей», «Мы отдыхаем»;
- для развития носового дыхания: «Дышим тихо, спокойно, плавно»;

Дыхательное упражнение (лежа на спине). Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Выполнить несколько раз. Предложить детям полностью расслабить глаза, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, дети должны отмечать то, что они видят, замечать все изгибы и формы, линии и углы; сначала замечать только темное, затем только светлое.

*Диафрагмальное дыхание (дыхание животом).*

Цель упражнения – научить ребенка экономичному дыханию, способствующему наиболее полной вентиляции. Неполное дыхание оставляет большую часть легких неактивной, при этом в них развиваются бактерии, провоцирующие легочные заболевания.

Сесть на коврик со скрещенными ногами. Выполнить плавный выдох, сокращая мышцы живота и максимально втягивая живот. После этого без задержки выполнить максимальный плавный вдох, выпячивая живот. Выполнить упражнение в течение 30-40 с.

*«Очистительное» дыхание.*

Цель упражнения – очистить дыхательные проходы. Сесть на коврик со скрещенными ногами. Выполнить максимально плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. За этим немедленно следуют расслабление мышц живота и резкий выдох непрерывно чередуются один за другим. Выполнить 10-15 дыхательных циклов.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, контрольное выполнение упражнений.

**Тема: 2.5. Промежуточная аттестация.**

*Формы и методы обучения:* опрос, наблюдение.

*Формы и методы подведения итогов:* контрольное занятие.

### **Раздел 3. Специальные упражнения.**

### **Тема 3.1. Когнитивные и коммуникативные упражнения.**

*Практические занятия:*

*Когнитивные упражнения:* «Парусник»; «Найди фигуру»; «Визуализация цвета»; «Моя рука, твоя рука»; «Визуализация водопада»; «Шумящие коробочки»; «Движение»; «Поза».

*Коммуникативные упражнения:* «Имя»; «Визуализация человека»; «Головомяч»; «Ладонь в ладонь»; «Ритм»; «Достижение»; «Комплимент»; «Море».

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, практический, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* контрольные занятия.

### **Тема 3.2. Глазодвигательные упражнения.**

*Практические занятия:*

Подбор специальных упражнений, их выполнение.

*Упражнения на расслабление.*

- закройте глаза, круговыми движениями подушечек пальцев легко помассируйте веки в течение 0,5-1 мин;
- закройте глаза, 3 пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, поддержите 1-2 с. и отпустите их. Повторите 3-4 раза;
- закройте глаза, легкими круговыми движениями подушечек пальцев помассируйте надбровные дуги и нижние части в направлении от носа к вискам;
- закройте глаза, расслабьте брови. В течение 20-30 сек. вращайте глазами яблоками слева направо и справа налево.

Примерные комплексы упражнений.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, практический, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* контрольные занятия.

### **Тема 3.3. Телесные упражнения.**

*Практические занятия:*

Подбор специальных упражнений, их выполнение.

*Телесные упражнения (сидя на полу).* Отработка сочетающихся движений глаз, языка и рук. Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая рука — по левому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону. Челюсти сильно сжать. Скрещенные руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену, левая рука — по правому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, а затем в противоположную от руки сторону. Рот максимально открыт, язык спрятан.

Выполняются сочетающиеся движения рук, глаз и языка таким образом, что руки двигаются в последовательности, описанной выше, а глаза — сначала в ту же сторону, что и язык, а затем — в противоположную сторону.

*Телесные упражнения* (стоя). Педагогу необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений. Предложить детям встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз; дети передвигаются вдоль стены вправо (3-5 метров), а затем влево приставным шагом — двигаются одновременно рука и нога (руки параллельно ногам), а затем противоположные рука и нога.

*Телесные упражнения:* «Перекрестное марширование»; «Рука-нога»; «Вездеход»; «Качалка». «Кулак—ребро—ладонь»; «Лучинка»; «Колечко»; «Замок»; «Лягушка»; «Ухо-нос»; «Брёвнышко».

Примерный комплекс телесных упражнений.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, практический, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* контрольные занятия.

### ***Тема 3.4. Корригирующие упражнения.***

*Теория:* Правила и требования к упражнениям по коррекции осанки, и плоскостопия. Способы контроля осанки. Причины, способствующие возникновению дефекта. Понятие плоской, сутулой, круглой и кругло-вогнутой спине. Упражнения, применяемые при различных нарушениях осанки.

*Практические занятия:*

Подбор специальных упражнений, их выполнение.

#### ***Корригирующие симметричные упражнения***

И.п. лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности рук, положенные друг на друга локти в стороны, вытянуть руки вверх, тянуться в направлении рук головой, не поднимая под бороду плеч и туловища. Возвратиться в и.п.

И.п. на животе, руки под подбородком. Сохраняя срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки, ноги, выпрямленные в коленях, приподнять голову и грудь, вытянуть вверх руки, выпрямленные ноги приподнять. Сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться ("лодочка").

Из и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, не поднимая головы, плеч и туловища

То же и.п. руки верх с одновременным приподниманием выпрямленных ног. Тянуться вверх, увеличивать расстояние от поясничного отдела позвоночника до опоры.

В качестве симметричных корригирующих упражнений могут быть использованы упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины из и.п. лёжа при условии сохранения частей тела относительно оси позвоночника.

Примерные комплексы упражнений.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, практический, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* контрольные занятия; контрольный замер.

#### **Раздел 4. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.**

##### ***Тема 4.1. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.***

*Теория:* Значение подвижных игр для формирования навыков правильной осанки, эмоционального настроения. Игровые задания. Условия игры. Ход игры. Приёмы имитации, подражания, ролевые ситуации. Активизация внимания. Речевые игры, релаксационные упражнения. Правила их выполнения.

*Практические занятия:*

Игры с акцентированием внимания на правильную осанку, развитие координации движений:

«Распускающий бутон»; «Ловушка»; «Совушка»; «Тише едешь, дальше будешь»; «Выпрямление»; «Мяч в кругу»; «Змейка на четвереньках»; «Лежащая восьмерка» и др.

Игры на внимание: «Море – берег – парус», «Обманные движения», «Запрещенное движение».

Проверь координацию: «Лабиринт»; «Кроль»; упражнение «Руки-ноги»; упражнение «Лабиринт»; упражнение «Лежащая восьмерка».

Речевые игры: «Обсуждение»; «Снег»; «Кулачок» и др.

Релаксационные упражнения: «Огонь и лед». Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде «Огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая все тело до предела. Педагог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения этой и другой.

*Заключительное упражнение «Распускающийся бутон» (под музыку).* Дети садятся на пол и берутся за руки. Необходимо всем вместе, не отпуская рук, встать на ноги и превратиться в «распускающийся бутон». Для этого дети должны отклониться назад, крепко держа друг друга за руки. Затем педагог предлагает детям встать прямо и молча передавать из рук в руки зажженную свечу.

Примерные комплексы упражнений.

*Формы и методы обучения:* практические занятия, занятие-игра, словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* итоговое занятие.

##### ***Тема 4.2 . Аттестация по завершении реализации программы.***

*Формы и методы обучения:* опрос, наблюдение.

*Формы и методы подведения итогов:* контрольное занятие.

#### **1.4.Планируемые результаты**

Адаптивная физическая культура помогает детям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам в решении многих проблем: ослабляет нервно-эмоциональные перегрузки, обеспечивает мышечную активность, воспитывает чувство коллективизма и другие морально-волевые качества человека, помогает приобрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных спортивных мероприятиях, учит недостающей самостоятельности. Закаляет организм и дарит здоровые эмоции, помогает преодолевать многие психологические барьеры.

Результатами реализации Программы будут сформированные универсальные учебные действия: образовательные, метапредметные, личностные.

##### **Образовательные УУД:**

- овладевает дополнительными знаниями теории и методики физического воспитания;
- придерживается заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;
- осуществляет контроль правильности выполнения освоенного движения;
- оценивает правильность при выполнении упражнения;
- использует саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;
- активно использует сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;
- овладевает анализом выполнения двигательных действий, органов движения и их функций;
- выбирает способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;
- развивает навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;
- использует сохранные анализаторы при овладении двигательными умениями и навыками в различных видах спорта.

##### **Метапредметные УУД:**

- самостоятельно ориентируется на основе непосредственного чувственного восприятия в большом пространстве (физкультурный зал, спортивная

площадка, стадион); владеет приемами строевой подготовки(повороты налево, направо, перестроения в шеренгу и колонну)

- выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо- двигательной координации;

- владеет основами выполнения двигательных действий в различных видах спорта( ходьба, бег, метания в легкой атлетике, способы передвижения на лыжах, техника игры в настольный теннис);

- выполняет упражнения на коррекцию вторичных заболеваний;

- составляет и выполняет самостоятельно комплексы общеразвивающих упражнений;

- владеет техниками дыхания;

- участвует в подвижных играх, соревнованиях

- передвигается в замкнутом пространстве на звуковой сигнал;

- выполнять поиск по различным видам ориентиров, ходьбу (по памяти, в определенном направлении);

- выполняет упражнения на тренажере определенного вида;

- соблюдает требования к выполнению упражнений на тренажере, с отягощением;

- соблюдает технику безопасности при занятиях в спортивном зале, на спортивных площадках.

#### Личностные УУД:

- понимает значение овладения навыками рекреационно- оздоровительного спорта в освоении социальной роли через самостоятельность, мобильность и независимость;

- осуществляет самооценку с осознанием своих возможностей при овладении двигательными умениями навыками в видах спорта;

- умеет видеть свои достоинства и недостатки, формирует уважение к себе и верит в успех при овладении двигательными умениями навыками в избранном виде спорта;

- стремиться к совершенствованию способностей в области рекреационно-оздоровительного спорта;

- овладевает навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях рекреационно-оздоровительным спортом;

- формирует установки на поддержание своего здоровья, охрану сохраннных анализаторов.

- понимает и принимает учебную задачу, поставленную тренеро- преподавателем при овладении двигательными умениями и навыками адаптивной физической культуры;

- понимает и принимает предложенные способы решения учебной задачи;

- принимает план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;
- выполняет под руководством учителя учебные действия в практической и мыслительной форме;
- осуществлять под руководством учителя пошаговый контроль своих действий;
- принимает участие в работе в паре и: определяет общие цели работы, намечает способы их достижения, распределяет роли в совместной деятельности, анализирует ход и результаты проделанной работы;
- задает вопросы и отвечает на вопросы педагога;
- общается со здоровыми сверстниками, юными спортсменами;
- общается с судьей на соревнованиях по выполнению правил, показанным результатам;
- договаривается с одноклассниками совместно с педагогом о правилах поведения и общения.

## **РАЗДЕЛ 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1.Календарный учебный график**

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

| <i>Год обучения</i> | <i>Дата начала обучения по программе</i> | <i>Дата окончания обучения по программе</i> | <i>Всего учебных недель</i> | <i>Количество учебных дней</i> | <i>Количество учебных часов</i> | <i>Режим занятий в неделю</i> |
|---------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 1 год               | 1 сентября                               | 31 мая                                      | 36                          | 72                             | 144                             | 2 раза по 2 часа              |
| 2 год               | 1 сентября                               | 31 мая                                      | 36                          | 72                             | 144                             | 2 раза по 2 часа              |
| 3 год               | 1 сентября                               | 31 мая                                      | 36                          | 72                             | 144                             | 2 раза по 3 часа              |

## **2.2. Условия реализации программы.**

Данная программа может быть реализована при взаимодействии следующих составляющих ее обеспечения:

**Учебное помещение**, соответствующее требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи") При организации учебных занятий соблюдаются гигиенические критерии допустимых условий и видов работ для ведения образовательной деятельности.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- фитнесзал 14х6м;
- теннисный стол-1;
- скамейка гимнастическая-4;
- музыкальный центр-1;
- спортивный инвентарь:

гимнастическая стенка-4, гимнастические палки-20, обручи-10, скакалки-20, мячи разного диаметра и веса-10, кегли-10, коврики для выполнения гимнастических упражнений-16, валики-10, мешочки с тяжестью (150-200 г)-10, фитболы-10, блоки-20; мягкие модули-10, маты-6

Созданы специальные условия для обучения учащихся с НОДА отвечающие не только общим, но и их особым образовательным потребностям. В связи с этим в структуре материально-технического обеспечения процесса образования отражена специфика требований к:

- организации пространства, в котором обучается ребенок с НОДА;
- организации временного режима обучения;
- специальными дидактическими материалами, отвечающим особым образовательным потребностям обучающихся с НОДА и позволяющим реализовать программу.

Важным условием реализации АООП для обучающихся с НОДА является возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с НОДА ко всем объектам инфраструктуры образовательной организации.

### **Методическое и дидактическое обеспечение:**

- календарный учебный график к образовательной программе;
- календарно-тематическое планирование;
- учебная, методическая, дополнительная литература;

- интернет-источники;
- комплексы: утренней гигиенической гимнастики, ОРУ для формирования правильной осанки, физических упражнений при плоскостопии, упражнений для коррекции нарушения осанки (наглядный и раздаточный материал)

### **Виды упражнений, включённых в наглядный и раздаточный материал:**

#### ***Упражнения на формирование правильной осанки:***

- общеразвивающие упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- дыхательные упражнения.

#### ***Специальные упражнения для формирования компенсации когнитивных и поведенческих нарушений:***

- коммуникативные и когнитивные упражнения
- глазодвигательные упражнения
- телесные упражнения
- специальные упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

#### ***Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.***

- подвижные игры;
- речевые игры;
- релаксационные игры.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, имеющий стаж и опыт работы по АФК.

в п.2.3 выделите Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов;

### **2.3. Формы аттестации**

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Механизмом оценки результатов, получаемых в ходе реализации программы, является контроль программных умений и навыков и общих учебных умений и навыков .

Уровень сформированности программных умений и навыков и качество освоения УиН определяются в рамках текущего контроля, промежуточной аттестации и аттестации по завершении реализации программы.

Виды контроля по определению уровня сформированности программных умений и навыков и качества освоения УиН:

- начальный контроль – проводится в начале освоения программы и на последующих годах обучения с 15 по 25 сентября;

- промежуточная аттестация – с 20 по 26 декабря, с 12 по 19 мая;
- аттестация по завершении реализации программы – в конце освоения программы, с 12 по 19 мая.

Текущий контроль проводится систематически на занятиях в процессе всего периода обучения по программе.

Контроль программных УиН осуществляется по следующим критериям: владение практическими умениями и навыками, специальной терминологией, креативность выполнения практических заданий, владение коммуникативной культурой.

Оценка программных УиН осуществляется по 5-балльной системе (от 2 - 5 баллов).

Начальный контроль проводится в форме: опрос, наблюдение, анализ.

Используемые методы: беседа, опрос, наблюдение.

Промежуточная аттестация - в форме контрольного занятия.

Используемые методы - практическое занятие, опрос, наблюдение.

Аттестация по завершении реализации программы проводится в форме контрольного занятия.

Используемые методы - наблюдение, устный опрос и сдача контрольных нормативов.

Содержание программы начального контроля, промежуточной аттестации определяется на основании содержания дополнительной общеразвивающей программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Результаты начального контроля, промежуточной аттестации фиксируются в протоколах. Копии протоколов аттестации по завершении реализации программы вкладываются в журналы учета работы педагога дополнительного образования в объединении.

Выпускникам учебных групп по результатам аттестации по завершении реализации программы выдаются удостоверения о прохождении полного курса обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

## 2.4.Оценочные материалы

**На 1 году обучения:**

***Начальный контроль:***

- умение принимать правильную осанку;
- умение ориентироваться в пространстве;
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений).

***Промежуточная аттестация:***

- умение принимать правильную осанку, ориентироваться в пространстве;

- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений);
- подсчитывать количество дыханий в спокойном состоянии и после нагрузки.

***Промежуточная аттестация:***

- умение принимать правильную осанку, ориентироваться в пространстве;
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений), подсчитывать количество дыханий в спокойном состоянии и после нагрузки;
- навык соблюдения правил личной гигиены, правил закаливающих процедур.

**На 2 году обучения:**

***Начальный контроль:***

- навык формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений УГГ и ОГ;
- навык правильно строить режим дня, выполнять правила личной гигиены;

***Промежуточная аттестация:***

- навык формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений УГГ и ОГ, корректирующие упражнения;
- измерять ЧСС и дыхание в покое и после нагрузки;

***Промежуточная аттестация:***

- навык формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений УГГ и ОГ, корректирующие упражнения;
- измерять ЧСС и дыхание в покое и после нагрузки;
- умение правильно выполнять дыхательные упражнения.

**На 3 году обучения:**

***Начальный контроль:***

- умение правильно строить и соблюдать режим дня;
- умение выполнять дыхательные упражнения, движения на развитие координации;
- навык соблюдения личной гигиены и гигиены одежды, обуви.

***Промежуточная аттестация:***

- умение выполнять упражнения на растягивание; дыхательные упражнения; движения на развитие координации;
- умение принимать правильную осанку и проводить зрительный самоконтроль;
- навык соблюдения личной гигиены и гигиены одежды, обуви.

***Аттестация по завершении реализации программы*** умение выполнять упражнения на растягивание; дыхательные упражнения; движения на развитие координации;

- умение принимать правильную осанку и проводить зрительный самоконтроль;
- умение оказывать простейшую помощь при ожогах и ушибах.

**Критерии оценки знаний**

| Критерий | Начальный<br>(низкий) уровень | Средний<br>уровень | Высокий<br>уровень | Форма<br>проведения/ |
|----------|-------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
|----------|-------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                          | метод<br>оценивания   |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>1.Образовательные результаты (ЗУН)</b>                  |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                       |
| 1.Знание ортопедического режима                            | Не имеет чётких представлений: какая должна быть правильная подобранная мебель, расстояние от компьютера до глаз, правильное освещение, ношение школьной сумки, правильно организованный сон, правильная подобранная обувь. | Имеет фрагментальные представления: какая должна быть правильная подобранная мебель, расстояние от компьютера до глаз, правильное освещение, ношение школьной сумки, правильно организованный сон, правильная подобранная обувь. | Имеет чёткое представление: какая должна быть правильная подобранная мебель, расстояние от компьютера до глаз, правильное освещение, ношение школьной сумки, правильно организованный сон, правильная подобранная обувь. | Опрос<br>Тестирование |
| 2.Определение уровня достигнутых навыков правильной осанки | Не может дать определение осанки.<br><br>Не знает, какая должна быть правильная осанка. Как правильно держать осанку при ходьбе. Как правильно стоять. Как проверить осанку.                                                | Имеет фрагментальное представление об осанке. Плохо знает, какая должна быть правильная осанка. Как правильно держать осанку при ходьбе. Как правильно стоять. Как проверить осанку.                                             | Может чётко дать определение осанки. Знает, какая должна быть правильная осанка. Как правильно держать осанку при ходьбе. Как правильно стоять. Как проверить осанку.                                                    | Опрос<br>Тестирование |
| 3.Определение силы и                                       | Не может поднять корпус.                                                                                                                                                                                                    | Поднимает корпус                                                                                                                                                                                                                 | Может чётко, правильно выполнить                                                                                                                                                                                         | Практическое занятие  |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                          |                      |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| выносливости мышц брюшного пресса            | Наступает быстрая утомляемость. Дыхание не ровное                                                                                                                                                                      | медленно, тяжело. Выполняет задание. Утомляется, но не быстро,                                                                                                                | задание, дыхание правильное. ровное.                                                                                                                                                                                                     |                      |
| 4.Определение силы и выносливости мышц спины | Не может удерживать корпус тела в правильном положении, руки и ноги держит неправильно, не справляется с заданием. Наступает быстрая утомляемость. Дыхание не ровное.                                                  | Плохо удерживает корпус тела, ноги и руки держит совсем неправильно. Утомляется, но не быстро. Дыхание не чёткое. Полностью не справляется по времени заданного темпа.        | Правильно выполняет задание, Дыхание чёткое, ровное. Справляется по времени заданного темпа.                                                                                                                                             | Практическое занятие |
| 5.Творческая активность                      | Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности. Добросовестно выполняет поручения, задания. Способен решить проблемы с помощью педагога. | Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но не может оценить их и выполнить. | Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко, быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей. | Беседа, наблюдение   |
| <b>Воспитанность</b>                         |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                          |                      |

|                            |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Целеустремленность         | Не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, полагается на рекомендации взрослых и товарищей.                         | Может поставить перед собой цель, но не всегда добивается ее осуществления.                                                                                  | Умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления                                                                                                                                                        | Наблюдение                                             |
| Гуманность, нравственность | Нравственен при благоприятных условиях и требованиях извне. Помогает окружающим и товарищам по поручению учителя или коллектива | В основном действует в соответствии с общественными нормами. Заботится об окружающих, принимает участие в акциях добрых дел, но не пресекает грубость других | Руководствуется общественными нормами морали. Пресекает грубость, недобрые отношения к людям., заботиться об окружающих проявляет человечность, сопереживает, сочувствует товарищам и взрослым, отзывчив, порядочен | Методика определения уровня воспитанности М.И. Шиловой |

(ПРИЛОЖЕНИЕ №1)

### Определение уровня подготовки

|                | Высокий уровень   | Средний уровень   | Низкий                                |
|----------------|-------------------|-------------------|---------------------------------------|
| 1 год обучения | Увеличение на 50% | Увеличение на 25% | Результат не изменился или ухудшился. |
| 2 год обучения | Увеличение на 30% | Увеличение на 15% | Результат не изменился или ухудшился. |
| 3 год обучения | Увеличение на 20% | Увеличение на 10% | Результат не изменился или ухудшился. |

## 2.5. Методические материалы

***Основу организации занятий определяют следующие принципы:***

***Системность.*** Развитие ребенка – процесс, в котором взаимосвязаны, взаимозависимы и взаимообусловлены все компоненты. Нельзя развивать лишь одну функцию. Необходима системная работа по развитию ребенка.

*Комплексность (взаимодополняемость).* Развитие ребенка – комплексный процесс, в котором развитие одной функции (например, познавательной) определяет и дополняет развитие других (физических, творческих).

*Соответствие возрастным и индивидуальным возможностям.* Реализация программы должна осуществляться (строиться) в соответствии с психофизиологическими закономерностями возрастного развития, с учетом состояния здоровья, факторов риска.

*Адекватность требований и нагрузок,* предъявляемых к ребенку в процессе занятий, способствует оптимизации занятий и повышению эффективности и дает опору на функции, не имеющие недостатков при одновременном «подтягивании» дефицитарных (отстающих) функций.

*Постепенность и систематичность* в освоении и формировании физических, духовно-значимых функций, следование от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.

*Индивидуализация темпа работы* – переход к новому этапу обучения только после полного освоения материала предыдущего этапа.

*Повторность (цикличность повторения)* материала, позволяющая формировать и закреплять механизмы реализации функции.

**- методы обучения:** основными методами, используемыми на занятиях являются: наглядный, объяснительно-иллюстративный метод обучения, практический, включающие в себя:

- объяснение, команду, счет, задание, разбор, поэтапное разъяснение заданий, методические указания, оценку;
- разучивание упражнений по частям и в целом;
- игровые методы, повышающие интерес к занятиям;
- демонстрацию наглядного материала, показ упражнений педагогом, звуковую сигнализацию;
- практическое выполнение упражнений.

**- формы организации учебного занятия** - беседа, наблюдение, открытое занятие, спортивный праздник, практическое занятие, соревнование, экскурсия, экзамен, День Здоровья.

**- педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

**-методы воспитания:**

- убеждение (рассказ, разъяснение, внушение, лекция, беседа, диспут, дискуссия и т.д.);

-методы одобрения и осуждения;

- метод требования;
- метод контроля, самоконтроля и самооценки;
- метод переключения.

### **Алгоритм занятия.**

- Вводная часть (разминка) 20-25 минут;
- Основная часть (специальные упражнения) 50-55 минут;
- Заключительная часть (восстановление) 5-10 минут.

В занятиях с детьми с ОВЗ придается большое значение дозированию упражнений; для этого определяется их продолжительность, исходные положения, количество повторений, темп, амплитуда движений, рациональное чередование нагрузки и отдыха, учитываются индивидуальные особенности ребенка, возраст.

## **2.6.СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Елифанов В.А., Лечебная физическая культура. Справочник. Под редакцией профессора В. А. Елифанова. Москва. «Медицина», 1988
2. Исанова В.А., «Кинезиотерапия в реабилитации неврологических больных с двигательными нарушениями», Казань. 1995
3. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
4. Михайлова Е.Л., Профессионально-педагогическая детальность учителя физической культуры. Учебно-методическое пособие. Тюмень. 2015.
5. Михайлова Е.Л., Теория и методика адаптивной физической культуры/Учебно-методическое пособие. Тюмень. 2012
6. Петрушина А.Д., Прокопьева Н.Я.- Учебно-методическое пособие для специалистов дошкольного и школьного учреждений. Надым-Салехард. 1997.
7. Попов С.Н. Физическая реабилитация. – Ростов на Дону: Феникс, 2000. – С. 157
8. SHAPE .Упражнения № 5. Москва. 2004

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**Исследование силовых качеств мышечных групп туловища**

***Определение статической работоспособности мышц спины***

Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.

***Определение силы мышц живота***

Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.

***Определение динамической работоспособности мышц спины***

Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.

***Определение динамической работоспособности мышц живота***

Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.

**Определение подвижности позвоночника**

***Сгибание (подвижность позвоночника вперед)***

Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.

### ***Разгибание (подвижность позвоночника назад)***

Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движения ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.

### ***Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)***

Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

## **Тесты определения и выносливости мышц спины**

Для того, чтобы выяснить, насколько развиты мышцы ребенка, выполните два несложных упражнения.

Определение силы и выносливости мышц спины проводится следующим образом: попросите ребенка, лежащего на полу на животе, приподнять голову и верхнюю часть груди и руки. Руки отведены назад или в «крылышках».

По секундомеру определяется время удержания этой позы.

Средние показатели для детей:

5—7 лет — около 2 мин,

7—10 лет — 2—3 мин,

10—14 лет — не менее 3 минут.

## **2.Специальное упражнение определения силы и выносливости мышц брюшного пресса.**

Определение силы и выносливости мышц брюшного пресса: переход из положения лежа на спине в положение сидя. Причем ребенок должен садиться с прямой спиной, руки — на поясе (рис. 62).

Для того, чтобы помочь ребенку в выполнении этого сложного упражнения, удерживайте его ноги в области голеней. Задайте определенный темп: 16—20 полных

движений в минуту. Упражнение прекращается при появлении первых признаков утомления: некачественное выполнение, покраснение лица, дрожание, отталкивание от пола руками.

**Средние показатели** для детей:

5-7 лет — 10—15 раз,

7—10 лет — 15—20 раз,

10—14 лет — 20—60 раз.

### **Определение выносливости силы мышц спины и брюшного пресса учащихся**

| ФИО<br>учащегося | Определение<br>ВСМС-до<br>начала курса<br>занятий | Определение<br>СМБП-до<br>начала курса<br>занятий | Определение<br>ВСМС после<br>полного<br>курса | Определение<br>СМБП после<br>полного<br>курса | Балл |
|------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|------|
|                  |                                                   |                                                   |                                               |                                               |      |
|                  |                                                   |                                                   |                                               |                                               |      |

ВСМС - Выносливость силы мышц спины

СМБП - Сила мышц брюшного пресса

### **ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

#### ***Комплекс упражнений для развития устойчивости к утомлению***

1. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть их на 3-5с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.

2. И.п. - сидя. Быстрые моргания в течение 1 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. - стоя. 1 - смотреть прямо перед собой 2-3 с, 2 - поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, 3 - перевести взгляд на конец пальца и смотреть него 3-5с, 4 - опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И.п. - сидя. 1 - смотреть прямо перед собой 2-3 с, 2 - перевести взгляд на кончик носа на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность длительное время удерживать взгляд на близких предметах.

5. И.п. - сидя. 1 - закрыть веки, 2 - массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. - стоя. 1 - отвести правую руку в сторону, 2-4 - медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствуем их координацию.

7. И.п. - стоя. 1 - поднять правую руку вверх, 2-4 медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и снизу вверх, не двигая головой, следить за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию.

8. И.п. - сидя. 1 - тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, 2 - спустя 1-2 с. снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

9. И.п. - сидя, голова неподвижна. 1 - вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо, 2 - производить рукой на расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за кончиком пальца, 3 - проделать то же упражнение, сменив правую руку на левую и совершая ею круговые движения против часовой стрелки. Упражнение развивает координацию сложных движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата. Повторить 3-6 раз.

### ***Комплекс упражнений с мячом для лечения близорукости.***

Цит. по Э.С. Аветисову, Е.И. Ливадо, Ю.И. Керпан, Демирчоглян Г.Г., 1996

1. И.п. - стоя, держать мяч в правой руке. На счёт 1-2 поднять руки через стороны вверх, потянуться - вдох, переложить мяч в левую руку, на счёт 3-4 через стороны опустить - выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. - стоя, держать руки с мячом впереди. Круговые движения руками. Смотреть на мяч, дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз в каждом направлении.

3. И.п. - стоя, держать мяч впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8-10 раз каждой ногой.

4. И.п. - стоя, держать мяч в правой руке. На счёт 1 сделать мах правой ногой вперед-вверх, мяч из правой руки в левую переложить под ногой, на счёт 2 опустить ногу, на счет 3-4 то же, перекладывая мяч из левой руки в правую под левой ногой. Повторить 8-10 раз каждой ногой.

5. Бег на месте в среднем темпе (варианты: выбрасывая прямые ноги вперед или назад, поднимая высоко колени или сильно сгибая ноги в коленных суставах так, чтобы пятками касаться ягодиц) в течение 1-2 минут с последующим переходом на ходьбу.

6. И.п. - сидя на полу, сделать упор руками сзади, зажать мяч между стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами, смотреть на мяч. Повторить 8-10 раз в каждом направлении.

7. И.п. - лёжа на животе, держать мяч сзади, на счёт 1 поднять руки с мячом, приподнять голову и плечи, на счёт 2-3 держать, на счёт 4 опустить руки. Повторить 8-10 раз.

8. И.п. - лежа на животе, положить кисти на пол около плеч, мяч сдавливать стопами. На счёт 1 согнуть ноги в коленных суставах, распрямить руки, головой постараться коснуться мяча, на счёт 2 вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

Демирчоглян Г.Г., (1996) для сохранения и улучшения зрения рекомендует выработать у ребенка следующие навыки:

- Моргать непрерывно, доведя это движение до автоматизма.
- Дышать легко и непрерывно.
- Смотреть на ближние и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаза.
- Возбуждать в себе интерес: во время рассматривания объекта путешествовать по нему.
- Воспринимать увиденное без усилия.
- Часто закрывать глаза, чтобы дать им отдых.

### ***Примерный комплекс упражнений с мячом при остеохондрозе позвоночника***

Вводная часть.

1. Ходьба по кругу: на носках, руки с мячом вперед; на пятках, руки вверх; на

Внешней стороне стопы, мяч за спиной 5 мин.

2. Выпад вперёд, мяч вверх - вдох, и.п. - выдох 10 раз.

3. Мяч вверх - на каждый шаг наклон в сторону по 5 раз в каждую сторону.

4. Мяч в одной руке. Мах ногой, передача мяча под ногой в другую руку, на шаг по 5 раз.

5. Мяч за спиной. Наклон туловища вперёд, руки вверх 8 раз.

6. Передача мяча вокруг туловища, вокруг шеи (описать цифру 8) по 5 раз.

7. Бросок мяча за спину, поймать сзади 2 круга.

8. Наклон вперёд, мяч перед собой. Катим его впереди себя 1 круг.

9. Мяч сзади. Бросок мяча вверх, вперёд и поймать впереди себя 10 раз.

10. Мяч вверх. На каждом шаге бросок мяча вверх, мах ногой назад 10 раз.

11. Мах ногой вперёд, удар мяча об пол 10 раз.

Основная часть.

1. И.п. - лежа на животе. Руки в стороны. Поднимание головы - перекат мяча перед грудью, в одну и другую сторону по 6 раз.

2. Мяч сзади, лоб на полу. Поднимаем руки вверх и одновременно правую ногу. Голова на полу, по 5 раз.

3. Руки с мячом впереди. Поднять руки с мячом вверх и правую ногу. Голову поднимаем, лоб параллельно пола по 4 раза.

4. Руки с мячом впереди. Перекат мяча к груди с подниманием головы, опора рук на мяче и обратно 10 раз.

5. И.п. - тоже. Не отрывая груди от пола, опора на носки - поднимание таза 8 раз.

6. И.п. - тоже. Кроль ногами, голова на полу в течение 15-20 сек.

7. Бросок мяча в стену, словить мяч 10 раз.

8. И.п. - лежа на спине. Мяч ведём вокруг себя через живот с подниманием таза по 4 раза в каждом направлении.

9. Руки перед грудью. Мяч зажат стопами. Поднимаем ноги с мячом 10 раз.

10. Руки вдоль туловища. Мяч на полу, одна нога на мяче. Мах другой ногой через мяч, тоже другой ногой по 6 раз.

11. Руки вверх, мяч зажат коленями. Подтягиваем колени к животу, двумя руками коснуться колен. Отрываем от пола голову и плечи 8 раз.

12. И.п. тоже. Мяч зажат стопами. Поднимаем ноги вверх, передать мяч в руки, тоже из рук в ноги по 4 раза.

13. Ноги согнуты в коленях, мяч в левой руке вдоль туловища. Поднять таз вверх, мяч прокатить под тазом, таз опустить. Тоже в другую сторону по 8 раз.

14. Мяч зажат стопами, руки за головой. Поднять ноги вверх и описать круги с мячом. Выполнить по 3 круга в каждую сторону.

15. Руки с мячом вверх. Мах прямой ногой, мячом коснуться ноги, голову тянем за руками по 5 раз каждой ногой.

16. И.п. - стоя на коленях. Руки с мячом внизу. Бросок мяча вверх, сед на пятки, вернуться в и.п. мяч поймать 8 раз.

17. И.п. тоже. Сед вправо, руки с мячом влево, тоже в другую сторону по 4 раза.

18. И.п. стоя на коленях, руки с мячом вверх. Выводим ногу вперёд - 3

пружинящих наклона к ноге, 4 - и.п. Тоже другой ногой, по 4 раза.

19. И.п. тоже. Выводим ногу в сторону, 3 пружинящих наклона к ноге, по 4 раза.

20. И.п. тоже. Руки с мячом вверх. Выпад ногой назад, руки с мячом вверх, вернуться в и.п. Тоже другой ногой, по 4 раза.

21. И.п. - сидя на полу. Катим мяч вокруг туловища, вокруг ног. Стараться ноги в коленях не сгибать. Описать по 4 круга.

22. Мяч в левой стороне. Поднимаем прямые ноги вверх, мяч прокатить под ногами, ноги опустить. Тоже в другую сторону по 5 раз.

23. Руки с мячом вверх, ноги прямые. На 1 - наклон туловища вперёд, мяч положить за ногами, на 2 - руки вверх, на 3 - наклон туловища вперёд, взять мяч в руки, на 4 - и.п. Выполнить 8 раз.

Заключительная часть.

Ведём мяч по кругу, доводим до скамейки, ведём по скамейке правой рукой.

Развернуться в обратную сторону, тоже левой рукой. По 2 круга.

Мяч зажат голеностопным суставом. Подняться на носки, руки на пояс. Ходьба по залу 1 круг.

Подбросить мяч вверх, хлопок двумя руками за спиной, перед собой, мяч словить.

Выполнить 10 раз.

Руки с мячом поднять вверх, потянуться - вдох, и.п. - выдох 8 раз.

### ***Комплекс с гимнастической палкой.***

1. Руки вперёд, палку держим посередине. Перемещаем палку пальцами вперёд и назад. 30 сек.

2. Палка на ширине плеч. На 1 - кладем палку на грудь, на 2 - поднимаем вверх, на 3 - на грудь, на 4 - опускаем вниз 5-7 раз.

3. Круговые движения руками вперёд и назад по 10 раз. Стараемся палку поднимать как можно выше вверх. Лучезапястный сустав работает вместе с палкой.

4. Руки вперёд, палку держим посередине. Развороты палкой по 6 раз. Затем тоже здоровой рукой и больной.

5. Подбросить палку вверх и поймать двумя руками. 10 раз.

6. Палка на ширине плеч, руки вперёд. С крестные движения в стороны, по 10 раз.

7. Палку держим двумя руками посередине. На 1 - здоровую руку с палкой поднять вверх, на 2 - поднять больную руку вверх и взять палку, на 3 - опустить больную руку с палкой вниз, на 4 - опустить здоровую руку. Повторить 4-5 раз.

8. Хват сверху на ширине плеч. Имитация «гребли» по 10 раз.

9. И.п. тоже. На 1 - поднимаем палку вверх, на 2 - заводим за голову, на 3 - поднять вверх, на 4 - и.п.

10. Палку держим здоровой рукой по середине. Отвести руку в сторону - вдох, передать палку в другую руку - выдох, тоже другой рукой, по 6 - 8 раз.

11. Палку держим здоровой рукой снизу. Опускаем палку вниз, поднимаем вверх. Тоже другой рукой, по 3 раза.

12. Палку держим перед собой. Поднимаемся руками по палке вверх - вдох, опускаемся вниз - выдох. Следим, чтобы палка оставалась на одном уровне, поднимались только руки 7-8 раз.

13. Держим палку двумя руками за края. Поднимаем через сторону палку вверх - вдох, и.п. - выдох, тоже в другую сторону, по 10 раз.

14. Повтор упр. № 13, палку держим за спиной.

15. Палка за спиной, хват сверху за концы. Отводим руки вверх 10 раз.

16. И.п. тоже. Хват сверху на уровне плеч. Подтянуть палку к лопаткам 10 раз.

17. Палка вертикально в пол. Наклоны туловища вниз - выдох, и.п. - вдох 10 раз.

18. И.п. тоже. Вкручиваем с силой палку здоровой рукой в пол и выкручиваем. Тоже другой рукой.

19. Палка за спиной, вертикально в пол. Отвести прямые руки назад 10 раз.

#### Комплекс с мячом

1. Вращаем мяч кистями вперёд и назад. По 7 раз.

2. Сжимаем с силой пальцами мяч, затем всей ладонью, по 5 раз.

3. Растираем мяч двумя руками 30 сек.

4. Стучим по мячу пальцами, кисть расслаблена, тоже с напряжением 30 сек.

5. Подбросить мяч здоровой рукой, поймать больной 5-7 раз.

6. Удерживаем мяч на весу здоровой рукой до 7 счётов, тоже больной. По 5 раз.

7. Вращаем мяч пальцами вокруг туловища. По 5 раз в каждую сторону.

8. Стучим мячом в пол всей ладонью, пальцами, ребром ладони, кулаками 1-2 мин.

#### *Комплекс без предмета*

1. Разведение и сведение пальцев на гладкой поверхности стола 15-20 раз.

2. Сгибание и разгибание пальцев 10 раз.

3. Отведение и приведение большого пальца 10 раз.

4. Сопоставление большого пальца с кончиками всех остальных 6-8 раз.

5. Щелчки каждым пальцем. Раз за подушечку пальца, раз за ноготь 6-8 раз.

6. Поочерёдное поднятие каждого и всех пальцев от плоскости опоры.

7. Складываем «фигу», между 2-3 пальцем, 3-4 пальцем, 4-5 пальцем.

8. Выполняем пальцами «веер» 10 раз.

9. Сгибание и разгибание в пястно-фаланговых суставах 10 раз.

10. Эти же упражнения можно выполнять в теплой ванне. Руку парить нельзя

Примерный комплекс упражнений при травме нижних конечностей

Сидя на гимнастической скамейке

1. Массаж стоп с палкой. 1 мин.

2. Захват пальцами палки. 10 раз.

3. Палка продольно. Выталкиваем палку вперед и назад пальцами стоп, по 3 - 4 раза.

4. Без палки. Плечи вверх - вдох, и.п. - выдох. 3-4 раза.

5. Ноги согнуты в коленях. Отрываем пятку от пола, по 4 раза.

6. И.п. тоже. Выпрямить здоровую ногу, стопа скользит по полу - вернуться в и.п. Выполнить по 3 раза.

7. Ноги прямые. Одновременно сгибаем и разгибаем стопы ног. 10 раз.

8. И.п. тоже. Согнуть здоровую ногу в колене и поставить на всю стопу, тоже больной ногой. Вернуться в и.п. по 5 раз.

9. И.п. тоже. Поворот стопы внутрь и наружу одновременно. 6-8 раз.

10. И.п. тоже. Сгибаем здоровую ногу в колене, стопу ставим на пятку, на носок, на пятку - вернуться в и.п. Тоже больной ногой по 4 раза.

11. Ноги согнуты в коленях, кисти к плечам. Отводим локти назад - вдох, наклон к коленям - выдох. 3-4 раза.

12. И.п. тоже. Шаг согнутой ногой в сторону. По 5 раз.

13. Ноги прямые, руки вверх. Наклон к носкам - выдох, и.п. - вдох. 6 раз.

14. И.п. тоже. Поднять здоровую ногу и скрестно поставить за больной, тоже другой ногой по 4 - 5 раз.

15. Руки на пояс. Отвести локти назад - вдох, и.п. - выдох. 3-4 раза.

16. Ноги согнуты в коленях. Выпрямить ногу вперед, стопа на себя. По 5 раз.

17. И.п. тоже. Попеременные перекаты с пятки на носок по 10 раз.

18. Ноги прямые, руки вверх. Подтянуть колено к животу - выдох, и.п.- вдох. По 5 раз.

19. И.п. тоже. Круговые движения в голеностопных суставах попеременно и одновременно. Выполнить по 3 круга в каждую сторону.

20. Отвести прямую ногу в сторону - вдох, и.п. - выдох. По 4 - 5 раз.

21. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вниз, ладонями коснуться пола - выдох, и.п. - вдох. 6 раз.

22. Ноги прямые. Круговые движения прямой ногой в тазобедренном и голеностопном суставе одновременно. По 5 раз в каждую сторону.

23. Ноги согнуты в коленях. Попеременно сгибаем и разгибаем ноги в коленях, стопу от пола не отрывать. По 5 - 7 раз.

24. И.п. тоже. Разводим стопы в стороны (носки, пятки и т.д.) и соединяем вместе. 6 раз.

25. Колени вместе. Наклон туловища вниз, ладони на ковёр- выдох, и.п. - вдох. 6 раз.

26. Сгибаем ноги в коленях, ставим на носки, выпрямить на пятки. 6 раз.

27. Имитация езды на велосипеде. 15-20 сек.

28. Руки вдоль туловища. Поднять плечи вверх свести лопатки - вдох, и.п. -выдох. 5 раз.

29. Ноги согнуты в коленях. Стопами подгребаем «песок» к себе и от себя по 10 раз.

30. Ноги прямые, упор ладонями в скамейку. Сед к пяткам - выдох, и.п. - вдох. 6 раз.

31. Ноги согнуты в коленях. Поднять левую руку вверх и одновременно выпрямить левую ногу - вдох, и.п. - выдох. Тоже другой ногой по 4 раза.

32. Ноги согнуты в коленях. «Гусеница». 3-5 раз.

33. И.п. тоже. Подняться со скамейки руки вверх - вдох, и.п. - выдох. 4-6 раз.

34. Кисти в замок. Поднять руки вверх - вдох, на грудь - выдох. Выпрямить руки вперёд - вдох, на грудь - выдох. 3 раза.

*Стоя лицом к гимнастической скамейке*

1. Подъём на скамейку, как на ступеньку. 4 раза каждой ногой.
2. Руки в упоре на скамейку. Опуститься на колени и подняться. 6 раз.
3. Стоя на коленях, руки в упоре. Сед к пяткам. 6-8 раз.
4. И.п. тоже. Полу шпагат. Одна нога скользит по полу вниз, сесть на противоположную ногу. По 3 - 4 раза.

*Стоя у гимнастической стенки*

1. Хват на уровне груди. Перекаты с пятки на носок. 10 раз.
2. Сгибаем руки в локтях, одновременно отводим прямую ногу назад, 6 раз.
3. Сгибаем ногу в колене и подтягиваем к локтю, тоже другой ногой по 4 раза.
4. Сгибаем голень назад, бедро не поднимаем. Удерживать на 3 счёта.
5. Бег на носках. 30 сек. Расслабить ноги 30 сек.
6. Выпад ногой назад. 3 пружинистых покачивания, 4 - и.п. По 4 раза.
7. Подъём по рейкам руками вверх - вдох, вниз - выдох. 5 раз.
8. Нога на 3 рейке. «Пистолет». Подтянуть колено к рейке, выпрямить, сесть на противоположную ногу. По 4 раза.
9. Подъём ногой на каждую рейку вверх, тоже другой ногой. 3-4 раза.
10. Ноги на ширине плеч. Отводим прямую руку в сторону, с разворотом корпуса - вдох, и.п. - выдох. 3-4 раза
11. Приседания. 6 раз.
12. Перекаты в сторону с пятки на носок, по 3 раза.
13. Одновременно и попеременно пружиним на носках. 20 сек. Расслабить ноги 20 сек.
14. Преклоняем колено к полу. По 3 раза.
15. Боком к стенке. Отводим прямую ногу в сторону - вдох, и.п. - выдох. По 6 раз. Ходьба по залу.

16. Поднять через стороны руки вверх - вдох, и.п. - выдох. 3-4 раза.
17. Руки на пояс. 4 счёта на носках, 4 счёта на пятках. 20 сек.
18. Постановка стоп по одной прямой линии. 20 сек.
19. В полу приседе. 10-15 сек.
20. Имитация правильной ходьбы. 20 сек.
21. Руки в стороны - вдох, обнять себя - выдох. 3-4 раза. Расслабить ноги.

### **Комплексы при различных заболеваниях:**

#### ***Детский церебральный паралич***

1. И.п. Лёжа на спине, ноги врозь, руки вверх. Расслабление. Отвести руку и ногу в сторону, повернуться на живот.
2. Лёжа на животе. Руки в упоре впереди. Прогнуть спину 3-5 раз.
3. И.п. тоже. Поочерёдное сгибание ноги в коленном суставе 10 раз.
4. И.п. тоже. Одновременное сгибание ног в коленных суставах 10 раз.
5. И.п. тоже. Согнуть ноги в коленях и удержать на 3 счёта, на 4 - и.п. 3-5 раз.
6. И.п. тоже. «Корзиночка» с покачиванием вперёд и назад 3-5 раз.
7. И.п. тоже. Руки впереди в упоре, пальцы в стороны. Подтянуть колено к локтю «по-пластунски». Поворот на спину с отведённой в сторону рукой и ногой.
8. И.п. лёжа на спине. Согнуть ногу и поставить на всю стопу в сторону. Тоже другой ногой, по 5 раз.
9. И.п. тоже. Ногу согнуть, выпрямить вверх и опустить. Тоже другой ногой.
10. И.п. тоже. На 1 - обе ноги согнуть в коленях, на 2 - выпрямить вверх, на 3 - согнуть ноги в коленях на 4 - и.п.
11. И.п. тоже. Поднять прямые ноги вверх, перекат на спину, опустить ноги и принять и.п. сидя. Тоже в и.п. лежа 5-7 раз.
12. И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях, руки вверх в упоре. «Мостик» 2-3 раза.
13. И.п. сидя, ноги на ширине плеч. Обруч в руках. Обруч захватить пальцами ног. Сгибать и разгибать ноги в коленях 6 раз.

14. И.п. тоже. Ноги согнуть скрестно. Обруч держим двумя руками вверх. Наклон вперёд, обруч на пол - выдох, и.п. - вдох 5 раз.

15. И.п. тоже. Обруч в левой руке. Отвести прямую руку с обручем в сторону, поднять вверх, держать двумя руками, завести за спину, вверх, передать в другую руку и опустить. Повторить 3 раза.

16. Лечь на спину, руки вверх. Повернуться на живот с отведённой в сторону рукой и ногой.

17. И.п. стоя на четвереньках, ноги врозь. Ногу выпрямить и поднять вверх, тоже другой ногой по 3 раза.

18. И.п. тоже. Ногу выпрями, поднять вверх. Сгибание и разгибание голени. Тоже другой ногой по 3 -5 раз.

19. И.п. Стоя на коленях. Сесть на пятки - выдох, и.п. - вдох 5 раз.

20. Встать ноги врозь. Повернуться на 180 градусов. Ходьба 30 сек.

21. И.п. Стоя руки в стороны - вдох, вниз - выдох 4 раза.

22. И.п. тоже. Круговые вращения прямыми руками вперёд и назад. Тоже, руки согнуты в локтях 5 -7 раз.

23. И.п. тоже. Рывки согнутыми и прямыми руками 5-7 раз.

24. И.п. тоже. «Насос». Одна рука на поясе, другая прямая 5 пружинящих наклона в сторону прямой руки. Тоже в другую сторону.

25. И.п. тоже. Руки на пояс. Наклон вперёд - выдох, и.п. - вдох 5 раз.

26. И.п. тоже. Руки вверх. Присесть, руки на пол между колен 3-5 раз.

27. И.п. Сидя на стуле. Руки прямые вперёд, в стороны, вверх. Кистями помахивать, кисть расслаблена.

28. И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях. Сделать шаг согнутой ногой в сторону - вдох, и.п. - выдох. Тоже другой ногой по 3 - 5 раз.

29. И.п. тоже. Руки прямые поднимаем вверх, в стороны. Повторить 3 раза.

30. И.п. тоже. Руку отвести в сторону. Согнуть руку в локте и завести за голову, кистью коснуться затылка, тоже другой рукой 3-5 раз.

31. И.п. тоже. Руки в стороны, обе руки сгибаем в локтях, кистями коснуться затылка.

32. И.п. тоже. Руки на коленях. Перевести руку на пояс поочередно. Затем одновременно 3-5 раз.

33. И.п. тоже. Руки на коленях. Развернуть ладони наружу, и.п. 10 раз.

34. И.п. тоже. Руки в стороны. Разворот кистями рук вверх, вниз 10 раз.

35. И.п. тоже. Руки вперед. Сопоставление к первому пальцу всех остальных поочередно.

36. И.п. тоже. Сделать спокойный вдох - через нос, выдох - через сомкнутые губы 5 раз.

### ***Деформирующий артроз тазобедренных суставов***

Методические указания:

Выполнять упражнения осторожно, с небольшой амплитудой, медленно. Делаем паузы для расслабления. Ни одно из упражнений не должно приносить болевых ощущений. Если вы чувствуете хоть малейшую боль - прекращайте упражнение немедленно! Боль крайне вредна для ваших суставов. Упр. №1,2, 3, 20 можно выполнять от 2 до 4 часов в сутки. Подряд их делать не следует, а распределить в течение всего дня.

Упражнение одинаково воздействуют на сустав, поэтому можно выполнять их в любом порядке. Отягощающая манжета - мешочек с песком, шириной 10 - 15 см., весом 0,5 - 1 кг.

1. И.п. - сидя. Ноги согнуты в коленях, на ширине плеч (можно шире). Стопы плотноприжаты к полу. Легко и без напряжения сводить и разводить колени. Амплитуда 0,5 -1 см. Выполнять в течение 5-10 минут.

2. И.п. - тоже. Поочередно приподнимайте пятки от пола на 1 -2 см. Выполняется легко, расслабленно, без боли. В течение 5-10 минут.

3. И.п. - лежа на спине. Ноги прямые на ширине плеч (можно шире или уже). Поочередно разворачиваем стопу вовнутрь и наружу. Амплитуда крайне незначительна 0,5 -1 см.

4. И.п. - лёжа на спине. Руки вдоль туловища. Попеременно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, не отрывая пяток от пола. Повторить 5 -6 раз каждой ногой. Руки в стороны - вдох, обнять себя - выдох.

5. И.п. -тоже. Имитация езды на велосипеде до появления лёгкого утомления в мышцах ног.

6. И.п. - тоже. Согнуть ноги в коленях. Развести колени в стороны - вдох, свести в и.п. - выдох, 8-10 раз.

7. И.п. - тоже. Не отрывая ногу от пола, отвести ногу в сторону - вдох, и.п. -выдох. Тоже другой ногой по 6 раз. Развести руки в стороны, немного приподняться и удерживать корпус в течение 3-5 секунд. Выполнить 6 раз. Диафрагмальное дыхание. Вдох - живот надуть, выдох - втянуть в себя.

8. И.п. - лёжа на животе. Руки под головой. Слегка покачивайте бёдрами вправо-влево, перекатываясь на животе. Амплитуда движений не должна превышать 2 -3 см. (Можно выполнять 3 р. в день по 10 мин. до еды. Это упражнение благоприятно воздействует на организм - улучшается перистальтика кишечника, массируется печень, желчный пузырь, желудок, подтягивается живот).

9. И.п. - руки вдоль туловища. Ноги прямые. Разгибать попеременно ноги в тазобедренных суставах, удерживая их в таком положении, 3-7 сек. Повторить 4 -5 раз каждой ногой.

10. И.п. - тоже. Повторить упр. №12. Закрепить на голеностопном суставе больной ноги отягощающую манжету.

11. И.п. - руки в стороны, ноги прямые. Поднимать и удерживать корпус в течение 5-6 сек., не прогибая позвоночник в поясничном отделе. Повторить 8-10 раз.

12. И.п.- руки согнуты в локтевых суставах, лоб на кистях рук. Ноги прямые. Ползание по-пластунски. Повторить 5-6 раз каждой ногой. Расслабиться 1 мин.

13. И.п. - стоя на четвереньках. Разгибать ногу в тазобедренном суставе и удерживать в этом положении 3 -7 сек. Повторить упр. № 17, закрепив на голеностопном суставе больной ноги отягощающую манжету.

14. И.п. тоже. Поднять прямую ногу, повернуть стопу внутрь и наружу, вернуться в и.п. 5 раз.

15. И.п. тоже. Здоровую ногу поставить на небольшое возвышение (можно скамеечку), держась рукой за опору выполнить свободные махи больной ногой вперёд, назад, в сторону, без мышечного напряжения. В течение 2-3-5 мин.

16. Повторить упр. № 20, закрепив отягощающую манжету.

17. И.п. как в упр. № 20. Согнуть больную ногу в колене, отвести, привести,

опустить. 2 -3 м. Сидя. Восстановление дыхания. Расслабление.

### ***Деформирующий артроз тазобедренных суставов***

1. И.п. лёжа на спине. Само вытяжение. Руки вверх, ноги прямые, носки ног на себя. На вдохе хорошо потянуться руками вверх, пятками вниз, на выдохе расслабиться. Повторить 10 раз.

2. И.п. тоже. Руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание стоп в быстром темпе, с максимальной амплитудой 20 сек.

3. И.п. тоже. Левая нога согнута в колене, стопа упирается в пол. Смена положений ног, пятка скользит по полу, по 8 - 10 раз каждой ногой.

4. И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях. Шагаем стопами ног в стороны на вдохе, на выдохе шагаем в и.п. 6-8 раз.

5. Правая рука вверх, левая вниз. Смена положений по 6- 8 раз на каждую руку.

6. И.п. тоже. Руки в стороны, ноги прямые. Подтягиваем колено к грудной клетке двумя руками - выдох, вернуться в и.п. - вдох. Тоже другой ногой по 6 раз.

7. И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях, руки за головой. Делаем шаг согнутой ногой в сторону - вдох, в и.п. - выдох, тоже другой ногой по 6 - 8 раз.

8. И.п. тоже. Руки согнуты в локтях, ноги прямые. Отрываем лопатки от пола и удерживаем их на 3 счёта, на 4 - вернуться в и.п. 5-7 раз.

9. И.п. тоже. Руки за головой. Велосипед двумя ногами вперёд и назад. Поясница и таз прижаты к полу 30 сек. Диафрагмальное дыхание. Ноги согнуты в коленях, одна рука на животе, другая на груди. Делаем вдох - живот надули, выдох - втянули в себя. Грудная клетка не подвижна 30 сек..

10. И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях, упор на локти. Подъём таза вверх, ягодицы напрягаем 10 раз.

11. И.п. тоже. Руки за головой, ноги прямые. Перенести левую ногу за правую, носком потянуться к полу. Лопатки от пола не отрывать. Тоже другой ногой по 6 - 8 раз.

12. И.п. тоже. Ноги прямые, руки за головой. Круговые вращения согнутой в коленном суставе ногой, только наружу (вращения в тазобедренном суставе), по 10 раз каждой ногой.

13. И.п. тоже. Развести руки в стороны - вдох, обнять себя - выдох. 5-7 раз.

14. И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях, руки произвольно. Пятку правой ноги кладём на левое колено, разворачиваем колено правой ноги максимально в сторону - вдох, и.п. - выдох. Тоже другой ногой, по 6 - 8 раз.

15. И.п. тоже. Ноги прямые, руки за головой. На 1- подтянуть колено правой ноги на весу к животу, без помощи рук. На 2 - тоже левой ногой. На 3 - выпрямить правую ногу вверх. На 4 - левую. На 5 - согнуть правую ногу в колене и поставить на пол. На 6 тоже левой. На 7 - выпрямить правую ногу на пол. На 8 - тоже левой ногой. Поясница и таз прижаты к полу 4-5 раз.

16. И.п. тоже. Руки вдоль туловища, ноги прямые. На 1 - согнуть ноги в коленях, стопа упирается в пол. На 2 - развести колени в стороны. На 3 - соединить вместе. На 4 - выпрямить на пол 6-7 раз.

17. И.п. тоже. Руки в замок на груди. Тянемся руками вперёд, лопатки от пола оторвать - вдох, и.п. - выдох. Тянемся руками вверх - вдох, и.п. - выдох. Носки ног тянем на себя 4-6 раз.

18. И.п. Лёжа на животе. Руки вверх. Тянемся руками вверх, ногами вниз 5 раз.

19. разгибаем ноги в коленных суставах по 10 раз.

20. И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях. Сделать шаг согнутой в колене ногой - вдох, в и.п. - выдох по 5 - 7 раз.

21. И.п. тоже. Лоб на кистях рук, ноги прямые. Поднимаем верхний плечевой пояс вверх, руки ото лба не отрываем 8 раз.

22. И.п. тоже. Подтянуть колено к локтю (по-пластунски) по 6 раз.

23. И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях. Поднять колено вверх - вдох, и.п. -выдох. По 6 раз.

24. И.п. тоже. Руки вверх, ноги прямые. Отводим через сторону прямую руку и кладём вдоль туловища, тоже другой рукой. Затем вынести через сторону руку вверх, тоже другой рукой по 4 раза.

25. И.п. тоже. Упор на кисти рук, на уровне груди. Сед к пяткам - выдох, и.п. - вдох, выполнить до 10 раз.

26. И.п. тоже. Лоб на кистях рук, ноги прямые. Поднять здоровую ногу вверх и удерживать до 7 счётов. Носок тянем на себя. Тоже другой ногой по 3 раза.

27. И.п. тоже. Руки в стороны, ноги прямые. Поднять правую руку вверх - вдох, и.п. -выдох, тоже левой рукой по 4 раза.

28. И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях. Скрестные движения ногами 12-16 раз.

29. И.п. тоже. Ноги прямые, руки вверх. Разводим одновременно по полу прямые руки и ноги в стороны - вдох, и.п. - выдох 6-8 раз.

30. И.п. тоже. Тянемся руками вверх, ногами вниз - вдох, расслабиться - выдох 2 раза.

31. Стоя здоровой ногой на скамейке, больная на весу. К больной ноге привязан груз 1 кг (это может быть мешочек с 1 кг соли). Маховые движения ногой вперед и назад. Нога расслаблена 20 - 30 сек. Отдых. Повторить 4-6 раз

32. И.п. стоя. Диафрагмальное дыхание. Вдох - надуть живот, выдох - втянуть в себя 30 секунд.

### *Методические рекомендации.*

Все упражнения выполняются до болевых ощущений, не превышая резкой боли.

Начинаем выполнять упражнение со здоровой ноги, затем переходим на больную. Если какое-либо из предложенных упражнений тяжело выполнять двумя ногами, то можно поработать сначала одной ногой, затем другой. Темп медленный.

### Настольный теннис как вариативная часть занятий

Соревновательные моменты: кто быстрее выполнит 10 переводов мяча с руки на руку вокруг туловища; кто больше перенесет мячей (в беге) на заданное расстояние.

Знать: как правильно держать ракетку, стойку игрока, особенность движения руки с ракеткой, положение ракетки в момент удара по мячу. технику безопасности при игре в настольный теннис, правила игры; закрепление прямого удара, подачи снизу, сверху.

Уметь: правильно держать ракетку. На начальном этапе подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

