

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

Принята

на педагогическом совете

МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»

Протокол № 1 «31» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Авторы программы:**

Минаев С.С. –  
заместитель директора по УСР  
МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»  
г. Геленджик;

Боталова И.Н. –  
инструктор-методист  
МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»  
г. Геленджик

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Структура и содержание учебной программы.....	6
3. Планирование учебного процесса, формы, методы, принципы и средства организации программы .....	8
4. Особенности реализации учебной программы .....	10
5. Примерное распределение учебно-тренировочного времени, содержание программного материала .....	13
6. Контрольные упражнения для спортивно-оздоровительного этапа группы.....	24 27
Приложения .....	47
Литература .....	

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (Адаптивная физическая культура) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Виктория» (далее ДЮСШ) разработана на основании:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. №1008);

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»(СанПиН 2.4.4.3172-14);

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

Данная программа разработана в соответствии с требованиями и направлена на создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию.

### ***Цели Программы:***

- оказание комплексной психолого-педагогической и социальной помощи и поддержки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и их родителям (законным представителям) в системе дополнительного образования;

- коррекция ограничений, связанных с физическим и/или психическим развитием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при освоении дополнительных общеобразовательных программ.

### ***Задачи Программы:***

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, тенниса, спортивных и подвижных игр;

- повышение физической подготовленности обучающихся и развитие их основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корректирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры;

- формирование личностных установок обучающихся в соответствии с возрастными особенностями;

- расширение адаптивных возможностей личности, определяющих готовность к решению доступных проблем в различных сферах жизнедеятельности;

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования.

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (Адаптивная физическая культура) *характеризуется:*

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых и режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;

- направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего тренера-преподавателя на выборочное включение в

содержание занятий учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что число обучающихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, и поэтому отнесенных к специальной медицинской группе, постоянно увеличивается.

Высокая частота диагностирования патологий у обучающихся общеобразовательных учреждений требует осуществления на хорошем уровне коррекционно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья.

Достижение поставленной цели Программы обеспечивается решением и следующих *задач*:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом имеющихся у него заболеваний;
- освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а тренеру-преподавателю определить их уровень физической подготовленности.

## 2. Структура и содержание учебной программы.

Учебный материал Программы распределен по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкоатлетические упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры, гимнастика.

**Раздел «Основы знаний»** содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

**Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»** ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки*: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- *дыхательную гимнастику (Приложение № 1)*;

- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания*, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- *упражнения для органов зрения*, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку

(специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

**Раздел «Гимнастика»** содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

*Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Кувырки вперед, назад. Упражнения с гимнастическими снарядами.

**Разделы «Подвижные игры» и «Элементы спортивных игр»** содержат перечень рекомендуемых подвижных игр, перечень упражнений для овладения техникой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции,

способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

**Раздел «Легкоатлетические упражнения»** содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

### **3. Планирование учебного процесса, формы, методы, принципы и средства организации программы.**

На изучении программы (Адаптивная физическая культура) для обучающихся с ОВЗ, в возрасте от 5-17 лет, в МБУ ДО СШ «Виктория» отводится от 2 до 5 часов в неделю.

На разделы «Основы знаний», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в годовом плане-графике отдельных занятий не предусматриваются. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом занятии в течение всего учебного года. Подвижные игры – на каждом занятии в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются так же в процессе учебно-тренировочного процесса.

К специфическим принципам работы по программе (Адаптивная физкультура) относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.



Программа включает в себя взаимосвязанные направления, отражающие её основное содержание:

- *диагностическая работа* обеспечивает своевременное выявление детей с ограниченными возможностями здоровья, проведение их комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию им психолого медико педагогической помощи в условиях дополнительного образования;

- *коррекционно развивающая работа* обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях дополнительного образования; способствует формированию универсальных учебных действий у обучающихся (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных);

- *консультативная работа* обеспечивает непрерывность специального сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся;

- *информационно просветительская работа* направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей, со всеми участниками образовательного процесса — обучающимися (как имеющими, так и не имеющими недостатки в развитии), их родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

### **Содержание направлений работы.**

*Коррекционно развивающая работа* включает:

- выбор оптимальных для развития обучающихся с ОВЗ коррекционных программ/методик, методов и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями;

- организацию и проведение специалистами индивидуальных и групповых коррекционно развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;

- системное воздействие на учебно познавательную деятельность обучающегося в динамике образовательного процесса, направленное на формирование универсальных учебных действий и коррекцию отклонений в развитии;

- коррекцию и развитие высших психических функций;

- развитие эмоционально волевой и личностной сферы обучающегося и психокоррекцию его поведения;

- социальную защиту обучающегося в случае неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

*Консультативная работа включает:*

- выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, единых для всех участников образовательного процесса;

- консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально ориентированных методов и приёмов работы с обучающимся с ограниченными возможностями здоровья;

- консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.

*Информационно просветительская работа предусматривает:*

- различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды), направленные на разъяснение участникам образовательного процесса - обучающимся (как имеющим, так и не имеющим недостатки в развитии), их родителям (законным представителям), педагогическим работникам - вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения детей с ОВЗ;

- проведение тематических выступлений для педагогов и родителей по разъяснению индивидуально типологических особенностей различных категорий обучающихся с ОВЗ.

**Средства, используемые при реализации программы представлены в Приложении № 2.**

#### **4. Особенности реализации учебной программы**

Коррекционная работа реализуется поэтапно, ее последовательность и адресность создают предпосылки для устранения факторов дезорганизующих деятельность программы образовательного учреждения.

*Первый этап* направлен на сбор и анализ информации. Информационно аналитическая деятельность направлена на изучение и оценку контингента обучающихся для учёта особенностей психофизического развития детей, определения специфики форм обучения и их особых образовательных потребностей; оценка образовательной среды на предмет соответствия требованиям программного и методического обеспечения, материально-технической и кадровой базы учреждения.

*Второй этап* решает вопросы планирования, организации, координации образовательного маршрута детей с ограниченными возможностями здоровья. Организационно исполнительская деятельность раскрывает саму сущность организации образовательного процесса. В

результате работы имеющей коррекционно развивающую направленность, и процесс специального сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья при целенаправленно созданных (вариативных программ) условиях обучения, воспитания, развития, социализации рассматриваемой категории детей.

*Третий этап* осуществляет диагностику коррекционно развивающей образовательной среды. Контрольно диагностическая деятельность констатирует соответствие созданных условий для детей с ограниченными возможностями и применяемых коррекционно развивающих, индивидуальных, вариативных и образовательных программ особым образовательным потребностям.

*Этап регуляции и корректировки* является четвертым и заключительным в реализации коррекционной программы. В результате регулятивно корректировочная деятельности вносятся необходимые изменения в образовательный процесс и процесс педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья, корректировка форм обучения, условий, методов и методических приёмов работы.

#### **Планируемые результаты:**

- повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития;
- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

**Универсальными компетенциями** обучающихся системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Личностные результаты:**

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**5. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ  
НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА  
(3 часа и 5 часов в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>3 часа</b>	<b>5 часов</b>
1.	Основы знаний	10	20
2.	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	40	58
2.1	оздоровительная гимнастика; дыхательная гимнастика		
3	Элементы спортивных игр	38	60
4	Подвижные игры	27	34
5	Гимнастика	22	30
6	Легкоатлетические упражнения	11	28
	<b>Всего:</b>	<b>148</b>	<b>230</b>

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА  
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>
<b>1</b>	Техника безопасности при проведении занятий
<b>2</b>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.

3	Гигиенические процедуры, выполняемые после занятий физическими упражнениями.
4	Основные части тела. Основные линии спортивного зала.
5	Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий. Связь физических упражнений с физическим развитием и физической подготовленностью человека
6	Здоровье. Что влияет на наше здоровье? Как сохранить свое здоровье? Дыхание при ходьбе и беге. Отношение к закалывающим факторам
7	Влияние физических упражнений на осанку. Слух и зрение, их значение для человека.
8	История развития физической культуры в мире и России
9	Цели, методы, средства и задачи ФК
10	Показания и противопоказания к занятиям ФК

## **Основы двигательной деятельности ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА**

### **Упражнения для формирования правильной осанки**

- Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднимание рук в стороны, вверх; поднимание ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Отвести руки назад, лопатки соединить, вернуться в исходное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа.

- Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба по линии, вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на скамейке сгибание и разгибание стоп

вместе и попеременно, круговые движения стопами по максимальной окружности, вращение мяча стопами, собирание платочка пальцами ног, переключивание мелких предметов пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

*Лежа на спине.* Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах. Поочередное поднимание прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами.

*Лежа на животе.* Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами.

### **Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания.**

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с. Вдох через нос, выдох через рот с произношением звуко сочетаний (например, «ох», «ах», «ух»).

Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 2 шага

вдох, на 2 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

*Игры.* «Кто дольше?» прожужжит пчелой (ж-ж-ж), прозвенит комаром (з-з-з); «Кто больше?» выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с), задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф).

**Упражнения для органов зрения (проводится на каждом занятии на протяжении всего учебного года).**

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях. Упражнения с мячами.

*Специализированные подвижные игры.* «Попади в цель», «Кольцебросы», «Мяч не теряй», «Далеко-близко», «Меткие стрелки», «Поймай зайку», «Что изменилось?».

**Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (проводится на каждом занятии на протяжении всего учебного года).**

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь сохранять правильную осанку.



2. Уметь выполнять упражнения на дыхание.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

### **Дыхательная гимнастика.**

**(Проводится на каждом занятии на протяжении всего учебного года)**

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения (Приложение № 1).

## **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **Теоретические сведения**

Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Характеристика основных физических качеств.

### **Средства для формирования навыков и умений**

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба спиной вперед, правым и левым боком. Ходьба в приседе. Ходьба скрестными шагами. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу. Бег в спокойном темпе с изменением направления. Бег в спокойном темпе с изменением длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег в спокойном темпе с преодолением двух-трех простейших препятствий.

Низкий старт с последующим небольшим (3-4 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 5-7 метров медленно бегом. Высокий старт с последующим небольшим (2-3 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 3-5 метров шагом или медленно бегом.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед, в движении правым и левым боком, с различными положениями рук. Прыжки с поворотами на 90 градусов. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15 сек). Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки в длину с места.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять низкий старт, высокий старт.
2. Уметь выполнять прыжки через длинную качающуюся скакалку.

## ЭЛЕМЕНТЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР

*Малоподвижные игры.* «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».

*Игры с бегом и прыжками.* «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».

*Игры с мячом.* «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».

*Эстафеты.* Линейные и встречные эстафеты с предметами в движении шагом и медленно бегом.

**«Самые быстрые»**

Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч (булава). Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером из обеих команд обегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы взять его. Кто сделает это первым, приносит своей команде выигранный балл. Игра проводится 3—5 мин. Выигрывает команда, игроки которой набрали больше баллов.

**«Запятнай последнего»**

Играют две команды. По 5—7 человек из каждой команды становятся друг за другом и берутся за пояс впереди стоящего игрока. Одна колонна стоит напротив другой. По сигналу первый игрок каждой колонны стремится

запятнать замыкающего игрока другой команды. Касание засчитывается, если игроки его команды не расцепили руки. Для этого они должны быть очень подвижными и внимательно следить за передвижением команды-противника, которая пытается нанести ответный укол. За каждое правильное касание команде начисляется 1 балл. Игра продолжается 3—4 мин, после чего определяется победитель — команда, набравшая больше баллов.

#### **«Сбей городок»**

Проводят две черты на расстоянии 20 шагов. Это линии «городов», за которыми располагаются команды. Участники игры рассчитываются по порядку номеров. Посередине площадки кладут мяч или городок. Ведущий громко называет номер. Игроки обеих команд, имеющие этот номер, устремляются в поле, бегут до черты противоположного «города». Наступив на нее ногой, они быстро разворачиваются, и на обратном пути каждый из них старается первым ударить ногой по мячу (или сбить городок). Кто сумеет это сделать, приносит своей команде 1 балл. Когда все игроки вызваны по одному разу, подводится итог. Выигрывает команда, набравшая больше баллов.

#### **«Сквозь обруч»**

Вызываются по 1 игроку от команды. Каждый держит в одной руке ракетку, на которой лежит мяч для настольного тенниса, а в другой — гимнастический обруч. Задача — надеть на себя обруч сверху вниз, а затем снять, не уронив мяч. Выполненное правильно задание оценивается в 2 балла.

#### **«С мешочком на голове»**

Небольшой мешочек набивают песком (горохом) и завязывают или зашивают. Масса мешочка (размером с детскую ладошку) 150—200 г. Задача играющего от каждой команды — пройти с мешочком на голове 5 шагов, присесть, выпрямиться, повернуться кругом и вернуться обратно к команде. Выполненное задание оценивается в 2 балла.

#### **«Сумей построить»**

Перед игроком каждой команды кладут 5 городков и предлагают с завязанными глазами за 40 с построить фигуру, например «колодец» или «пушку». Если игрок выполняет упражнение досрочно, он получает право снять повязку и через полминуты сделать попытку построить вторую фигуру. За каждую построенную фигуру команда получает по 2 балла.

#### **«Канатоходцы»**

На земле проводят 2 черты или кладут 2 белых шнура (ленты). Игроки берут в руки детские зонтики и стараются пройти по веревке от начала до конца, держа зонтик над головой. Задание может быть усложнено: пройти

нужно с книгой на голове (теннисной ракеткой и мячом, который нужно отбивать).

#### **«Меткий глаз»**

Табуретку кладут ножками кверху так, чтобы игроки могли набрасывать на них резиновые или пластмассовые (фанерные) кольца с расстояния 5—6 шагов. В другом варианте на таком же расстоянии от метящего ставят корзину или ведро. В руках у игрока теннисные мячи (4—5 шт.). Надо так бросить мяч, чтобы после удара о землю он оказался в корзине.

#### **«Полет на ядре»**

Построить для игры две команды. В одну сторону игроки передвигаются прыжками с мячом, зажатым между коленей. Обратное — взять мяч в руки и вернуться бегом. Победит та команда, которая первой справится с заданием.

#### **«Передай мяч сбоку»**

Участники становятся в шеренгу плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передавать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

## **ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР**

### **Средства для формирования навыков и умений**

Упражнения с большими мячами. Основные положения с мячом (резиновым или волейбольным). Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге вправо, влево. Передача мяча в колонне над головой, между ног, справа, слева. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 3 м. Передвижение игрока в стойке. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча в движении шагом правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка в движении по звуковому сигналу. Броски мяча в цель (щит, мишень, обруч).

### **Посади и убери картофель.**

Исходное положение предыдущее. Стартующий (мальчик), держа в руках корзину (ведерко) добегают до 5 лежащих на полу на расстоянии 1 м друг от друга обруча и кладет в каждый из них по кубику, обегает поворотную стойку и пробежав до стартовой линии, передает корзину следующему игроку, получив второй игрок собирает кубики и передает корзинку третьему игроку и т. д.. Эстафета заканчивается, когда последний игрок с корзинкой пересекает линию старта.

### **«Тоннель».**

Эстафета проводится в два этапа. На первом этапе мальчики с помощью обручей образуют «тоннель» (пять обручей на расстоянии 1 м друг от друга). Девочка с эстафетной палочкой, пробежав до «тоннеля» пробегает в нем, обегает поворотную стойку, пробежав до стартовой линии передает эстафету второй участнице и т.д. На втором этапе «тоннель» пробегает мальчики. Эстафета заканчивается, когда последний игрок пересечет линию финиша. Штраф за преждевременный старт – 3 сек.

### **«Бег по кочкам».**

Команды выстраиваются в колонну по одному перед линией старта. Перед каждой командой гимнастическими обручами обозначаются 5 «кочек». По сигналу первый игрок с мячом в руках выполняет бег по «кочкам», обегая поворотную стойку и возвращается к линии старта, передает мяч второму игроку и становится в конце колонны. Эстафета заканчивается, когда последний игрок пересекает линию старта.

### **«Извилистая дорожка».**

Эстафета проводится в два этапа. «Извилистая дорожка» образуется посредством построения 5 игроков с обручами в шеренгу. Ход эстафеты аналогичен эстафете №3.

### **«Прыжки через обруч».**

Участники выстраиваются на одной линии в затылок друг другу. Перед стоящими впереди на расстоянии 10-15 м кладут гимнастические обручи. По сигналу, первый игрок каждой команды подбегает к обручу быстро опрокинув через себя и положив на место, возвращается к своей команде. Побеждает та команда, которая раньше закончит бег.

### **«Передал – садись».**

Команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Впереди девочки. В двух метрах от стартовой линии, лицом к колонне стоит представитель команды с мячом в руках. По сигналу, он выполняет передачу мяча двумя руками от груди, та, в свою очередь, передает мяч взрослому и приседает. Эстафета заканчивается, когда последний игрок делает передачу взрослому и тот поднимает мяч над головой. Если игрок роняет мяч, то он должен поднять его и выполнить передачу со своего места.

### **«Кенгуру с мячом».**

Между ног у стартующего находится волейбольный мяч. По сигналу игрок прыжками допрыгивает до препятствия, огибает его и обратно возвращается точно также, пока не пересечет линию финиша. Мяч передавать лично в руки.

### **«Встречная эстафета».**

По сигналу руководителя, игрок находящийся в обруче, двигается вперед с ускорением, обежав препятствие, бежит обратно, взяв в обруч второго игрока бежит с ним до линии, оставляя там первого игрока, второй бежит за третьим и т.д. Пока вся команда не окажется на другой стороне.

### **«Меткий футболист»**

На пол кладут мяч, в 8-10 м от которого становится капитан с закрытыми глазами. Он должен сделать полный поворот кругом, подойти к мячу и ударить его ногой.

### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь бросать и ловить мяч.
2. Уметь вести мяч правой и левой рукой на месте.
3. Уметь выполнять передачу мяча от груди двумя руками.
4. Уметь вести мяч правой и левой рукой в движении шагом.

## **ГИМНАСТИКА**

### **Теоретические сведения**

Правила поведения на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастического инвентаря и оборудования. Название гимнастических элементов.

### **Средства для формирования навыков и умений**

*Строевые упражнения.* Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Расчеты «по три», «по четыре». Повороты на месте направо (налево) по разделениям. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Класс, стой!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение в круг и в несколько кругов из колонны по одному. Перестроение из одного круга в два. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба в ногу.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастических скамейках.

*Элементы акробатики.* Перекаты в группировке. Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Сочетание элементов.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 20 градусов в упоре присев, в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Перелезание через препятствие (стопку матов) высотой 60-80 см. Подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см. Ползание по-пластунски; по скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелезание в различных сочетаниях.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, с предметами в руках. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей (небольших предметов). Повороты на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по напольному бревну с поворотами на носках.

*Висы и упоры.* Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа.

### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять строевые упражнения, построения и перестроения..
2. Уметь выполнять сочетание элементов акробатики.
3. Уметь преодолевать полосу препятствий.

**6. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА  
ГРУППЫ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо- кий	выше среднего	Средний	ниже среднего	низ- кий	выс- окий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1.	Прыжок в длину с места, см	7	130	117-129	104-116	88-103	87	123	111-122	99-110	85-98	84
		8	145	132-144	119-131	103-118	102	132	119-131	106-118	90-105	89
		9	158	145-157	132-144	116-131	115	140	127-139	114-126	98-113	97
		10	166	153-165	141-152	124-140	123	157	142-156	127-141	108-126	107
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	7	5	4	3	2	1	11	8-10	5-7	3-4	2
		8	6	5	3-4	2	1	12	9-11	6-8	3-5	2
		9	7	5-6	3-4	2	1	13	10-12	6-9	3-5	2
		10	8	6-7	4-5	3	2	14	11-13	7-10	4-6	3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	10	8	6	4	2	8	6	4	3	2
		8	13	10	8	6	4	10	8	6	4	3
		9	16	13	11	8	6	12	10	8	6	4
		10	19	16	13	10	8	14	12	10	8	5
№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			Высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий	высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий



4.	<b>Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз</b>	7	7	6	5	4	3	5	4	3	2	1
		8	8	7	6	5	4	6	5	4	3	2
		9	9	8	7	6	5	7	6	5	4	3
		10	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4
5.	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз</b>	7	10	9	8	7	6	7	6	5	4	3
		8	11	10	9	8	7	8	7	6	5	4
		9	12	11	10	9	8	9	8	7	6	5
		10	13	12	11	10	9	10	9	8	7	6
6.	<b>Приседания за 30 сек., раз</b>	7	20	18	16	14	12	15	14	13	12	11
		8	21	19	17	15	13	16	15	14	13	12
		9	22	20	18	16	14	17	16	15	14	13
		10	23	21	19	17	15	18	17	16	15	14
7.	<b>Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м</b>	7	1000	900	800	700	600	900	800	700	600	500
		8	1050	950	850	750	650	950	850	750	650	550
		9	1100	1000	900	800	700	1000	900	800	700	600
		10	1150	1050	950	850	750	1050	950	850	750	650
№ п/п	<b>Контрольное упражнение</b>	Возраст, лет	<b>УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</b>									
			<b>МАЛЬЧИКИ</b>					<b>ДЕВОЧКИ</b>				
			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий	выс окий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий

8.	<b>Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз</b>	7	30	25	20	15	10	25	20	15	10	5
		8	31	26	21	16	11	26	21	16	11	6
		9	33	28	23	18	13	28	23	18	13	8
		10	34	29	24	19	14	29	24	19	14	9
9.	<b>Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз</b>	7	15	12	9	7	4	20	16	12	8	5
		8	17	14	11	9	6	22	18	14	10	7
		9	20	17	14	11	8	25	21	17	13	9
		10	25	21	17	13	10	28	23	19	15	11
10.	<b>Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см</b>	7	280	250	220	190	160	250	225	200	175	150
		8	320	290	260	230	200	280	255	230	205	180
		9	360	330	300	270	240	310	285	260	235	210
		10	400	370	340	310	280	340	315	290	265	240

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### *Приложение № 1*

#### **Примерный комплекс дыхательных упражнений**

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

#### **Примерный комплекс упражнений адаптивной физической культуры №1**

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Диафрагмальное дыхание. Выполняется 4-6 раз.
2. Тыльное и подошвенное сгибание стоп.
3. Сжимание и разжимание пальцев кисти.
4. Круговые движения стопами.
5. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
6. Попеременное сгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по плоскости постели.

7. Диафрагмальное дыхание.
8. Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах.
9. Попеременное отведение и приведение ног, не отрывая их от плоскости постели.
10. Круговые движения в лучезапястных суставах.
11. Диафрагмальное дыхание.

*Примечание.* Упражнения выполняют в спокойном темпе с паузами

*Примерный комплекс упражнений*

1. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
2. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Ослабление мышечного спазма кистей рук. Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах (6-10 раз).
3. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (6-10 раз).
4. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. (6-10 раз).
5. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное отведение и приведение ног (6-10 раз).
6. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
7. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Отведение руки в сторону. Поднять руку – вдох, опустить – выдох (4-6 раз).
8. Исходное положение – лежа на спине, руки на бедрах. Движения ногами попеременно. Повторяют 6-8 раз.
9. Исходное положение – сидя на стуле. Сгибание-разгибание пальцев ног.
10. Исходное положение – сидя, руки на коленях. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
11. Исходное положение – лежа. Попеременное отведение и приведение ног (4-6 раз).
12. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

*Изометрические упражнения*

1. Исходное положение – лежа на спине. Медленно сжать пальцы рук на 2-10 секунд (4-6 раз), затем медленно разжать.
2. Исходное положение – лежа на спине. Медленное напряжение мышц спины на 2-10 секунд (4-6 раз).

3. Исходное положение – лежа на спине. Медленное напряжение мышц бедра на 2-10 секунд (4-6 раз).

4. Исходное положение – сидя на стуле, ноги вместе. Медленное напряжение мышц груди и живота на 2-10 секунд (4-6 раз).

5. Исходное положение – сидя на стуле, ноги вместе. Медленное напряжение ягодичных мышц на 2-10 секунд (4-6 раз).

### **Примерный комплекс упражнений №2.**

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

2. Медленно сгибать руки в локтевых суставах, приводя кисти к плечам (6-8 раз).

3. Поднять прямую ногу (на 45°), удерживать в течение 2-3 секунд, опустить (6-8 раз).

4. Движения руками как при плавании стилем «басс».

5. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

Исходное положение – сидя на стуле.

6. Руки к плечам. Поднимая руки вверх, прогнуться в грудном отделе позвоночника (4-6 раз).

7. Попеременное разгибание в коленном суставе ноги (6-8 раз).

8. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

9. «Ножницы» горизонтальные - (8-10 раз)

10. «Ножницы» вертикальные – (8-10 раз)

## Средства адаптивной физической культуры

*Средства АФК* — это действующие лечебные факторы, такие как гимнастические физические упражнения, корригирующая гимнастика, подвижные игры, элементы спортивных игр, физические упражнения на воде и суше, ходьба, занятия на тренажерах.

Все упражнения оказывают действие не только на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, позволяя восстановить и развить ряд двигательных качеств.

*Общеукрепляющие* упражнения – направлены на оздоровление и укрепление всего организма.

*Специальные* упражнения – воздействия на конкретную часть опорно-двигательной системы (на стопу при плоскостопии, на позвоночник при его искривлениях).

По *анатомическому* признаку гимнастические упражнения подразделяют на упражнения на динамические движения для: а) мелких мышечных групп (кисть, стопа, лицо); средних мышечных групп (шея, предплечье, голень, бедро и др.); крупных мышечных групп (верхние и нижние конечности). Данное деление вполне оправдано, так как величина нагрузки зависит от количества мышечной массы, участвующей в упражнениях [В.Н. Мошков, 1972].

По *характеру мышечного сокращения* упражнения подразделяют на две группы:

- динамические (изотонические);
- статические (изометрические).

Сокращение мышцы, при котором она развивает напряжение, но не изменяет своей длины, называется изометрическим (статическим). Например, при активном поднимании ноги вверх из исходного положения легка на спине больной выполняет динамическую работу (подъем); при удержании поднятой вверх ноги в течение некоторого времени работа мышц осуществляется в изометрическом режиме (статическая работа). Изометрические упражнения эффективны при травмах в период иммобилизации. Чаще всего используют динамические упражнения. При этом периоды сокращения чередуются с периодами расслабления. По

характеру различают и другие группы упражнений. Например, упражнения на растягивание применяют при тугоподвижности суставов.

*По видовому признаку* упражнения подразделяют на упражнения:

- в метании, на координацию, на равновесие, в сопротивлении, висы и упоры, лазание, корригирующие, дыхательные, подготовительные, порядковые.

*По признаку активности* динамические упражнения разделяют на следующие:

- активные, пассивные, на расслабление.

Для облегчения работы мышц-сгибателей и мышц-разгибателей руки и ноги упражнения проводят в И.П. (исходное положение) лежа на боку, противоположном упражняемой конечности. Для облегчения работы мышц стопы упражнения проводят в И.П. на боку на стороне упражняемой конечности. Для облегчения работы приводящих и отводящих мышц рук и ног упражнения проводят в И.П. на спине, животе.

Для усложнения работы мышц-сгибателей и мышц-разгибателей руки и ноги упражнения проводят в И.П. лежа на спине, животе. Для усложнения работы приводящих и отводящих мышц рук и ног упражнения проводят в И.П. лежа на боку, противоположном упражняемой конечности. Для выполнения упражнений с усилием применяют сопротивление, оказываемое инструктором или здоровой конечностью.

Мысленно воображаемые (фантомные), идеомоторные упражнения или упражнения «в посылке импульсов к сокращению» выполняют мысленно, применяют при травмах в период иммобилизации, периферических параличах, парезах. Рефлекторные упражнения заключаются в воздействии на мышцы, отдаленные от тренируемых. Например, для укрепления мышц тазового пояса и бедра применяют упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса.

*Пассивными* называют упражнения, выполняемые с помощью инструктора, без волевого усилия больного, при отсутствии активного сокращения мышцы. Пассивные упражнения применяют, когда больной не может выполнить активное движение, для предупреждения тугоподвижности в суставах, для воссоздания правильного двигательного акта (при парезах или параличах конечностей). Упражнения на расслабление снижают тонус мышц, создают условия отдыха. Больных обучают волевому расслаблению

мышц с использованием маховых движений, встряхиваний. Расслабление чередуют с динамическими и статистическими упражнениями.

*В зависимости от используемых гимнастических предметов и снарядов упражнения подразделяют на следующие:*

- упражнения без предметов и снарядов;
- упражнения с предметами и снарядами (гимнастические палки, гантели, булавы, медицинболы, скакалки, эспандеры и др.);
- упражнения на снарядах, тренажерах, механоаппаратах.

#### *Дыхательные упражнения*

Все упражнения связаны с дыханием. Дыхательные упражнения подразделяют на следующие:

- динамические,
- статические.

Динамические дыхательные упражнения сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, туловища; статические (условно) осуществляются при участии диафрагмы, межреберных мышц и мышц брюшного пресса и не сочетаются с движениями конечностей и туловища. При применении дыхательных упражнений следует активизировать выдох. При статическом полном типе дыхания в процессе вдоха и выдоха участвуют все дыхательные мышцы (диафрагма, брюшной пресс, межреберные мышцы).

Полное дыхание наиболее физиологично; во время вдоха грудная клетка расширяется в вертикальном направлении вследствие опускания диафрагмы и в переднезаднем и боковом направлениях в результате движения ребер вверх, вперед и в стороны.

К статическим дыхательным упражнениям относят:

упражнения, изменяющие тип дыхания:

- вышеописанный полный тип дыхания;
- грудной тип дыхания;
- диафрагмальное дыхание;
- упражнения с дозированным сопротивлением:



- диафрагмальное дыхание с сопротивлением — руки инструктора расположены в области края реберной дуги (ближе к середине грудной клетки);
- диафрагмальное дыхание с укладкой на область верхнего квадрата живота мешочка с песком (от 0,5 до 1 кг);
- верхнегрудное двустороннее дыхание с преодолением сопротивления, которое осуществляет инструктор, надавливая руками в подключичной области;
- нижнегрудное дыхание с участием диафрагмы с сопротивлением от давления рук инструктора в области нижних ребер;
- верхнегрудное дыхание справа с сопротивлением при нажатии руками инструктора в верхней части грудной клетки;
- использование надувных игрушек, мячей.

Различают *общие* и *специальные* дыхательные упражнения.

Общие дыхательные упражнения улучшают вентиляцию легких и укрепляют основные дыхательные мышцы.

Специальные дыхательные упражнения применяют при заболеваниях легких, при парезах и параличах дыхательной мускулатуры.

Дренажными дыхательными упражнениями называют упражнения, способствующие оттоку отделяемого из бронхов в трахею с последующим выделением мокроты во время откашливания.

Для лучшего оттока отделяемого из пораженной зоны используют статические и динамические дыхательные упражнения. Дренажные упражнения проводят в исходных положениях лежа на животе, на спине, на боку с приподнятым ножным концом кровати, сидя, стоя. Выбор исходного положения зависит от локализации поражения.

### **Спортивно-прикладные упражнения**

К спортивно-прикладным упражнениям относятся ходьба, бег, ползание и лазание, бросание и ловля мяча, гребля, ходьба на лыжах, коньках, езда на велосипеде, пешеходный туризм. Наиболее широко используется ходьба — при самых различных заболеваниях и почти всех видах и формах занятий. Величина физической нагрузки при ходьбе зависит от длины пути, величины шагов, темпа ходьбы, рельефа местности и сложности. Ходьба используется

перед началом занятий как подготовительное и организующее упражнение. Ходьба может быть усложненной — на носках, на пятках, ходьба крестным шагом, в полуприседе, с высоким подниманием коленей. Специальная ходьба — на костылях, с палкой, на протезах применяется при поражении нижних конечностей. По скорости ходьбу подразделяют: на медленную — 60-80 шагов в минуту, среднюю — 80-100 шагов в минуту, быструю — 100-120 шагов в минуту и очень быструю — 120-140 шагов в минуту.

В АФК различают *общую* тренировку и *специальную*.

Общая тренировка ставит своей целью оздоровление, укрепление и общее развитие организма, она использует самые разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений. Специальная ставит целью развитие функций, нарушенных в связи с заболеванием или травмой. При ней используют виды физических упражнений, оказывающих непосредственное воздействие на область травматического очага или функциональные расстройства той или иной пораженной системы.

### Приложение № 3

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

№ п/п	Виды упражнений	Заболевания
1	С максимальным усилием	Сердечно-сосудистая система
2	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно-сосудистая система
3	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4	С максимальным статическим напряжением	Сердечно-сосудистая система
5	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Почки Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения

6	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нервная система
7	На мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8	Акробатические с повышенной сложностью	Органы зрения Искривление позвоночника
9	Ограниченное время игр	Нервная система

*Приложение № 4*

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ.**

<b>Степени утомления</b>	<b>Небольшое.</b>	<b>Значительное.</b>	<b>Очень большое.</b>
Признаки	<b>I степень</b>	<b>II степень</b>	<b>III степень</b>
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налета соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки	Концентрация внимания при

		при выполнении команд и учебных заданий	громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту

*Приложение № 5*

**Комплекс физических упражнений при бронхиальной астме**

**И.п.** лежа на спине, мешок с песком на области диафрагмы. После умеренного вдоха мешок силой брюшного пресса поднимается вверх, на медленном выдохе через губы, сложенные трубочкой, он опускается вниз (повторить 4-5 раз).

**И.п.** лежа на боку, мешок с песком на боковой поверхности грудной клетки. Во время вдоха руку поднимают вверх, мешок поднимается как можно выше, на медленном выдохе опускается.

**И.п.** сидя, руки к плечам, в руках гантели. После вдоха на выдохе делают вращательные движения в плечевых суставах в одну, то в другую сторону.

**И.п.** сидя на стуле, ноги вытянуты и расставлены на ширину плеч, в руках гантели. Развести руки в стороны – умеренный вдох, на медленном выдохе достать гантелью носок, то правой, то левой ноги.

**И.п.** тоже. После вдоха на выдохе наклонить туловище вправо, усиливая наклон поднятой вверх рукой. То же влево.

**И.п.** сидя на стуле. После умеренного вдоха «ходьба» сидя с произношением то гласных, то шипящих букв.

**И.п.** тоже. Ноги вместе, вытянуты вперед, руки на коленях. На вдохе поднять палку над головой, медленном выдохе наклониться вперед, доставая палкой стопы. На выдохе произносить гласные произносить гласные (у, и) и шипящие (ш, ч) буквы.

**И.п.** стоя у стула, держась за его спинку. После вдоха на медленном выдохе поочередно делают маховые движения расслабленной рукой и ногой.

**И.п.** стоя сбоку у стула, одна рука на спинке. Подняться на носки, прогнуться с одновременным поднимаем рук вверх, умеренный вдох, на медленном выдохе опуститься на стопы, уронить руки, наклонить туловище, голову и расслабиться.

**И.п.** стоя, руки на поясе. Подняться на носки, прогнуться с одновременным поднимаем рук вверх, умеренный вдох, на медленном выдохе опуститься на стопы, уронить руки, наклонить туловище, голову и расслабиться.

**И.п.** сидя. Вдох, на выдохе наклон головы вперед, отведение назад, вверх, вдох, повороты в стороны, наклоны в стороны (повторить 3-4 раза).

**И.п.** то же. Расслабить все мышцы, закрыть глаза, опустить плечи, наклонить голову, дыхание спокойное.

### **Подвижные игры для детей с заболеванием – бронхиальная астма**

#### *Булькание*

Количество играющих детей до 6-8. Перед каждым ребенком на столике стакан или бутылочка, наполненная на треть водой. В стакан, бутылочку вставлена соломинка. Инструктор, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье. Он глубоко вдыхает носом и делает глубокий длинный выдох в трубочку: получается долгий булькающий звук. Затем инструктор просит ребенка сделать это упражнение 1-3 раза. Это упражнение поочередно проделывают все дети. Отмечаются те дети, у которых бульканье было более длительным.

#### *Кто дальше загонит шарик*

Дети сидят за столом рядышком, перед каждым одинаковый ватный шарик. Игра заключается в следующем: инструктор говорит детям: «Дети, положите свободно язык на верхнюю губу. А затем высуньте его как можно

дальше и дуйте как можно сильнее, каждый на свой шарик». Выигрывает тот, кто дальше сдует его со стола.

### *Шарик*

Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик – «*ффф...*», медленно соединяя ладони под шариком. Вдруг шарик «лопается». Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «*Шии...*» - произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях, повторяют 2-3 раза.

### *Будем красить потолок*

Дети за воспитателем хором повторяют: «Красить комнаты пора – пригласили маляра, он приходит в старый дом с новой кистью и ведром». Далее воспитатель говорит: «Сейчас и мы с вами будем красить потолок, только кистью будет ваш язычок, а потолком – твердое небо».

### *Кто громче*

Соревнуется небольшая группа детей (от 2 до 6). Дети садятся вокруг инструктора лечебной физкультуры. Последний показывает, как играть, и рассказывает условия игры. Принять правильную осанку, губы сомкнуть. Указательный палец правой руки надо положить на боковую сторону носа плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной носа (рот закрыт) и произносить (выдыхая) «*мммм...м*», одновременно похлопывать указательным пальцем левой руки по левой половине носа. При этом получается длинный скандированный выдох. Звук «*ммм*» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается левая половина носа, и также на выдохе с произнесением «*мммм...м*» похлопывают плашмя указательным пальцем уже правую половину носа. Упражнение-игра повторяется, дети поочередно прижимают то правую, то левую половину носа. Поощряется тот, кто выполнил все условия игры наиболее четко.

### *Пузырь*

Дети стоят вплотную друг к другу, взявшись за руки. Вместе с инструктором лечебной физкультуры говорят:

*Раздувайся, пузырь,*

*Раздувайся большой,*

*Оставайся такой*

*Да не лопайся.*

Произнося стихи, дети постепенно расходятся и максимально расширяют круг, продолжая держаться за руки, надувают щеки. И после слов инструктора: «Пузырь лопнул» - все дети опускают руки, хором говорят «хлоп», хлопают руками по щекам и присаживаются на корточки, произнося «шшш...ш». «Выходит воздух из пузыря», - говорит при этом инструктор. Он предлагает надуть новый пузырь. Дети встают, снова образуют маленький круг, и игра возобновляется.

*Приложение № 6*

### **Комплекс физических упражнений при деформации стопы (плоскостопии)**

**И.п.** – лежа на спине

а) сгибание и разгибание стоп в голеностопном суставе (50-60 раз)

**И.п.** – стоя

а) отрывание пятки от пола (40-50 раз)

б) подняться на носки, руки вверх (вдох), вернуться в И.п. – выдох (8-10 раз)

в) ходьба на внешних краях стопы «косолапо» (30-40 раз)

г) подскоки на месте на носках (25-30 раз)

**И.п.** – сидя на стуле. Захватывать и перекидывать пальцами стоп различные мелкие предметы (спичечный коробок, детские кубики, палочки) (3 мин.)

#### **Комплекс № 1**

1. Ходьба на носках 30 сек.

2. Ходьба на пятках 20 сек.

3. Ходьба на наружной стороне стопы – 30 сек.

1. **И.п.** сидя, стопы на полу. Последовательно сжимать и разжимать пальцы ног. Повторить 12-15 раз

2. **И.п.** сидя, стопы на полу, пятки и носки вместе. Поднять пятки вверх, развести их в стороны, соединить пятки и опустить на пол. Упражнение выполнять медленно. Повторить 10 раз.

3. **И.п.** стоя, руки на талии. Подошвенной стороной правой стопы провести от стопы левой ноги до колена. То же сделать другой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой.

Подняться на носки, руки вверх – вдох, опустить руки и опуститься на всю стопу – выдох. Повторить 4 раза.

**4. И.п.** сидя, ноги на мяче. Катание мяча вперед и назад. Повторить 10 раз.

**5. И.п.** стоя, держаться за спинку стула. Пятки и носки вместе. Приседания с прямой спиной на носках. Повторить 6-8 раз. Сделать «ласточку», то есть стоя на одной ноге, другую поднять назад и вверх, руки в стороны. Вернуться в И.п. Повторить 6-8 раз, чередуя положение ног.

**6. И.п.** сидя. Перекладывать мелкие предметы (камушки, карандаши) с одного места на другое, захватывая их пальцами ног. Повторить 10 раз для каждой ноги.

### **Комплекс №2**

1. Ходьба на носках – 30 сек.

2. Ходьба на пятках – 30 сек.

3. Ходьба на наружной стороне стопы – 30 сек.

**1. И.п.** сидя, стопы на полу. Повернуть стопы во внутрь, пытаюсь соединить стопы. Вернуться в и.п. Повторить 12 раз.

**2. И.п.** сидя стопы на полу. Передвижение стоп вперед и назад с помощью пальцев («гусеница»). Повторить 4 раза вперед и 4 раза назад.

**3. И.п.** сидя, ногу в тазу с песком. «Строить домики» стопами, подгребая пальцами песок, не спеша, в течение 2 минут.

**4. И.п.** О.С. Подняться на носки, руки вверх – вдох, вернуться в И.п.-выдох. Повторить 4 раза.

**5. И.п.** стоя, ноги вместе, руки на поясе. Перекат с носков на пятки и обратно. Повторить 12 раз.

**6. И.п.** О.С. Поднять колено правой ноги, оттягивая носок. Вернуться в и.п. То же левой ногой. Повторить 10 раз.

**7. И.п.** сидя на полу «по-турецки», кисти рук упираются в пол на уровне стоп. Попытаться встать. Повторить 10 раз.

**8. И.п.** сидя на стуле, ноги на мяче. Катание мяча по кругу в обе стороны, в течение 1-2 минут.

**9. И.п.:** О.С. Руки развести в стороны. Подняться на носки – вдох, вернуться в И.п. – выдох. Повторить 4 раза.

### **Комплекс № 3**

Ходьба, высоко поднимая колени и оттягивая носок согнутой ноги – 20сек.

И.П. сидя на стульчике. Нога закинута на колено другой ноги.

а) Оттянуть носок с поворотом стопы во внутрь, возвратиться в и.п.

б) Круговые движения стоп снаружи внутрь. Упражнение выполняется с напряжением 12-16 раз каждой ногой.



**И.п.** сидя на полу, ноги разведены и выпрямлены. Повернуть стопы во внутрь, пытаясь коснуться большим пальцем пола. Упражнение выполнять с напряжением, повторить 12 раз.

**И.п.** сидя на полу, руки упираются о пол сзади за спиной. Согнуть ноги, поднять стопы, соединить подошвы. Повторить 8-10 раз

**И.п.** О.С. Под середину стопы, поперек, положить палку. Делать приседания, разводя руки в стороны. Повторить 8 раз.

**И.п.** стоя, мяч, лежащий на полу, зажат ногами. В легком прыжке подбросить мяч. Повторить 6 раз.

**И.п.** О.С. Поднять руки через стороны вверх, подняться на носки – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Повторить 4 раза

Ходьба на четвереньках (как медвежонок) в течение 20 сек.

Встать на четвереньки. Передвигаться по полу «зайчиком», т.е. с продвижением сначала рук, а затем ног, в течение 20 сек.

**И.п.** О.С. Поднять руки в стороны, поднимаясь на носки – вдох, вернуться в И.п. – выдох. Повторить 4 раза

Ходьба по палке: а) поперек, б) вдоль. При ходьбе держаться за стул. Повторить 5-6 раз.

**И.п.** сидя на скамье или стульчике. Катание палки стопами вперед и назад. Повторить 12-15 раз.

#### **Комплекс №4**

Из исходного положения стоя:

1. Ходьба на носках
2. Ходьба с опорой на наружный край стопы
3. Ходьба с согнутыми пальцами и приведенными стопами
4. Ротация голени снаружи при фиксированной стопе

Из исходного положения стоя:

1. Захватывание стопами округлых предметов и перемещение их с одного места на другое
2. Захватывание пальцами одной и другой стопы палки или карандаша
3. Приведение переднего отдела стоп – имитация подгребания песка.

В положении лежа:

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы
2. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны, вернуться в и.п.

3. Стопой одной ноги, охватывающей голень другой, скользить по голени.
4. Согнуть ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнимать пятки пола.

В положении сидя рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. Привидение и супинация стоп с одновременным сгибанием пальцев
2. Захватывание обеими стопами снаряда (мяча) и поднятие его с пола
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика
4. Захватывание и приподнимание соответствующего предмета
5. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола
6. Разведение коленных суставов и установка стоп на наружный край с максимальным сжатием пальцев
7. Из исходного положения – сидя «по-турецки» и упором кистей в пол встать, опираясь на тыльную сторону поверхность стоп
8. В положении стоя выполняются упражнения, дающие возможность, кроме тренировки мышц, корригировать свод стопы и вальгусную установку стоп. К таким упражнениям можно отнести следующие:
  1. Приподнимание на носках с опорой на наружный край стопы
  2. Повороты корпуса при фиксированных стопах
  3. Упражнение «ласточка» с последующим поворотом корпуса в сторону опорной ноги
  4. Установить стопы поперек палки производить полуприседания и приседания, вынося руки вперед или в стороны
  5. Пальцами стопы захватывать и приподнимать от пола соответствующий снаряд

Упражнения, выполняемые в процессе ходьбы:

1. По двухстороннее наклонной плоскости
2. С привидением переднего отдела стопы
3. С привидением переднего отдела стопы, поднимаясь на носки на каждом шагу.

### **Подвижные игры для детей с заболеванием – плоскостопие**

*Барaban*

Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Инструктор лечебной физкультуры сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт, поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.

#### *Переложить мяч*

Ребенок сидит на полу, опираясь руками сзади. Мяч положен у ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево. Потом повторить, перенести мяч слева направо. Выигрывает тот, кто большее число раз перенесет мяч в обе стороны.

#### *Ловкие ноги*

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

#### *Сидячий футбол*

Дети сидят на полу, на ковре, ноги согнуты в коленях, прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног вперед отбросить мяч к сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. Можно усложнить игру: ловить отбрасываемый мяч ногами; прокатывать его то одной, то другой ногой; сшибать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между играющими. После игры инструктор предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и потянуться (поднять голову и смотреть вперед). При этом по указанию инструктора показать нижние зубы, нижняя челюсть перемещается вперед.

*Приложение № 7*

**Комплекс физических упражнений при нарушениях осанки**

Построение, выравнивание осанки перед зеркалом.

Ходьба в разном темпе и с разной степенью сложности 1-2 мин.

Основная стойка - касаясь спиной, ягодицами, пятками прижаться к стене. Скользя поднять руки, повернутые ладонями вперед, через стороны вверх, потянуться, поднимаясь на носки. Повтор 4-5 раз.

Стоя, руки сзади в замок. Прогнуться, сближая лопатки. Повторить 4-5 раз.

Стоя, ноги на ширине плеч. Вращение прямых рук вперед и назад, сохраняя правильную осанку. Повторить в каждую сторону 5-6 раз.

Основная стойка. Поднять руки вверх - вдох, опустить вниз – выдох.

Стоя, ноги врозь, гимнастическая палка на лопатках. Приседания (сохранять правильную осанку).

Стоя, ноги врозь, палка на лопатках. Поворот корпуса вправо и влево. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

Стоя, ноги врозь, в руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх – вдох. Опустить палку вниз – выдох. Повторить 4-5 раз.

Ходьба с палкой на лопатках. Высоко поднимать колени и следить за осанкой. Продолжительность 1-2 мин.

Стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклоны корпуса в стороны с подниманием рук вверх. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

Стоя, ноги врозь, в руках медицинбол. Поднять медицинбол вверх и бросить назад. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

**И.п.** стоя. Поднять руки вверх – вдох, расслабить руки и поочередно опустить вниз кисти, предплечья и плечи – выдох. Повторить 4-5 раз.

Стоя спиной к гимнастической стенке, резиновый бинт фиксирован к перекладине на уровне головы. Концы бинта на вытянутых руках в стороны. Растягивать резиновый бинт, приводя через стороны прямые руки к туловищу. Повторить 3-4 раза.

**И.п.** лежа на спине. Упражнение «велосипед» - 11-12 раз.

**И.п.** лежа на спине. Статическое полное дыхание. Повторить 4-5 раз.

**И.п.** лежа на спине. Сгибание и разгибание рук и ног одновременно и попеременно. Повторить 10-12 раз.

**И.п.** лежа на спине – вращение в лучезапястных и голеностопных суставах. Выполнять одновременно и попеременно. Повторить 10-12 раз.

**И.п.** лежа на животе. Руки к плечам. Поднять пояс верхних конечностей, сближая лопатки. Повторить 6 раз.

Стоя на четвереньках, поднимать поочередно левую и правую руку. Не сгибать спину. Повторить 2-3 раза каждой рукой.

Ходьба с переменным темпом 1-2 мин.

Стоя на середине резинового бинта. Концы бинта в опущенных руках. Растягивать резиновый бинт, поднимая прямые руки вперед. Повторить 3-4 раза.

### **Подвижные игры для детей с различными нарушениями осанки**

Ходим в «шляпах»

Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз – «шляпу»-мешочек с песком массой 200-500 г или дощечку, колесико от пирамиды. Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), инструктор лечебной физкультуры дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате (площадке), сохраняя хорошую осанку. Для детей 5-6 лет усложнять игру можно тем, что детям предлагают пританцовывать, пройти по извилистой линии, начерченной на полу мелом, по гимнастической скамейке или переступить через разные предметы на полу (площадке). Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

Контроль осанки

По предложению инструктора лечебной физкультуры ребенок подходит к стене без плинтуса, принимает правильную осанку: руки опущены, затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены, голова прямо, шея вертикально, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднимают руки, пальцы разведены, как «у елочки-иглопочки», напряжены. В позе «куклы» отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), затем руки

свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»), пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Дети, сумевшие сделать все задания по «контролю осанки» лучше, отмечаются.

### Черепахи

Дети ползают на животе, передвигая вперед одновременно правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Дети-«черепахи» ползают по площадке под натянутыми веревками, стараясь не задеть их. Задевший веревку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпман Ю.И. Физкультура при близорукости. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Адамюк Е.К. К вопросу о миопии в школах // Вестник офтальм. – 1986. Т.III. – 269 с.
3. Ананьева Н.А., [Ямпольская Ю.А.](#) [Физическое развитие и адаптационные возможности школьников](#) // Вестник Российской АМН, 1993. – № 5. - С. 19 - 24.
4. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем /П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
5. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 1995. - 32 с.
6. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
7. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2000. - 192 с.
8. Бондаренко С.В. Тренируем зрение // Физ. культ. в школе. – 1993. -№ 2. – С. 35-36.
9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
10. [Гритченко Н.В.](#) [Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры.](#) - М.: Медицина, 1972. - 272 с.
11. Громбах С. М. Роль школы в формировании психического здоровья учащихся. Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Медицина, 1988, с. 9-32.
12. Ермолаев О.Ю. Правильное дыхание: практическое пособие. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 192 с.
13. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 414 с.
14. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.
15. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2003. – 32 с.
16. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
17. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классов. Примерная программа. – М.: Дрофа, 2005. – 102 с.
18. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Дрофа, 2003. – 112 с.

19. Попов С.Н., Иванова Н. Л. К 75-летию кафедры лечебной физической культуры, массажа и реабилитации РГУФК / Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации № 3. 2003. - С. 5-7.

20. Щетинин М.Л. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.- Москва, 2007.

Электронные ресурсы:

<http://v-ugnivenko.narod.ru/main9.htm> Лечебная физическая культура.

<http://www.sportmedicine.ru> Спортивная медицина.

<http://massage.clan.su/> Массаж в лечебной альтернативной медицине.

<http://bars.wmsite.ru/> Упражнения для здоровья.

<http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/350724> Словари и энциклопедии на Академике.

<http://ru.wikipedia.org/wiki/> ЛФК.

<http://glech.ru/2008/07/pokazaniya-i-protivopokazaniya-k-lfk/>  
Показания и противопоказания к ЛФК.