

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
казенное общеобразовательное учреждение Омской области  
«Петропавловская адаптивная школа-интернат»

Рассмотрено на заседании МС Протокол № _____ от « ____ » _____ 2023г.	«Утверждаю» Директор КОУ «Петропавловская школа-интернат» _____ Л.Н. Астапович Приказ № _____ от « ____ » _____ 2023 г.
--------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Здоровячок»  
для обучающихся 1 класса  
на 2023-2024 учебный год  
Разработана и реализуется в соответствии  
с ФГОС образования для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
Вариант 1

Автор-составитель:  
учитель начальных классов  
Поречина Наталья Петровна

Муромцево, 2023

## 1. Пояснительная записка

Программа по лечебной физкультуре для обучающихся с лёгкой степенью умственной отсталости разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- СанПиН 2.4.2.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" Постановление от 28.09.2020 года № 28.

При создании программы учитывалось, что органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления совместно с общественными объединениями должны способствовать интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему адаптивной физической культуры, физического воспитания и спорта.

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс (в рамках адаптивной физической культуры), получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

**Цель:** социализация и интеграция детей с ОВЗ средствами лечебной физической культуры, развитие у них основных двигательных качеств, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеваниями, с использованием, как игровых методик, так и других средств и методик адаптивной физической культуры.

### **Задачи:**

- совершенствование навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- 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, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Программа направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Несмотря на индивидуализацию занятий ЛФК, необходимо придерживаться *следующих правил*:

- 1) дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).
- 2) постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.
- 3) упражнения должны охватывать различные мышечные группы.
- 4) в урок необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.
- 5) перед уроком помещение надо хорошо проветривать.
- 6) проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до урока, в процессе урока и после нагрузки).
- 7) при появлении признаков утомления урок необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.
- 8) регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях ЛФК.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Лечебная физкультура (ЛФК) - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации. Особое значение ЛФК имеет при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

В частности, данная программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста с ОВЗ.

В 7 – 12 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста тела ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставного - связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенностей образа жизни, нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории людей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки.

Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

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

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

Занятия ЛФК направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, они положительно влияют на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

При планировании занятий ЛФК были учтены особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины патологии, деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Занятие ЛФК состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов. Выработка условно-рефлекторных связей идет медленно, увеличена длительность подготовительной части занятия до 30-35% общего времени занятия, оставляя на основную часть до 40-50%, на заключительную - 20-25%.

При проведении занятий необходим контроль за переносимостью нагрузки. В середине занятия показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) должен быть увеличен не более чем на 25% по сравнению с пульсом до начала занятий. Физиологическая кривая, которая строится на основании пульса, должна быть многовершинной, т. е. плавный подъем и понижение сменяются в течение занятий несколько раз. Восстановление пульса в течение 3-4 минут после упражнений – показатель хорошей переносимости нагрузки. При появлении в процессе упражнений или после них патологической реакции пульса занятия нужно прекратить и пересмотреть характер нагрузки. Процесс адаптации детей к нарастающей физической нагрузке должен происходить постепенно.

**Методические приемы**, способствующие развитию двигательной сферы:

- применение необычных исходных положений (бег из положения, сидя, прыжок и положения, стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать);

- изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;

- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или обеих ногах;

- использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема; фактуры способствующих развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующей разносторонней координации тонких мышечных ощущений;

- выполнение согласованных действий несколькими участниками (держась, за руки или за предмет, вдвоем, группой); □

□□ более сложные сочетания основных движений. Например: использовать бег змейкой, обегая кубики, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча

- подвижные игры, имитационные и подражательные движения с яркими предметами, что повышает эмоциональное состояние детей. Учитывая повышенную возбудимость, снижение двигательных способностей детей, занятия нужно проводить спокойно, не требуя сразу точного выполнения задания, поощрять у них старательность и настойчивость.

- использование специального оборудования, которое обеспечит избирательное воздействие физических упражнений. Необходимость использования тренажера особенно возрастает в осенне-зимний период.

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

Программа реализуется полностью за 4 года по 9 месяцев, 4 академических часа в месяц. Итого цикл обучения 33-36 часов, для детей 7-11 лет. В 1 классе 34 часа.

Программа разработана с учётом вариативности, то есть не только отвечает интересам детей, но и учитывает изменения окружающей жизни.

### **4. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися определенных *личностных и предметных результатов*, а также на формирование *базовых учебных действий*.

*Личностные учебные действия:*

- осознавать себя как ученика заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договорённости.

*Коммуникативные учебные действия:*

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – ученик);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.

*Регулятивные учебные действия:*

- соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.

*Познавательные учебные действия:*

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, элементарное схематическое изображение, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

### ***Результативность программы***

Для определения результативности занятий проводится сравнительное тестирование учащихся в начале и в конце учебного года. Эти тесты подготовлены Шведским центральным союзом, хотя и отличаются некоторой условностью, но позволяют, однако, с достаточной объективностью судить об уровне гибкости учащихся. Они включают в себя как пассивные, так активные движения. Результаты теста могут быть выражены:

- а) в величине угла между конечностями или конечностями и туловищем;
- б) амплитудой движения в см;
- в) в очках:
  - 3 очка – подвижность нормальная и выше нормы,
  - 2 очка – ограниченная подвижность,
  - 1 очко – сильно ограниченная подвижность.

Оценка подвижности суставов в степени растянутости мышц позволит наглядно видеть, на какой отдел опорно-двигательного аппарата необходимо обращать внимание при индивидуальной работе с каждым учащимся. При проведении тестирования, учитывая направленность программы на работу с детьми с особыми проблемами в развитии, проверяется выполнение учащимся простейших команд (встать, сесть, повернуть направо, налево, лечь на спину, на живот). Результаты тестирования фиксируются в журнале учителя ЛФК, в перспективе предусматриваются паспорта здоровья, которые будут заполняться с участием врача.

### ***Требования к уровню подготовки учащихся***

#### К концу 1 – го года обучения:

##### *Знания:*

- параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»);
- значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;
- правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

##### *Умения:*

- проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
- отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);
- выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты на спине вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
- дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;
- медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;
- играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булавку», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»);
- ходить в различных И.П.;
- бегать в медленном темпе;
- выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

*Навыки:*

- соблюдать порядок и дисциплину;
- соблюдать гигиенические правила на уроке.

*Личностные качества:*

- трудолюбие;
- аккуратность;
- дисциплинированность;
- зрительная память;
- восприятие.

#### ***Основные требования к занятиям, умениям и навыкам учащихся.***

*Знать:* форму одежды для занятий, правила поведения в кабинете ЛФК, технику безопасности при пользовании спортивными снарядами и тренажерами, для чего они применяются.

*Уметь:* Ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешком на голове, выполнять за учителем любые из упражнений, перечисленных в «Основной части» занятия, технически верно с небольшим (2-2 раза) количеством повторений, выполнять упражнения под музыку в определенном ритме, пользоваться тренажером под наблюдением учителя.

### **5. Содержание учебного предмета**

***В программу включены следующие разделы:***

1. Корректирующие упражнения.
2. Упражнения на формирование правильной осанки.
3. Упражнения для профилактики плоскостопия.
4. Упражнения на тренажерах, обеспечивающие и дополняющие п.п. 2, 3., и кроме того, удовлетворяющие физическую потребность организма в эффекте (тренажер «Качели»).
5. Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат.
6. Упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз.

Курс ЛФК делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

Цель: стабилизация сколиотического процесса у учащихся, предупреждение его возможного прогрессирования.

1 период – вводный (1-ый год обучения):

Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

Занятия ЛФК должны проводиться в специально оборудованном кабинете, спортзале, тренажерном зале, стадионе, и при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 1 год, направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 7 до 12 лет.

Общее количество учебных часов в год – 32.

### Учебно-тематический план для 1 класса

Разделы программы	Число уроков	Учебные четверти			
		1	2	3	4
<b>Основы знаний</b>	32	8	7	9	8
<b>Корригирующие упражнения</b>	32	8	7	9	8
<b>Упражнения для формирования правильной осанки:</b>					
а) ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)	16	8	7		
ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)	17			9	8
б) упражнения из раздела I («змея», «ящерица», «кораблик», «кошечка»)	32	8	7	9	8
в) упражнения из раздела II («книжка», «птичка», «веточка»)	32	8	7	9	8
в) упражнения из раздела III («листочка», «орешек», «муравей», «стрекоза», «морская звезда»)	32	8	7	9	8
д) упражнения из раздела IV («бабочка», «ёлочка», «велосипед») (пп.бвгд- по примеру и с пом. учителя)	32	8	7	9	8
<b>Упражнения для профилактики плоскостопия:</b>					
а) ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за учителем)	25	8	7	9	
б) ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за направляющим)	8				8
в) упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках	32	8	7	9	8
г) упражнения на тренажере «Массажер стоп»	29	4	7	9	8
<b>Дыхательные упражнения (вдох - нюхаем цветок, выдох – греем руки)</b>	32	8	7	9	8
<b>Упражнение на равновесие из раздела VII («петушок»)по примеру и с пом. учителя</b>	32	8	7	9	8
<b>Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж</b>	17	4	4	5	4
<b>Элементы самомассажа</b>	16	4	4	4	4
<b>Элементы аутотренинга, релаксации.</b>	32	8	7	9	8
<b>Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения лицом к снаряду</b>	32	8	7	9	8
<b>Подвижные игры</b>	32	8	7	9	8



## Содержание программы

### 1 класс (32 часа)

#### **Основы знаний:**

Форма одежды, правила поведения и передвижения в кабинете. Знание техники безопасности и правил пользования спортивными снарядами и тренажерами. Правила личной гигиены.

Построение в колонну, равнение в затылок. Размыкание на вытянутые руки вперед. Повороты по ориентирам.

#### **Вводная часть занятия**

1. Корректирующие упражнения.  
Основная стойка. Положение рук на пояс, за голову. Поднимание на носки, на пятки, стойка на внешней стороне стопы, носки вместе, пятки врозь (медвежонок), стойка на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе (балеринка). Простейшие сочетания изученных движений. (1 четверть).
2. Упражнения для формирования правильной осанки.  
Ходьба под музыку колонной по одному за учителем с мешком на голове. Руки на поясе (1 – 2 четверти).  
Ходьба за направляющим по ориентирам с соблюдением ритма. (3, 4 четверти).
3. Упражнения для профилактики плоскостопия.  
а.) ходьба на носках, на пяточках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку за учителем. (1, 2 четверти).  
Ходьба за направляющим по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма. (3, 4 четверть).  
б.) занятие на тренажере «Массаж стоп» (1 четверть – 30; 2, 3, 4 четверти по 2 минуты);  
в.) упражнения на шведской стенке по профилактике плоскостопия и улучшения координации движения. лазанье и спуск произвольным способом (1, 2, 3, 4 четверти).
4. Разминка без предметов для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку по примеру учителя. (1, 2, 3, 4 четверти).

#### **Основная часть занятия**

1. Корректирующие упражнения. Освоение главных исходных положений (поза «внимательного ученика», поза «удовольствия»), положение лежа на животе, руки в упоре у плеч, положение лежа на спине, руки вдоль тела ладони к полу. (1 четверть).  
Простейшие дыхательные упражнения (вдох: нюхаем цветок, выдох: греем дыханием руки). (1, 2, 3, 4 четверти).
2. Упражнения для формирования правильной осанки: «Змея», «Ящерица», «Кораблик», «Кошечка», «Книжка», «Птица», «Веточка», «Лисичка», «Орешек», «Муравей», «Стрекоза», «Морская звезда», «Бабочка», «Елочка», «Велосипед», «Замочек», «Пчелка», «Мельница», «Пловец», выполняемые по примеру и с помощью учителя. (1, 2, 3, 4 четверти).
3. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения «Ходьба» по примеру. (1, 2, 3, 4 четверти).
4. Упражнения на равновесие «Петушок» по примеру и с помощью учителя. (1, 2, 3, 4 четверти).

Эта часть занятия проводится в виде сказки, рассказанной учителем, где дети используют роли зверей, насекомых, птиц и т.д.

Общее количество упражнений не превышает 8

### *Заключительная часть занятия*

1. Танец с использованием движений, изучаемые в течении занятия..  
1 четверть – разучивание элементов танца.  
2, 3, 4 четверти – танец по примеру учителя.
2. Упражнение на тренажере «Качели»  
Простейшее упражнение качание с помощью учителя.
3. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения, стоя на нижней перекладине лицом к снаряду.
4. Упражнение по ориентированию в пространстве: игра с обручами: «Найди свой домик», «Кто лишний?»
5. Обсуждение занятия и задание на дом.

## 6. Календарно-тематическое планирование - первый год обучения

	Тема.	Виды деятельности	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Знакомство со строевыми упражнениями, смыкание и размыкание.	Ознакомление с построением в одну шеренгу, учить выполнять смыкание и размыкание в шеренге. Выполнение строевых упражнений, повороты, смыкание и размыкание приставными шагами.	1	04.09	
2	Осмотр осанки. Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки.	Развитие координации движений, умение ориентироваться на местности. Выполнение общеразвивающих упражнений.	1	11.09	
3	Разучивание дыхательных упражнений.	Учить произвольному дыханию, выполнять упражнения одновременно, под счёт. Выполнение дыхательных упражнений, Выполнение комплекса упражнений «Часики» Слушание объяснений педагога.	1	18.09	
4	Формирование навыка ходьбы, укрепление мышц туловища и конечностей. Разучивание упражнений «Лови комара», «Дровосек».	Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Выполнение упражнений для туловища, рук, ног. Дыхательные упражнения. Выполнение действий и движений по инструкции педагога.	1	25.09	
5	Укрепление опорно-двигательного аппарата. Разучивание дыхательного упражнения «Поиграй на трубе».	Учить произвольному дыханию. Развитие чувства равновесия, укрепление мышц конечностей. Ходьба с различными способами. Выполнение действий и движений по инструкции педагога.	1	02.10	
6	Профилактика плоскостопия. Упражнения для стоп.	Укрепление мышц конечностей. Ходьба, бег, упражнения для ног.	1	09.10	
7	Разучивание нового комплекса упражнений «Паровоз», «Вертушка».	Знакомство с новыми способами ходьбы, развитие координации движений. Выполнение упражнений для ног. Ходьба на	1	16.10	

		носок, на пятках. Слушание объяснений педагога.			
<b>8</b>	Разучивание дыхательных упражнений «Листопад», «Сильный ветер».	Развитие чувства равновесия. Формирование правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений. Слушание объяснений педагога.	<b>1</b>	<b>23.10</b>	
<b>9</b>	Разучивание нового комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	Разучить новый комплекс упражнений. Развитие внимания, зрительной и слуховой памяти. Выполнение упражнений для мышц живота, спины. Выполнение движений по инструкции педагога.	<b>1</b>	<b>13.11</b>	
<b>10</b>	Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	Продолжать работать над улучшением функции дыхания. Развитие быстроты реакции. Упражнение в равновесии.	<b>1</b>	<b>20.11</b>	
<b>11</b>	Ходьба. Построение в пары. Общеразвивающие упражнения: наклоны туловища	Закрепить умение ходить разными способами. Выполнять разные по координации движения. Ходьба с перестроением в пары. Выполнение общеразвивающих упражнений.	<b>1</b>	<b>27.11</b>	
<b>12</b>	Закрепление упражнений, навыков ходьбы.	Учить выполнять движения с разным направлением, в разном темпе. Ходьба различными способами. Выполнение дыхательных упражнений.	<b>1</b>	<b>04.12</b>	
<b>13</b>	Разучивание дыхательных упражнений «Маятник», «Качалка».	Укрепление мышечного корсета, позвоночника. Формирование правильной осанки. Выполнение упражнений для туловища, мышц брюшного пресса. Слушание объяснений педагога.	<b>1</b>	<b>11.12</b>	
<b>14</b>	Укрепление опорно-двигательного аппарата. Игра «Море».	Развитие координации движений. Развитие концентрации и устойчивости внимания. Выполнение упражнений для сохранения равновесия. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	<b>1</b>	<b>18.12</b>	
<b>15</b>	Укрепление связочно-мышечного аппарата стоп. Упражнение «Ёлочка», «Зайчик».	Укрепление мышц конечностей. Обучение произвольному дыханию. Выполнение упражнений для мышц конечностей. Выполнение движений по инструкции педагога.	<b>1</b>	<b>25.12</b>	
<b>16</b>	Общеразвивающие упражнения «Качели», «Достань палку».	Закрепление навыка выполнения ранее изученных упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений.	<b>1</b>	<b>15.01</b>	

<b>17</b>	Повторение дыхательных упражнений, профилактика плоскостопия.	Улучшение функции дыхания. Укрепление связочно-мышечного аппарата стоп. Выполнение дыхательных упражнений. Ходьба, бег. Выполнение движений по инструкции педагога.	<b>1</b>	<b>22.01</b>	
<b>18</b>	Укрепление мышечного корсета ног. Упражнение «Зайчик», «Ёлочка».	Развитие координации движений и навыков ходьбе, укрепление мышц ног. Выполнение упражнений для мышц ног. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога.	<b>1</b>	<b>29.01</b>	
<b>19</b>	Укрепление мышц стоп. Разучивание игры «Кто устойчивее».	Тренировка навыков координации движений. Воспитание ловкости, быстроты реакций. Выполнение упражнений для туловища, конечностей. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	<b>1</b>	<b>05.02</b>	
<b>20</b>	Разучивание упражнений «Погреться», «Мельница».	Развитие умения ориентироваться в пространстве. Выполнение общеразвивающих упражнений.	<b>1</b>	<b>19.02</b>	
<b>21</b>	Формирование правильной осанки. Упражнения «Погреться», «Мельница».	Учить держать осанку в движении туловища, головы. Выполнение упражнений для мышц туловища, головы. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога.	<b>1</b>	<b>26.02</b>	
<b>22</b>	Разучивание общеразвивающих упражнений с мячом.	Упражнять в перебрасывании и ловле мяча. Учить быстро реагировать на летящий мяч. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога.	<b>1</b>	<b>04.03</b>	
<b>23</b>	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом.	Закрепление умения подбрасывать мяч, ловить двумя руками, согласовать движения рук и ног. Ловля мяча, катание мяча. Выполнение действий и движений по инструкции педагога.	<b>1</b>	<b>11.03</b>	
<b>24</b>	Формирование правильной осанки. Разучивание игры «Рыбаки и рыбки».	Укрепление мышц туловища. Развитие способности ориентироваться в пространстве. Выполнение упражнений для мышц	<b>1</b>	<b>18.03</b>	

		туловища, головы. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.			
<b>25</b>	Выработка правильной осанки. Игра «Рыбаки и рыбки».	Укрепление позвоночника. Развитие умения следить за своей осанкой. Выполнение упражнений для мышц туловища. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Участие в игре.	<b>1</b>	<b>08.04</b>	
<b>26</b>	Профилактика плоскостопия. Разучивание дыхательных упражнений «Заблудился», «Гуси летят».	Развитие внимания, быстроты реакции, ловкости. Выполнение упражнений для мышц стоп. Выполнение действий и движений по инструкции педагога.	<b>1</b>	<b>15.04</b>	
<b>27</b>	Общее укрепление мышц туловища и конечностей. Разучивание игры «Скульптор».	Укрепление мышц туловища. Развитие способности ориентироваться в пространстве. Выполнение упражнений для мышц туловища. Развитие внимания, выдержки. Выполнение упражнений для сохранения равновесия. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	<b>1</b>	<b>22.04</b>	
<b>28</b>	Ходьба по плоскости.	Развитие чувства равновесия. Выполнение упражнений для сохранения равновесия. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога.	<b>1</b>	<b>06.05</b>	
<b>29</b>	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Упражнение (4.8;5.3)	Учить различать и выполнять различные виды ходьбы. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога.	<b>1</b>	<b>13.05</b>	
<b>30</b>	Разучивание игры «Запрещённое движение».	Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе. Укреплять мышцы стоп. Выполнение упражнений для формирования осанки. Выполнение действий и движений по инструкции педагога.	<b>1</b>	<b>20.05</b>	

	Слушание объяснений педагога. Участие в игре.			
--	-----------------------------------------------	--	--	--

## 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Коврики (для упражнений сидя и лежа);
- Гимнастические стенки;
- Мячи: для тенниса, большие резиновые;
- Обручи;
- 

## 8. Система оценивания

Результат продвижения обучающихся в развитии определяется на основе мониторинга (1 раз в четверть) их продуктивной деятельности. Контроль осуществляется в виде стартового, текущего и итогового контроля.

## 9. Учебно-методическое обеспечение

1. Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебно-физической культуре для детей с нарушением слуха 1 -4 классов / Сост. Г.И. Гербцова СПб.: Образование, 1994. - 65 с.
2. Астафьев Н.В. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников / Н.В. Астафьев, А.С. Самыличев. - Омск, 1997. - 40 с.
3. Бубен С.С. Интеграция в общество детей с особенностями психофизического развития проблемы и перспективы // Дефектология. — 1996. — №5.-С. 3-11.
4. Веневцев С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ в процессе обучения Автореф. Дис. - Красноярск, 2000. -43 с.
5. Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; под ред. В.А. Сластина 2-е изд., перераб. — М.: Академия, 2002. - 272 с.
6. Дмитриев А.А. Дифференцированный подход в физическом воспитании учащихся вспомогательных школ // Дефектология, 1989. - №5. - с. 41-44.
7. Дмитриев, А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития / А.А. Дмитриев. - М. Моск. психол.-соц. ин-т, 2004. - 223 с.
8. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М.: Сов. спорт, 2000. - 240 с.
9. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1995, №5 - 5 с.
10. Курамшин Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития // Педагогика физической культуры / Под ред. Б. А. Ашмарина - СПб., 1999. -128 с.
11. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии под общ. ред. Л.В. Шапковой. - М.: Сов. спорт, 2002. - 212 с.
12. Люблинская А.А. О преемственности учебной работы в школе/ Преемственность в процессе обучения // СПб 1993. - Т. 372. - С. 5 - 32.
13. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практик; физической культуры. - 1995. - № 11. - С. 16-23.
14. Мирошников А.А., Гониянц С.А. Содержание и методика воспитания двигательной координационной способности дошкольников 3-6 лет / Методические рекомендации для студентов ИФК. - М.: Принт-центр РГАФК, 2000. - 32 с.
15. Молчанов Э.В. Повышение эффективности усвоения отдельных параметров движений глухими дошкольниками. Дисс. ...канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 2000. - С. 48-53; 78 105.



16. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. - СПб. 1993.-С. 10-14; 21-35.
17. Парамонова Л.А., Алиева Т.В., Арушанова. Л.И. Дошкольное учреждение и начальна школа: проблема преемственности. //Дошкольное воспитание. - 1998,- №4. - С. 97-104.
18. Плаксунова Э.В. Коррекционное значение средств адаптивной физической культуры в восстановлении двигательной функции детей с сочетанными нарушениями в развитии 1013 лет: Дисс. ...канд. пед. наук. -М. -2001. - 188 с.
19. Программа воспитания и обучения глухих детей дошкольного возраста (для специальных дошкольных учреждений). - М.: Просвещение, 1991. - 191 с.
20. Сермеев Б.В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей с отклонениями в развитии // Дефектология, 1990. - №4. - С. 7-14.
21. Шапкова Л.В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры учеб. пособие / Л.В. Шапкова. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. - С. 45.
22. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания / Человек и его здоровье. - СПб., 1998. – 44
23. Шапкова Л.В. Взаимосвязь адаптивной физической культуры и специальной педагогики // Адаптивная физическая культура, 2000, № 1 -2. - 75 с.
24. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры // Методическое пособие. - М.: Советский спорт. -2001, - 11-18 с.
25. Шипицина, Л.М. Развитие навыка общения лиц с нарушением интеллекта (Руководство для родителей и программа для педагогов) / Л.М. Шипицина. - СПб. Ин-т специальной педагогики и психологии, 2000. - 84 с.

**Методические материалы для занятий (упражнения)*****Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад (рис.1.)***

1.1. **Змея.** Исходная позиция (ИП): Лечь на живот, ноги вместе, ладони на уровне плеча, пальцы вперед. Медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, потом грудь, прогнуться насколько возможно, не очень сильно запрокинуть голову. Вдох. Вернуться в ИП. (Нагрузка в зависимости от возраста). Выдох

1.2. **Кобра.** ИП: Лечь на живот, ноги вместе, руки за спиной замком так, чтобы кисти рук тыльной поверхностью касались ягодиц. Плавно поднять голову, грудь, верхнюю часть живота, как можно выше задержаться и вернуться в ИП.

1.3. **Ящерица.** ИП: Лечь на живот, руки, вдоль тела или даже под себя. Поднять прямые ноги с оттянутыми носками, бедра как можно выше. Опирается о пол руками, грудью, подбородком или щекой. Задержаться вернуться в ИП.

1.4. **Кораблик** (Лук) ИП: Лечь на живот, руки вдоль тела. Ухватить руками ноги выше щиколотки с внешней стороны. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь, бедра, покачаться на животе, вернуться в ИП.

1.5. **Лодочка.** ИП: Лечь на живот руки за спиной, сложить руки на крестце. Поднять голову, грудь, ноги. Покачаться на животе, вернуться в ИП.

1.6. **Качели.** Лодочка. Только руки соединены ладонями и вытянуты вперед.

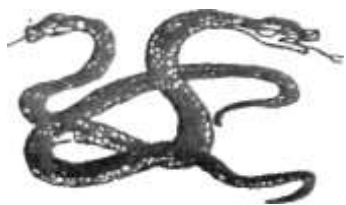
1.7. **Рыбка.** ИП: Ноги вместе лежа на животе. Руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне плеча, пальцы вперед. Плавно разгибая руки, поднять голову, грудь, колени, дотронуться ступнями до головы, вернуться в ИП.

1.8. **Колечко.** ИП: Встать на колени, руки на поясе. Медленно наклониться назад, пока голова не коснется пола (лучше ног) вернуться в ИП. Ноги вместе.

**Терапевтический эффект**

Повышается внутренне давление, растягиваются прямые мышцы брюшного пресса, в результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам обновляются и очищаются все внутренности, преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Обильно снабжаются кровью почки и очищаются, стимулируя деятельность щитовидной железы. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, аденоидам, очищает их (помогает при ангинах, простудах).

Укрепление мышц спины,  
Брюшного пресса  
путем прогиба назад



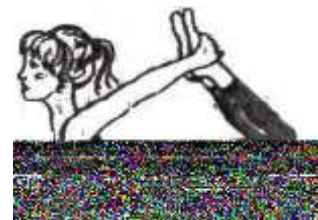
Змея



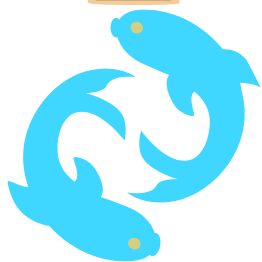
Ящерица



Кораблик



Качели



Рыбка



Колечко



## **2. Укрепление мышц спины путём складывания (наклон вперед)**

2.1. **Кошечка.** ИП: Встать на колени. Прямые руки на уровне плеча па полу. Опуская голову максимально вытянуть спину, вдох. Сесть на пятки. Прямые руки перед коленями, пальцы вперед. Голова поднята. Прямые руки тянуться вперед, грудь опускается к полу, таз поднимается, голова поднята. Вернуться в ИП.

2.2. **Книжка.** ИП: Сесть в позу прямого угла (ноги вперед). Руки вверх, ладони вперед (вдох). Не сгибая ног, согнуть вперед, чтобы руками достать пальцы ног. Голова опущена лбом к коленям (выдох). Задержаться, вернуться в ИП.

2.3. **Птица (чайка).** ИП: Сесть под прямым углом к полу, ноги развести шире, носки оттянуть. Руки в стороны параллельно полу, голова прямо. Наклониться вперед, касаясь руками пальцев ног. Колени не сгибать. Стараемся головой коснуться пола, а затем. Лечь на пол всем корпусом. Задержаться, вернуться в ИП.

2.4. **Страус.** ИП: Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Не сгибая ног, наклониться пока голова не окажется между ног (выдох). Руки соединить сзади над головой, задержаться в этом положении, вернуться в ИП, вдох.

2.5. **Летучая мышь.** ИП: Сесть в позу прямого угла, развести ноги, руки заложить за спину. Не сгибая ног, наклониться вперед, пока голова не коснуться пола (выдох). Стремиться положить на пол все туловище. Задержаться, вернуться ИП, выдох.

2.6. **Носорог.** ИП: Лечь на спину. Руки за голову. Ноги выпрямить, оттянув носки. Поднимать голову и туловище, одновременно поднять одну ногу и, сгибая ее, коснуться коленом носа. (Носок оттянуть. Вторая нога на полу). Задержаться, вернуться в ИП. Все повторить другой ногой. Дыхание свободное.

2.7. **Веточка.** ИП: Лечь на пол, на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль тела, ладони вниз. Не сгибая ног, сохраняя оттянутые носки, поднять ноги вверх (прямой угол), задержаться, вернуться в ИП.

2.8. **Улитка (плуг).** ИП: Лечь на спину, руки вдоль тела, ладони вниз. Медленно поднять прямые ноги, затем таз, спину, оставаясь в опоре на плечах. Занести ноги за голову, пока пальцы не коснуться пола дальше за головой. Задержаться, вернуться в ИП.

2.9. **Горка.** ИП: Поза прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре сзади (потом на поясе). Не сгибая ног, поднять их в вертикальное положение, носки оттянуты. Задержаться, вернуться в ИП.

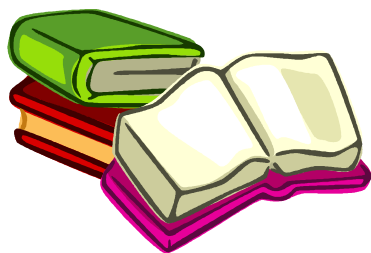
### **Терапевтический эффект**

Растягивание мышц спины, ног. Вытягивание и укрепление поясничных нервов. Предупреждение расстройства желудка, печени, кишечного тракта, селезенки. Улучшает работу предстательной железы. Из-за сжатия обильно снабжает кровь и очищает все внутренние органы. Улучшает гибкость позвоночника. Способствует увеличению роста.

## Укрепление мышц спины путём складывания



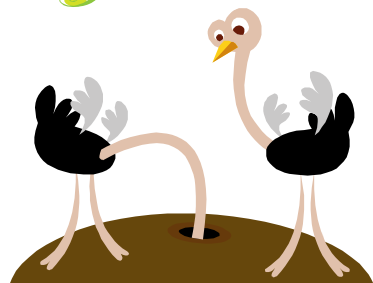
Кошка



Книжка



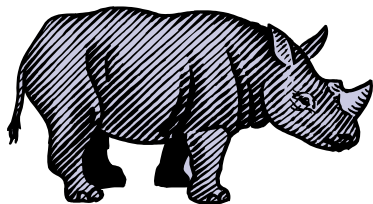
Птица



Страус



Улитка



Носорог



### **3. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону (рис.)**

3.1. **Маятник.** ИП: Лечь на спину, ноги вытянуть носки оттянуты. Руки в стороны ладони вниз. Не разводя ног и не сгибая их, поднять в вертикальное положение, наклонить вправо до касания пола. Задержаться, поднять и положить налево. Плечи и руки не поворачивать. Дыхание произвольное.

3.2. **Морская звезда.** ИП: Встать прямо, ноги врозь пошире, руки в стороны на уровне плеч. Медленно наклониться, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой левой ноги. Задержаться, вернуться в ИП. Повторить то же в другую сторону.

3.3. **Лисичка.** ИП: Сесть на пятку, руки за спиной держаться за локти. Сесть справа от пяток, вернуться в ИП.

3.4. **Месяц.** ИП: Встать прямо, ноги вместе, руки вверх, ладони внутрь. Медленно наклонить туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельными полу. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать, вернуться в ИП. Повторить то в другую сторону.

3.5. **Ежик (орешек).** ИП: Сесть, ноги согнуть в коленях, пятки прижать к ягодицам. Охватить колени руками, голу к коленям. Перекатиться на спину.

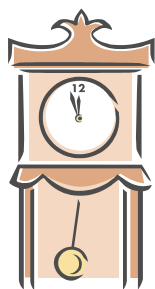
3.6. **Стрекоза.** ИП: Встать на колени, для устойчивости слегка раздвинув ноги. Руки в стороны, ладонями вниз. Прямая правая рука идет вверх, а левая к правой пятке. Смотреть на пятку, вернуться в ИП.

3.7. **Муравей.** ИП: Сесть скрестив ноги, пальцы рук переплести на затылке. Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. То же в другую сторону.

#### **Терапевтический эффект**

При поворотах позвоночник укрепляется, увеличивается приток крови выходящим из него нервам. Тонизируются органы живота, улучшается работа поджелудочной железы. Снимает загрузки на сердце, легкие заполняются свежей кровью.

Укреплен позвоночника путем заворота туловища и наклона его в стороны



Маятник



Лисичка



Морская звезда



Месяц



Ежик



#### **4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног (рис.4.)**

4.1. **Бабочка.** ИП: Сесть в позу прямого угла, согнув ноги в коленях, соединить стопы, колени развести. Руки на коленях, ладонями вниз. Опускать разведенные колени до пола, надавливая на них руками. Поднять колени. Взмах крыльев. Усложненный вариант: взять руками сведенные стопы ног, наклониться вперед до касания головой пола. Ноги на полу. Вернуться в ИП.

4.2. **Рак.** ИП: Лечь на бок: голова, грудь, ноги – на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя на пояс. Поднять голову и грудь, одновременно поднять ногу в вертикальное положение и ухватить рукой пальцы ноги. Ноги не сгибать. Задержаться, вернуться в ИП. Повернуться на другой бок и все повторить.

4.3. **Паучок.** ИП: Встать, расставив ноги как можно шире, руки перед грудью, ладони вперед. Согнуть правую ногу в колене, перенести на нее тяжесть тела. Выпрямит левую ногу. То же в другую сторону, минуя ИП.

4.4. **Павлин.** Встать на левое колено. Правая нога вперед до вертикального положения колени. Руки в стороны. Перенести вес тела с левого колена на правую ногу, медленно опуская туловище до касания кончиками пальцев пола по обе стороны правой ноги. Левая нога назад. Тело прямо. Покачаться, вернуться в ИП. То же проделывать другой ногой.

4.5. **Зайчик.** ИП: Встать ноги вместе, согнуть руки опустит на пол ладонями вниз, пальцы вперед. Не сдвигая и не сгибая ног, передвигать руки вперед и обратно.

4.6. **Лягушка.** ИП: Встать, широко расставив ноги. Руки согнуть в локтях. Ладони спереди на уровне плеча, пальцы вдоль. Согнув ноги, опуститься до такой степени, чтобы бедра расположились параллельно полу. Руки не сгибать. Задержаться, вернуться в ИП.

4.7. **Бег.** ИП. Поза прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре за спиной или на поясе. Не сгибая ноги, медленно поднять их, развести в стороны. Не опуская ног, завести из друг за друга. (ножницы)

4.8. **Елочка.** ИП: Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Постепенно раздвигать ноги, до размещения их в одной плоскости (шпагат). Встать на носки, пятки в стороны. Встать на пятки, носки в стороны и т.д. руки синхронно поднимаем до уровня плеч. В крайней позе задержаться и постепенно возвратиться в ИП.

4.9. **Велосипед.** ИП: Лечь на спину, руки вдоль тела. Ноги поднять, согнув в коленях, голень параллельно полу. Носки вытянуты. Поочередно выпрямлять ноги на весу.

#### **Терапевтический эффект**

Эти упражнения усиливают внутриутробное давление, поэтому оказывает сильное воздействие на органы брюшины, на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие на подкожные нервы.



Укрепление мышц тазового пояса,  
бедер, ног



Бабочка



Рак



Зайчик



Лягушка



Ножницы



Елочка



## **5. Упражнения для развития стоп**

**5.1. Ходьба.** ИП: Поза прямого угла, ноги вместе руки за спиной в упоре или на поясе:

- а) натянуть ступни на себя;
- б) внешнюю часть стопы опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые;
- в) круговые движения по полу, сблизить друг с другом; пятки вместе.

**5.2. Лошадка.** ИП: Встать на колени, не разгибая их, раздвинуть стопы, сесть между ногами, стопы потянуть на себя. Взять руками стопы ног, со стороны подошвы. Приподнять руками стопы ног. Вернуться в ИП. Можно поднимать поочередно. Усложненный вариант. ИП: тоже. Руки за спиной. Наклон плечом к колену.

**5.3. Гусеница.** ИП: Сесть на пол, согнутые ноги вместе, пятки подтянуть к ягодицам. Руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп за счет пальцев вперед и обратно.

**5.4. Медвежонок.** ИП: Сесть на пол, ноги согнуть в коленях и слегка развести. Руки провести под внешние стороны согнутых ног. Захватить ладонями стопы с внешней стороны. Поочередно поднимать стопы руками.

**5.5. Лягушонок.** ИП: То же, руки с внутренней стороны согнутых ног, захватить ладонями стопы с внутренней стороны. Поочередно поднимать стопы руками.

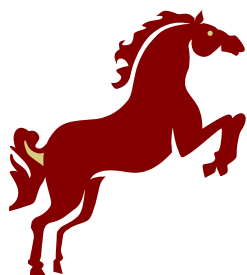
### **Терапевтический эффект**

Эти упражнения предупреждают плоскостопия, улучшают подвижность суставов ног.

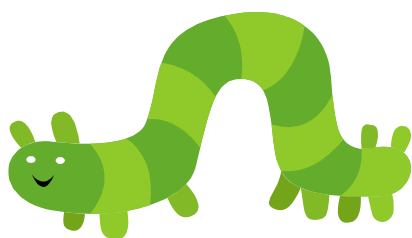
## Развитие стоп



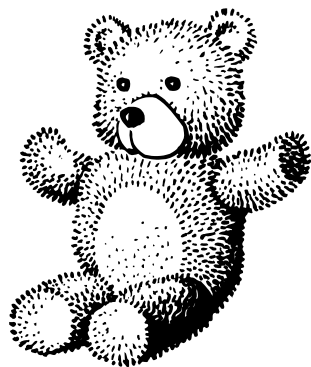
Ходьба



Лошадка



Гусеница



Медвежонок



## **6. Упражнения для мышц плечевого пояса**

6.1. **Замочек.** ИП: Сесть скрестив ноги. Левая рука согнута в локте, заводиться за спину ладонью наружу, правая согнута в локте, переноситься через плечо ладонью вовнутрь. Взять пальцы обеих рук в замок.левой рукой потянуться вниз, а правой вверх. Сменив руки повторить упражнение.

6.2. **Дощечка.** ИП: Лечь на живот ладони упереть в пол на уровне плеча, пальцы вперед. Ноги вместе. Прямые носки упираются в пол. Поднять тело, опираясь на руки и пальцы ног. Туловище и ноги – прямая линия. Вернуться в ИП.

6.3. **Пловец.** ИП: Лечь на живот, руки положить на пол, вытянув их вперед ладонями вниз. Приподняв голову и грудь делать руками круговые движения поочередно или вместе.

6.4. **Пчелка.** ИП: Сесть на пятки. Руки на бедрах, ладонями наружу. Вывести вперед плечи, стараясь соединить локти перед грудью. Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.

6.5. **Мельница.** ИП: Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки опущены, вращать прямые руки в плечевых суставах.

### **Терапевтический эффект**

Повышается внутренне давление, растягиваются прямые мышцы брюшного пресса, в результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам обновляются и очищаются все внутренности, преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Обильно снабжаются кровью почки и очищаются, стимулируя деятельность щитовидной железы. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, аденоидам, очищает их (помогает при ангинах, простудах).

## Развитие мышц плечевого пояса



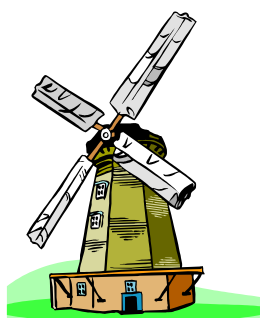
Замочек



Дощечка



Пчела



Мельница



Пловец



## 7. Упражнения на равновесие

7.1. **Аист.** ИП: Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Стоя на одной ноге, стопу второй ноги разместить на внутренней стороне колена. Руки в стороны или на пояс. Задержаться, вернуться в ИП. Повторить на другой ноге.

7.2. **Петушок.** ИП: Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять левую ногу, согнутую в колени назад, и взять стопу левой рукой. Правую руку поднять вверх. Ладонью вперед. Задержаться, вернуться в ИП, повторить то же другой ногой.

7.3. **Ласточка.** ИП: Основная стойка. Стоя на одной ноге, поднять вторую и перевести тело в горизонтальное положение. Руки в стороны, голову поднять. Вернуться в ИП, повторить то же другой ногой.

### Упражнения на равновесие



Аист



Ласточка



Петух

