Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области

«Екатеринбургская школа №2, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

 Утверждено

 приказом директора школы

№ 65 от 26.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА**

**ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**5-9 класс**

**(АООП вариант 1)**

 Составитель:

учитель

 Устюжанина К.Л.

Екатеринбург - 2022

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по лечебной гимнастике (ЛФК) составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

- Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Актуальность программы

Занятия лечебной гимнастикой(ЛФК) решают целый комплекс задач: лечебно-оздоровительные, коррекционно-компенсаторные, образовательные, воспитательные. В основу данной программы положены комплексы занятий по ЛФК для детей с ограничениями в здоровье. Программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся с умственной отсталостью наблюдаются комплексные нарушения физического развития, что требует дополнительной коррекционной работы, направленной на снижение проявлений нарушений со стороны костно-мышечного аппарата (различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные двигательные нарушения), сердечно-сосудистой системы, дыхательной, вегетативной систем. У многих из детей отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение.Физические упражнения, применяемые на занятиях данногокурса, подбираются в соответствии с видом нарушений, поэтому способствуют реализации индивидуального подхода к выбору коррекционно-лечебного воздействия.

Назначения учащихся в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного медицинского осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

Учитывая рекомендации и данные специалистов, предлагаемая программа по ЛГ для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач.

**Цель программы**:создание условий для укрепления соматического здоровья учащихся, профилактика и коррекция нарушений, вызванных вторичными отклонениями в состоянии систем и органовОДА, др. заболеваниями.

#### Задачи:

Здоровьесберегающие оздоровительные и коррекционные:

1. Активизация защитных сил организмаребёнка.

2.Активизация, укрепление и развитие функций сердечно-сосудистой и дыхательнойсистемы.

3. Коррекция и компенсация функций ОДА (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища,конечностей).

4. Выработка устойчивой правильной осанки, укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращение егодеформации.

5. Укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы двигательного аппарата (коррекция нарушений координации, ориентировки в пространстве, точности в движении, равновесия и т.д.).

6. Развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью,пассивно)

Образовательные:

1. Освоениесистемызнаний,необходимыхдлясознательногоприменениядвигательныхумений инавыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений инавыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физическихупражнений.

4. Формирование навыка ориентировкисобственного тела.

Развивающие

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательнойреакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладногохарактера;

3. Обогащение словарного запаса

4. Стимулирование способностей обучающихся ксамооценке.

Воспитательные

1. Воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.

2. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой

 3. Формирование устойчивого стремления и намерений веденияЗОЖ

4. Практическое овладение детьми рядом полезных навыков в оздоровлении своегоорганизма.

Роль и место курса в образовательном процессе.

Специальныезанятия по лечебной гимнастикеявляются неотъемлемой частью коррекционно-развивающей области, направленной на выявление особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обусловленныминедостатками вихпсихическомифизическомразвитии,осуществление индивидуально-ориентированной помощи с учетом обозначенных недостатков и индивидуальных возможностей.

Специальные занятия по лечебной гимнастике (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).Методика лечебной физкультуры вне зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения, что в большей степени носит профилактический характер и оказывает положительный эффект на здоровье обучающегося, которое является фундаментом для освоения АООП.

Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Общая характеристика курса

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью,составляющие основу содержания коррекционного курса ЛГ

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью разных групп проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации.

Умственно отсталые дети вследствие органического поражения головного мозга, имеют сопутствующие дефекты развития и соматические заболевания.

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии, отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей (на 15-30%), быстроты движений (10-15%), выносливости (20-40%), скоростно-силовых качеств (15-30%), подвижности в суставах (10-20%).

Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физическойнагрузкенетолькозависятотпораженияЦНС,ноиявляютсяследствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого, малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность. В 10-12-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, нарушенийвозрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Средивторичныхнарушенийвопорно-двигательномаппаратеотмечаютсядеформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо-сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения,функциональнаянедостаточностьбрюшногопресса,парезы,кривошея.Мелкие диспластические признаки встречаются у 40% умственно отсталых школьников.

Специфические дефекты ОДА, наиболее часто наблюдаемые у умственно отсталых обучающихся:

***1. Нарушения осанки.***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. 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 планеупражнениях.

*А) В сагиттальной плоскости выделяют следующие типы нарушений осанки: сутулая, плоская, круглая, кругло-вогнутая, плоско-вогнутая.*

При плоской спине физиологические изгибы сглажены (особенно в поясничном отделе), рессорная функция позвоночника снижена, особенно при выполнении движений (бег, прыжки). Грудная клетка узкая, уплощенная, мышцы спины ослаблены, лопатки отстоят от позвоночника. Причинойявляетсячащевсегорахитилираннееусаживаниеребенка.Утакихдетейособая предрасположенность к сколиозу.

При круглой спине сильно выражен грудной кифоз и уменьшены шейный и поясничный лордозы, угол наклона таза. Голова наклонена вперед, дугообразная спина, свисающие плечи, крыловидные лопатки, несколько свисающий живот, уплощенные ягодицы, слегка согнутые в коленях ноги. Связки и мышцы передней части туловища укорочены, а спины - растянуты, вследствие чего грудная клетка опускается, туловище наклоняется вперед.

При сутулой спине увеличен грудной кифоз на уровне верхней трети грудного отдела позвоночника (нижняя часть кифотической дуги заканчивается на уровне 7-8 грудных позвонков) при одновременном сглаживании поясничного лордоза, плечи сведены вперед, лопатки крыловидные.

При кругло-вогнутой спине увеличены все изгибы позвоночника и наклон таза. Мышцы спины растянуты,поясничныеигрудные-укорочены.Брюшнаястенкавялая,растянутая(отвислый живот). Органы брюшной полости могут опускаться. Мышцы задней поверхности бедер и ягодичные растянуты, а передней поверхности бедер укорочены. Все эти изменения неблагоприятносказываютсяна деятельностиоргановдыхания,сердечно-сосудистойсистемы, желудочно-кишечного тракта.

При плоско-вогнутой спине наблюдается уменьшение грудного кифоза при нормальном или несколько увеличенном поясничном лордозе. Таз наклонен вперед и смещен кзади.

*Б)Во фронтальной плоскости может наблюдаться асимметричная осанка - нарушение не стойкое, на рентгенограмме не проявляется.*

Все нарушения осанки являются функциональными.

***2. Плоскостопие —*** это деформация, которая сопровождается уплощением сводов стопы, усугубляется возникновением сколиоза, а в запущенных случаях вызывает общее расстройствоорганизма.

-Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного или поперечного свода, в дальнейшем появляются тягостные симптомы быстрая утомляемость, боли при ходьбе и стоянии. По анатомическому признаку плоскостопие делится на продольное, поперечноеи смешанное. У детей чаще всего встречается продольная и смешанная форма.

-Уплощенная стопа, перешеек широкий, линия его наружного края более выпуклая, вертикальные оси перпендикулярны поверхностиопоры.

-Полаястопа,характеризуетсяповышениемпродольногосводавнутреннегокраястопы.Стопас повышеннымипродольнымисводамиприправильнойееустановкенаповерхностиприопорной нагрузкечастоявляетсявариантомнормы.Патологическиполойсчитаетсястопа,имеющая деформациюввидесупинации(поднятиявнутреннегокрая)заднегоипронации(опусканиявнутреннегокрая) переднегоотделовстопыпри наличии высокихвнутреннегои наружногосводов (такназываемаярезкоскрученнаястопа).Переднийотделстопыраспластан,широкинесколькоприведен,имеютсянатоптыши,подголовкамисреднихплюсневыхкостейикогтистаяили молоточкообразная деформацияпальцев.Выраженныефункциональныенарушениявозникаютпри сопутствующих компонентах деформации в виде наружной или внутренней ротации (поворота) всей стопы или ее элементов.

-Вальгуснаястопахарактеризуетсяотклонениемпяткикнаружи(илисмещениепяточнойосис увеличениемугла вмедиальнуюсторону).

-Варусная стопа это когда происходит отклонение пятки вовнутрь (в латеральную сторону,боковую).

-Приведенная стопа — это отклонение продольной оси I плюсневой кости от продольной оси таранной кости вмедиальную сторону.

-Отведенная стопа — это отклонение продольной оси в латеральнуюсторону.

-Поперечная стопа — это расширение переднего отдела стопы и усиление опоры на головки средних плюсневыхкостей.

Средства, формы и методы коррекционной работы:

- создание специальных условий воспитания, обучения детей с умственнойотсталостью (интеллектуальныминарушениями);

- наличие специального оборудования;

- использование наглядных образцоввыполнения;

-использование специальных приемов и методов обучения, с учетом спецификипознавательного, эмоционального развития и психофизического детей с умственнойотсталостью(интеллектуальными нарушениями);

- соблюдение допустимого уровнянагрузок;

- проведение групповой и индивидуальной коррекционнойработы;

- организация коррекционного процесса на основе деятельностного подхода с учетом формирования систем и функций вонтогенезе.

Структура занятия по ЛГ**:**

#### 1. Упражнения для подготовительной частизанятия:

- Ходьба, бег. Упражнения в ходьбе (на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам, канату, по ребристой поверхности доски; ходьбасмешочками на голове, наполненными речным песком)

- Упражнения на тренажере «Массажер стоп»

- Упражнения с гимнастическимипалками

#### 2. Упражнения для основной частизанятия:

**2.1. Упражнения для** формирования мышечного корсета, удерживающего правильную осанку(Приложение1)

1. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад:«Змея»,

«Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик»

2. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед:«Кошечка»

«Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь». «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка».

3. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Дощечка»,«Пчелка»,

«Мельница», «Пловец».

4. Упражнениянаукреплениемышцтазовогопояса,бедер,ног:«Бабочка»,«Рак»,«Паучок»,

«Зайчик», «Лягушка», «Бег», «Елочка», «Велосипед».

5. Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат:«Аист».«Петушок»,

«Ласточка

#### 2.2. Специальные физические упражнения (индивидуальный подход):

- упражнения для формирования и закрепления навыка правильнойосанки;

- упражнения для создания мышечного корсета: для мышц спины, брюшного пресса, боковой поверхноституловища;

- корригирующие упражнения симметричные,ассиметричные

**2.3. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия** (индивидуально- дифференцированный подход)

#### 3. Упражнения для заключительной части занятия:

- Выполнение элементов аутотренинга,релаксации.

- Упражнениянашведскойстенке,способствующиепрофилактикеплоскостопия,развитию координациидвижений,вытягиваниюпозвоночника,чтостимулируетростипредупреждает сколиоз.

- Подвижные игры умеренной интенсивности, где дети получают навыки общения, раскованного движения, ориентировки в пространстве(5-7минут)

В структуру занятия включены специальные комплексы упражнений лечебной гимнастики (приложения)

Таким образом, каждое занятие носит комплексный характер и включает базовые и большое количество подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для формирования правильной осанки №1,2,3;

- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1,2,3;

- комплекс упражнений дыхательной гимнастики и развитияЖЭЛ;

- упражнения для развитиякоординации;

- упражнения для развития функции координации и вестибулярногоаппарата;

**-**упражнения для развития мелкой моторики рук;

- упражнения по укреплению сердечно-сосудистойсистемы;

* упражнения на релаксацию;
* подвижные игры (Приложение1)

Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной

отсталостью.

Программа формирования базовых учебных действий 5-9классов конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения Адаптивной основной образовательной программы (АООП) и служит основой для разработки программ учебных дисциплин.

Программа строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования учащихся, воспитанников.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| БУД | Перечень учебных действий | Формы реализации итехнологии |
| Личностные | * понимать личную ответственность за своидействия;
* осознавать важность правильной осанки в поддержанииздоровья
 | Занятия ЛФК;Выполнение ПТБ;Соблюдение рекомендаций в режимных моментах и повседневной жизни |
| Коммуникативные | * вступать в контакт и работать в коллективе;
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействияс

одноклассниками и учителем* обращаться за помощью и принимать помощь
* слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности ибыту
* сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
* доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать слюдьми
* договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорнойситуации
 | Участие в коллективных формах работы на занятии при использованиидиалоговых технологий,в процессе выполнения ОРУ иКРУтехнологии работы в парах и командах. |
| Регулятивные | * работать с инвентареморганизовывать

свое рабочее место (при выполнении КРУ с предметами)* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в заданном темпе
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать своидействия
* соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректироватьсвою

деятельность с учетом выявленных недочетов | организация работы спостепенной минимизации пошагового контроля со стороны педагога,обязательная поэтапная и итоговая рефлексиядеятельности учащимися, воспитанниками и педагогом технологии подготовки и уборки оборудования и инвентаря.Индивидуальные формы работы назанятии |
| Познавательные | * анализировать и сравнивать действияс

образцом* знать схему тела, ориентироваться с нем;
* определять причинно-следственные отношения выполняемых действий с сохранением осанки и красотой походки, состояниемздоровья;
* определять этапы и последовательность предстоящей деятельности, выбирать средства реализациипрограммы;
* осуществлять классификацию по одному (нескольким)признаку;
* выполнять комплексы КРУ по инструкции,памяти
 | Индивидуально-дифференцированный подход в разнообразныхвидахЛечебной физкультуры. Упражнения перед зеркалом. Использование видеопродукции. |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и коррекционное сопровождение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Лечебная физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность используемого оборудования. Для выполнения его необходимообеспечитьпрочнуюустановкуснарядов,правильнуюобработкудеревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошоотполированы. Металлическиеснарядыделаютсясзакруглённымиуглами.Качество

снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Все занятия по ЛГ проводятся в спортивном зале (специально оборудованном помещении) или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований.

Материально-техническое оснащение

1. Измерительные приборы и оборудование

* Динамометр
* Спирометр

- Рулетка

2. Учебно-практическое оборудование

* Перекладина гимнастическая(пристеночная)
* Стенка гимнастическая
* Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4м)
* Мячи: набивные, малый мяч (мягкий,теннисный)
* Палкигимнастические
* Скакалка детская
* Коврик гимнастический
* Тактильныедорожки
* Кегли
* Обручи пластиковыедетские
* Массажеры для стопиндивидуальные
* Массажер для стопнапольный

- Салфетки и мелкие предметы различной формы

* Эспандер кистевой с тенниснымимячами
* Спортивный комплекс на территории школьнойплощадки

Личностные и предметные результаты

Личностные результаты

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятий и выполненияупражнений;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно ихисправлять;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы ихустранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местампроведения;

- адекватно оценивать свои возможности в развитии двигательныхкачеств

- сотрудничать со взрослыми исверстниками;

- демонстрировать навыки сотрудничества с одноклассниками ивзрослыми;

- обращаться за помощью в случае возникновения затруднений, принимать и продуктивно ееиспользовать.

Предметные результаты:

1. Знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебнойфизкультуре;

- понятие о правильнойосанке;

- названиеснарядов;

- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание,перелазание);

- о значении ЛГ для физического развития, повышенияработоспособности.

2. Уметь:

- выполнятькомплексыупражненийдляформированияправильнойосанкииразвитиямышцтуловища(наклоныголовы;перекатысносканапятку;передачуипереноскупредметов;лазание иперелазание;принятиеправильнойосанки;ходьбупоребристойдоске;ходьбунаносках,на пятках; приседания ;упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем);

- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня(физкультминутки);

- выполнять основные двигательные действия в соответствии сзаданием;

- оценивать свое физическоесостояние

Оценка на занятиях ЛГ не выставляется, т.к. данный курс не относится к предметным, а является обязательной коррекционной составляющей внеурочной деятельности в части коррекционной подготовки обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1. | Упражнения для развития мелкой моторики рук. | **3** |
| 2. | Упражнения для формирования правильной осанки № 1 | **2** |
| 3. | Упражнения для формирования правильной осанки № 2 | **2** |
| 4. | Упражнения для формирования правильной осанки № 3 | **3** |
| 5. | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1 | **3** |
| 6. | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2 | **3** |
| 7. | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3 | **3** |
| 8. | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики | **3** |
| 9. | Упражнения для развития координации. | **3** |
| 10. | Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. | **3** |
| 11. | Специальные упражнения для глаз | **3**  |
| 12. | Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. | **3** |
| **Всего 34 часа** |

**Приложение 1**

 **Формирование правильной осанки. Профилактика нарушений осанки.**

***Нарушения осанки в сагиттальной плоскости***

***Комплекс СКС. Сутулая и круглая спина***

1. И.п. - основная стойка, в руках гимнастическая палка. 1-2 - палку завести за лопатки, подтянуть живот; 3-4 - вернуться ви.п.

2. И.п. - основная стойка. 1-4 - «крылышкируками».

3. И.п. - лежа на животе. 1-2 - руки в «крылышки» (руки согнуты в локтях, ладони вперед); 3-4 -держать.

4. И.п. - лежа на животе. 1-2 - ноги поднять, руки в «крылышки»; 3-4 - вернуться ви.п.

5. И.п. - лежа на животе, в руках гимнастическая палка. 1-4 - прокатывать палку по спине от плечевого пояса до ягодиц иобратно.

6. И.п. - лежа на спине. 1-2 - приподняться на предплечьях, прогнуться; 3-4 -держать.

7. И.п. - то же. 1-4 - круговые движения ногами по и против часовойстрелки.

8. И.п. - лежа на спине, под область грудного кифоза подложить небольшой валик.1-4

- приподняться на предплечьях над валиком; 5-8 - вернуться в и.п.

9. И.п. - стоя на четвереньках. 1-4 - прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, голову приподнять; 5-8 - вернуться ви.п.

10. То же, но через левое плечо посмотреть на правую пятку инаоборот.

11. И.п. - стоя на четвереньках. 1-2 - поднять правую руку и левую ногу одновременно, прогнуться в грудном отделе позвоночника; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - поднять левую руку и правую ногу, прогнуться; 7-8 - вернуться ви.п.

12. И.п. - то же. 1-2 - поднять правую руку и правую ногу одновременно; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - поднять левую руку и левую ногу; 7-8 - вернуться ви.п.

***Комплекс КВС. Кругло-вогнутая спина***

1. И.п. - лежа на животе, под живот подложен валик. 1-2 - поднять голову; 3-4 - вернуться ви.п.

2. И.п. - то же. 1-2 - поднять голову, локти согнутых рук отвести назад, лопатки приблизить к позвоночнику; 3-4 -держать.

3. И.п. - то же. 1-2 - поднять голову, вытянуть руки вперед; 3-4 - поднять голову, руки в стороны; 5-6 - поднять голову, руки на пояс; 7-8 - вернуться ви.п.

4. И.п. - лежа на животе, под живот подложен валик, в руках гимнастическая палка. 1-2 - вытянуть палку вперед; 3-4 - согнуть руки с палкой передгрудью.

5. И.п. - то же, палка в вытянутых руках, хват руками на середине палки. 1-4 - перехват руками к концам палки и обратно досередины.

6. И.п. - то же, гимнастическая палка в горизонтально вытянутых вперед руках. 1-4 - палку за голову на лопатки, с переносом обратно через головувперед.

7. И.п. - лежа на спине. 1-2 - поднять голову, носки на себя; 3-4 - вернуться ви.п.

8. И.п. - то же. 1-2 - поднять голову, вытянуть руки влево; 3-4 - поднять голову, вытянуть рукивправо.

9. И.п. - то же. 1-4 - согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, прижать их к груди; 5-8 - медленно вернуться ви.п.

10. И.п. - лежа на спине. 1-2 - согнуть в колене правую ногу, прижать ее к груди; 3-4 - согнуть в колене левую ногу, прижать кгруди.

11. И.п. - то же. 1-4 - поднять обе прямые ноги под углом более 45°, с возвратом в и.п. в быстромтемпе.

12. И.п. - то же. 1-4 - сесть с махом рук вперед, руки в«крылышки».

13. И.п. - лежа на спине, ноги, согнутые в коленных суставах, в опоре. 1-2 - сесть, руки на пояс; 3-4 - вернуться ви.п.

14. И.п. - лежа на спине, в области грудного отдела валик. 1-4 - приподнять над валиком грудной отдел позвоночника, прижимая при этом поясницу кполу.

***Комплекс ПС. Плоская спина***

1. И.п. - лежа на животе. 1-2 - поднять голову, руки в «крылышки» (голову не запрокидывать, чтобы затылок и позвоночник находились на одной линии). 3-4 - вернуться ви.п.

2. И.п. - то же. 1-2 - поднять голову, руки вперед, выполнить хлопки руками; 3- 4 - вернуться ви.п.

3. И.п. - то же. 1-4 - «брасс»руками.

4. И.п. - то же. 1-4 - «бокс»руками.

5. И.п. - то же. 1-2 - поднять руки и прямые ноги одновременно; 3-4 - вернуться ви.п.

6. И.п. - то же. 1-2 - поднять прямые ноги, руки вперед; 3-4 - держать ноги, рукив

«крылышки»; 5-6 - держать ноги, руки на пояс; 7-8 - вернуться в и.п.

7. И.п. - то же. 1-4 - руки в «замок», поднять, прямые ноги также поднять; 5-8 - ползание наживоте.

8. И.п. - лежа на спине. 1-2 - приподнять голову и руки, носки ног на себя; 3-4 - вернуться ви.п.

9. И.п. - то же. 1-2 - поднять голову, вытянуть руки влево; 3-4 - поднять голову, вытянуть рукивправо.

10. И.п. - то же. 1-4 - поднять ноги под углом менее 45°; 5-8 - медленно вернуться ви.п.

11. И.п. - лежа на спине. 1-4 - «велосипедные» движенияногами.

12. И.п. - то же. 1-4 - горизонтальные «ножницы» ногами (ноги поднимать на угол не более45°).

13. И.п. - то же. 1-4 - вертикальные «ножницы» ногами (ноги - не выше45°).

14. И.п. - стоя на четвереньках. 1-2 - «кошечка ласковая» (прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, голову приподнять); 3-4 - «кошечка сердитая» (выгнуть вверх грудной и поясничный отделы позвоночника, головуопустить).

15. И.п. - то же. 1-4 - «кошечка под забором» (медленно поочередно прогнуться от шейного до поясничного отделов позвоночника, перейдя в положение лежа в опоре на кистях, а затем вернуться ви.п.).

***Комплекс ПВС Плоско-вогнутая спина***

1. И.п. - лежа на животе, под животом небольшой валик. 1-2 - приподнять голову, руки вперед, сжимать и разжимать пальцырук.

2. И.п. - то же. 1-2 - приподнять голову, руки вдоль туловища, круговые вращения в плечевых суставахвперед.

3. И.п. - то же. 1-4 - «брасс»руками.

4. И.п. - то же. 1-4 - «брасс» руками свыдержкой.

5. И.п. - то же. 1-4 - «рыбка» - поднять руки, поднять прямые ноги и держать одновременно.

6. И.п. - то же. 1-2 - приподнять прямые ноги, руки в «крылышки»; 3-4 - ноги держать, руки в стороны; 5-6 - ноги держать, руки вверх; 7-8 - вернуться ви.п.

7. И.п. - лежа на спине. 1-2 - приподнять голову, носки ног на себя; 3-4 - вернуться ви.п.

8. И.п. - то же. 1-2 - согнуть правую ногу в колене, прижать ее к груди; 3-4 - согнуть левую ногу в колене, прижать кгруди.

9. И.п. - то же. 1-4 - согнуть в коленных суставах обе ноги одновременно, прижать к груди, головусогнуть.

10. И.п. - то же. 1-2 - поднять прямые ноги верх на угол более 45°; 3-4 - быстро вер-нуться ви.п.

11. И.п. - лежа на спине. 1-4 - «велосипедные» движения ногами (поясницу прижимать кполу).

12. И.п. - то же. 1-4 - горизонтальные «ножницы» ногами под углом выше45°.

13. И.п. - то же. 1-4 - вертикальные «ножницы» ногами (поясницу прижимать кполу).

14. И.п. - то же. 1-4 - сесть с махом рук вперед; 5-8 - вернуться ви.п.

15. И.п.-то же, ноги согнуты в коленных суставах, стопы опираются на пол. 1-4- сесть, руки в «крылышки»; 5-8 - вернуться ви.п.

**Нарушения осанки во фронтальной плоскости (сколиоз)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | Дозировка | Методические указания |
| 1. | И.п. - лежа на животе на наклоннойплоскости, ноги закреплены (левая выше), руки согнуты в локтевых суставах, в руках- гимнастическая палка. Активное вытяжение с выпрямлением рук. | 4-6 раз | Гимнастическую палку удерживать широким хватом |
| 2. | И.п. - то же, лежа на спине (правая выше), руки вдоль туловища. Сед с глубокимнаклоном. | 4-6 раз | Туловище в сторону не отклонять |
| 3. | И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками симметричный. Полувис с отведением правой ноги всторону. | 4-6 раз по10 с | Спина прижата к гимнастической стенке |
| 4. | И.п. - то же, но лицом. Полувис с отведением левой ноги назад и заведением за правую. | 4-6 раз по10 с | Туловище в сторону не отклонять |
| 5. | И.п. - коленно-кистевое. Чередовать«складку» с отведением левой ноги назад. | 4-6 раз | Туловище в сторону не отклонять |
| 6. | И.п. - лежа на правом боку, левая ногапод углом 90 к туловищу. Отведение левой ноги назад. | 4-6 раз | Касаться носком ноги в крайних точках опоры |
| 7. | И.п. - то же, на левом боку. Отведение правой ноги в сторону. | 4-6 раз | Контролироватьдвижение ноги в одной плоскости с туловищем |
| 8. | И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища Сгибание левой ноги до угла 90. | 4-6 раз | Использовать отягощение для ноги |
| 9. | И.п. - лежа на стуле, ноги закреплены (левая выше), руки согнуты в локтевых суставах. «Брасс» руками. | 4 раза по10 с | Большая амплитуда движений |
| 10. | И.п. - сидя на гимнастической скамейке, ноги на массажере для стоп. Массаж стоп с отведением рук вперед-вниз (руки в«замке»). | 4-6 раз | Активное вытяжение рукс фиксацией правильной осанки |

**В качестве упражнений разминки подойдут следующие**:

* вдох воздуха животом через рот с последующей задержкой дыхания на несколько секунд и последующий выдох черезнос;
* вращательные движения плечами вместе ипоочередно;
* наклоны головы в разныестороны;
* махи руками;
* наклоны туловища в разные стороны из положения «руки взамке»;
* вращения бедрами;
* наклоны вниз, стараясь при этом коснуться руками кончиком пальцевног;
* ходьба на месте с высоким подъемомколеней;
* бег наместе;
* глубокий вдох и полныйвыдох.

**Основные упражнения**

****

Базовые общеукрепляющие упражнения. Ниже приведены еще несколько упражнений для укрепления мышечного корсета

# К основным упражнениям лечебной физкультуры обычно относят следующие:

## **1. Езда на велосипеде**. Из положения лежа на спине ноги делают в воздухе круговые движения с воображаемымипедалями.

**2. Ножницы**. Махи прямыми ногами в горизонтальном направлении сперекрещиванием.

**3. Колобок**. Подтягивание согнутых ног в коленях, обхватывание их руками и катание на спине по удобнойтраектории.

**4. Мост над дорогой**. Это упражнение выполняется из положения лежа на спине, при этом ноги должны быть согнуты в коленях, а ступни опираться на пол, руки остаются вдоль туловища. Нужно оторвать от пола таз и стараться прогнуться, поднимая так как можно выше. В этом положении следует задержаться на5 секунд, после чего вернуться в исходную позу.

**5. Акробат**. Выполняется из положения лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Необходимо поднять прямые ноги, стараясь коснуться пола за головойносками.

**6. Котенок**. Прогибы спины вниз и вверх из положения стоя начетвереньках.

**7. Корзина ягод**. Лежа на животе, ребенок обхватывает обеими руками лодыжки ног и старается подтянуться как можно выше до положения, похожего на объемнуюкорзину.

**8. Пловец**. Из положения лежа на животе совершаются махи прямыми руками и ногами в воздухе с имитацией движенийпловца.

**9. Лодочка**. Лежа на животе, ребенок должен постараться оторвать руки и ноги от пола и замереть в воздухе, оставаясь в этом положении как можнодольше.

**Перечень простых упражнений для стоп при плоскостопии у детей:**

- Сгибание/разгибание стоп с максимальной амплитудой – махи ногами по часовой стрелке иобратно;

- Хождение на носках, пальцы поджимая внутрь, стопы должны переставляться параллельное другдругу;

- Ходьба по ребристой поверхности, для этого занятия подойдет бабушкина стиральнаядоска;

- Полуприседания, стоя на пальчиках – если у детей дошкольного возраста возникнут трудности с его выполнением, то нужно перенести задачу на более старшийвозраст;

- Перекатывание палки вперед-назад при помощи стоп – в положении сидя с упором наноги;

- Захват пальцами ног мелких предметов, которые разложены по полу – карандаши, мячики, прищепки, кубики,шнурки.

В завершении зарядки пусть дети походят на внутренней/внешней стороны стопы. Длительность занятий со временем увеличивают, повторяют через определение промежутки времени, используют новые корригирующие упражнения из более возрастных категорий

**Элементы гимнастики для детей в сидячем положении:**

- Сгибать и разгибать пальцы наногах;

- Поднимать с интенсивностью пятки и носки с пола поочереди;

- Выполнять круговые движениястопами;

- Тянуть носки вперед иназад;

- Разводить пятки в сторону, не отрывая носки отпола;

- Захватывать мяч ногами и поднимать на максимальнуювысоту.

**

Каждое упражнение делайте не менее 30 секунд, постепенно увеличивая время до 3 минут.

К специальным упражнениям при плоскостопии относятся упражнения, способствующие укреплению передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп, увеличению длины трехглавой мышцы голени, формированию свода стопы. Эффективны упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекатыванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы.

***Перечень специальных упражнений:***

Исходное положение лежа на спине.

1. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6секунд.
2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движениястопами.
3. Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриваниемпальцев.
4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальнойамплитудой.
5. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком),

перекладывание за голову с последующим возвращением в исходное положение.

1. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6секунд.
2. Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленных, тазобедренных суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведениепяток.
3. Исходное положение как в п.5. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием в течение4-6секунд.
4. Исходное положение как в п.5. Разведение ног с постановкой на носки, сведение с постановкой напятки.

Исходное положение сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые.

1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием стоп и удержанием в течение 4-6секунд.
2. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в коленном суставе одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в

коленном суставе, подошвенное сгибание стопы, принятие исходного положения

1. Исходное положение сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в коленном, тазобедренном суставе, стопы стоят на полу. Разведение и сведениепяток.
2. Исходное положение как в п.3. Захват мелких предметов передсобой,

перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.

1. Исходное положение как в п.3. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в коленном суставе, возвращение в исходноеположение.
2. Исходное положение как в п.3. Гофрирование стопамиковрика.
3. Исходное положение как в п.3. Катание каждой стопой малого мяча.
4. Исходное положение как в п.3. Катание стопами палки.
5. Исходное положение как в п.3. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой наноски.

Исходное положение стоя.

1. Подъем наноски.
2. Подъем напятки
3. Полуприседы на носках.
4. Подъем на наружные сводыстоп.
5. Исходное положение стоя, носки вместе, пятки врозь.Полуприседы.
6. Исходное положение стоя на гимнастической палке.Приседы.
7. Ходьба на месте без отрыва пальцев отпола.

8. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп отпола

9. Разведение пяток, исходное положение. Разведение носков, исходноеположение.

Упражнения в ходьбе.

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном краестопы
4. Ходьба на носках вполуприседе.
5. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.
6. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибаниемстопы.
7. Ходьба по ребристой доске.

10. Ходьба по наклонной плоскости.

11. Ходьба по следовой дорожке.

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

**Упражнения для развития координации.**

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки (Повторить 8-10 раз.)

3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)

4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)

5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

**Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата**.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо (Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки (Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

**Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;

- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным

- большим и средним

- большим и безымянным

- большим и мизинцем

- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;

- круговые движения кистями;

- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;

- пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;

- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;

- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

**Список используемых источников**

1. АпаринВ.Е.,ПлатоноваВ.А.,ПоповаТ.П.,ЛФКвкомплексномэтапномлечении, реабилитациии профилактикезаболеванийлегкихудетей.М.Мед.1983.

2. БабенковаЕ.А.Какпомочьдетямстатьздоровыми.Методическоепособие.М.:Астрель, 2003.

3. Евдокимова Т. А. Справочник по ЛФК, Спб.2003.

4. Епифанов В. А. Справочник по ЛФК, М. Мед.1987.

5.Зиянгиярова С.С. Программно-методическое обеспечение 3-го урока физической культуры (ЛФК) для учащихся 1 – 5 классов «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы – интерната 8 вида». – П.: КЦФКиЗ, 2010 –66с.

6. Иванов С. М., ЛФК при заболеваниях в детском возрасте. М. Мед. 1982год.

7. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы.- М.: ВАКО,2004.

8. КокосовА.Н.,СтрельцоваЭ.В.ЛФКвреабилитациибольныхсзаболеваниямилегких.-Л. Мед.1987.

9. Криворучко Т.С. Особенности физического развития детей подростков. Кишинев1976.

10. Ловейко В.Д. ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. - М.: Мед.,1982.

11. Ловейко В.Д., Фонарев М.И. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей Л.: Мед.,1988.

12. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная физкультура, новейший справочник. - М.,2003.

13. Никифорова О. А., Федоров А. М. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно- образовательного процесса.-Кемерово, 2003.

14. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. - Спб.: Речь,2001.

15. Похлебкин В. П. Уроки здоровья : Кн. для учителя: Из опыта работы. – М.:Просвещение,1992.

16. Форарев М. И., Справочник по детской ЛФК. - Л.: Мед. 1983год.