

**Раздел № 1«Комплекс основных характеристик программы»:**

**1.1 Пояснительная записка**

Данная программа по Лечебной Физической Культуре разработана и составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России образования, разрабатывалась в соответствии со статьей 31 Федерального закона№329-Ф3 от о4.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, направленный на физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья .

В соответствии с рекомендациями к вариативной части регионального компонента содержания образования и учитывая потребности детей и родителей, появилась необходимость в нашей гимназии в занятиях лечебной физической культурой. Ежегодно, при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки и плоскостопия. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 7 до 15 лет. В 7-15 летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставно-связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенности образа жизни, нарушение 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 детей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

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.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток, сколиозов и для поддерживания и стимулирования работы органов зрения.

ЛФК – система средств физической культуры применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведения организма из патологического состояния, повышения его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

**направленность (профиль) программы**

Развивающая программа по общей физической подготовке имеет физкультурно - оздоровительную направленность, которая является неотъемлемой частью физического развития и становления личности. Программа направлена на достижение планируемых результатов. Эта программа составлена с учетом того, что у учащихся нашей гимназии имеются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Имеются нарушения зрения, сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы, отклонения в осанке, плоскостопие.

Лечебная физическая культура (ЛФК), как вид адаптивной физической культуры, предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

**актуальность программы**

Актуальностьданной программы заключается в том, что данная программа даёт школьникам знания и умения правильной осанки, о значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья. Формируют потребность и умения систематически самостоятельно заниматься ЛФК, сознательно применяя её с целью коррекции физического развития. Формировать у учащихся устойчивую мативацию на здоровый образ жизни и выздоровления.

**научная новизна**.

Данная программа по ЛФК направлена на методику раскрытия эффективных вариантов проведения занятий с применением тренажеров на уроках лечебной физической культуры, позволяющей выполнять корригирующие и развивающие упражнения.

**отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы состоит в том, что в связи с тем, что на занятии охвачено небольшое количество детей, увеличивается моторная плотность занятий и применяется индивидуально-дифференцированный подход к ребенку. В таких классах введен предмет лечебная физическая культура. На занятиях необходимо создать благоприятную психоэмоциональную атмосферу для того, чтобы у детей было желание работать над собой.

**адресат программы** –

Программа составлена для учащихся 2 – 4 классов; рассчитана на 52 часа в год (1,5 час в неделю) и содержит все необходимые разделы для коррекции и профилактики различных видов нарушений и отклонений в здоровье (осанки, макро и микро моторики, зрения, плоскостопия, координации

движений, сенсомоторики и т.д.)

**объем и срок освоения программы** – общее количество учебных часов 52,5 запланированных на 1 год обучения и необходимых для освоения программы; определяется содержанием и прогнозируемыми результатами программы; характеризуется продолжительностью программы (количество месяцев, лет, необходимых для ее освоения);

Дополнительная общеразвивающая программа разработана для обучающихся 1 года обучения. Рабочая программа рассчитана на 52,5 часов.

1 четверть – 27ч

2 четверть – 21 ч

3 четверть –30 ч

4 четверть – 27ч

Итого105 часов.

**формы обучения**   
1.Индивидуальные, групповые  
2.Урочного типа.  
3.Соревновательные.

К специфическим принципам работы по программе «ЛФК» относятся:   
1. Создание мотивации и интереса;   
2. Согласованность активной работы и отдыха;   
3. Непрерывность процесса;   
4. Необходимость поощрения;   
5. Социальная направленность занятий;   
6. Активизации нарушенных функций;   
7. Воспитательная работа;

**особенности организации образовательного процесса** –На основании состояния здоровья, результатов функциональных методов исследования, данных по адаптации к физическим нагрузкам, освоению двигательных навыков и умений учащиеся переводятся в соответствующую медицинскую группу. Перевод осуществляет школьный врач совместно с учителем физкультуры.

Проведение занятий с ослабленными детьми в специальной группе (отдельно от здоровых школьников) позволяет избежать многих методических и педагогических ошибок, щадить психику ребенка, использовать дифференцированные нагрузки и легко контролировать состояние учащихся и их адаптацию к нагрузке.

**Методы и приемы образования.**

**Используются специальные медико-педагогические технологии**

Проведение занятий ЛФК, подвижные игры, игры с элементами спорта, аутотренинг, музыкотерапия, дыхательная гимнастика корригирующая гимнастика, массаж, цветолечение.

Введется работа по формированию у детей волевых качеств: самостоятельности, ответственности, активности, решительности, умения работать в команде, помогать товарищам.

В процессе обучения и коррекции нарушений, используются темы, связанные со специфическими особенностями детей с сочетанной патологией. При планировании и проведении занятий учитываются индивидуальные особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическими нагрузками. В зависимости от вида и глубины заболевания предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Программа предусматривает всестороннее медико-педагогическое обследование, а также определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей ребенка.

На протяжении всего курса ЛФК осуществляется **межпредметные связи:**

*с биологией*(основы знаний о человеческом организме, основы знаний о здоровом образе жизни, сохранении и укреплении здоровья).

*с музыкой*(релаксационные техники с использованием классической музыки, аэробика с использованием музыки в стили регги, музыкотерапия с использованием электронной музыки).

*с математикой*(счет при выполнении упражнений, при построении и перестроении в колонны по 2,3 человека, ориентировка в пространстве верх-низ-право-лево).

**Внутрипредметные связи**осуществляется при помощи разучивания отдельных элементов и видов движений (ходьба, бег, прыжки, кувырки и т.д.) и использования их в дальнейшем в комплексах упражнений, подвижных и спортивных играх.

**режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** Продолжительность реализации программы 1 год. Количество часов в год 55,5. В реализации программы участвуют учащиеся 3-4 классов. Программа предполагает обучение во внеурочное время по 1.5часа, 1 раза в неделю.

**1.2цель и задачи программы;**

Программа «ЛФК» направлена на

коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма (практические занятия).формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья и с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний жизненно необходимых для ребенка (теоретические знания).

**Цель программы:**  
Улучшение контроля за физическим развитием ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата. Коррекция отклонений в физическом развитии и максимальное приближение физического развития, двигательных умений и навыков каждого ребенка к его возрастной норме.  
**Задачи:**

**1.Учебные:**  
- обучение основам ЛФК.  
- совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями,  
- обучение необходимым видам дыхательных упражнений.   
- обучение комплексам упражнений, благотворно воздействующих на состояние организма школьника с учетом имеющегося у него заболевания.  
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств.  
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений с учетом рекомендаций врача и педагога.  
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.  
**2.Коррекционные:**  
- создание мышечного корсета,  
- увеличение силовой выносливости мышц,  
- замедление процесса прогрессирования заболевания,  
- стабилизация искривления позвоночника,  
- профилактика плоскостопия.  
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей его физиологических систем.  
**3.Валеолого-психические:**  
- формирование сознательного и активного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни,  
- создание благоприятной психоэмоциональной атмосферы для лечения заболеваний  
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой,  
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма,  
- соблюдение правил личной гигиены, рационального питания

**1.3 содержание программы;**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
|  | Теоретические знания о ЗОЖ | 6 | 6 | - |
|  | Строевые упражнения | 6 | 1 | 5 |
|  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 9 | 3 | 6 |
|  | «Спортивно-массовое мероприятие | 1.5 | 0.5 | 1 |
|  | Комплекс упражнений ЛФК | 7.5 | 1.5 | 6 |
|  | Занятия с использованием спортивно – оздоровительного инвентаря | 4.5 | 0.5 | 4 |
|  | Дыхательная гимнастика | 4,5 | 0.5 | 4 |
|  | Гимнастика для глаз 4.5 | 4.5 | 0.5 | 4 |
|  | Подвижные игры | 3 | 0.5 | 2.5 |
|  | Спортивно-массовое мероприятие | 1 | - | 1 |

**содержание программы;**

1. **Вводное занятие**:

правила поведения в комнате адоптивной физкультуры во время проведения уроков ЛФК, спортивная форма, Техника безопасности и правила выполнения упражнений на тренажерах, правила пожарной безопасности

Раздел **«Теоретические знания о ЗОЖ»- 6**

Уроки-беседы с использованием ИКТ:

1. Значение физической культуры в жизни человека. О причинах травматизма на занятиях ЛФК
2. Параметры правильной осанки и как ее проверить. Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья.
3. Органы дыхания. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Значение правильного дыхания для здоровья.
4. Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
5. Соблюдение режима дня . Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления
6. Викторина «Что такое ЗОЖ?»

Раздел **«Строевые упражнения»- 6**

1. ***Теория:*** техника выполнения простейших построений в шеренгу, колонну, правила выполнения команд.

***Практика:***

1. построения в шеренгу,
2. построения в колонну по одному,
3. выполнение команд «Ровняйсь!», и «Смирно!»

Раздел **«Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - 9**

***Теория:***

1. техника выполнения упражнений комплекса разминки по кругу,
2. техника бега,
3. техника выполнения упражнений комплекса утренней зарядки.

***Практика:***

***15.*** шаги по кругу, ходьба на носках и пятках, шаг с высоким подъёмом бедра, с «захлёстом» голени,

***16.*** бег по кругу, упр-я «Часики», «Пловец»,

17. «Замочек», «Самолёт-вертолёт»,

18. наклоны корпуса, приседы, растяжки, прыжки.

Раздел **«Спортивно-массовые мероприятия» -1,5**

19***Теория:*** правила проведения эстафеты, правила безопасности при проведении эстафет.

***Практика:*** эстафетное состязание «Весёлые старты»

Раздел **«Комплекс упражнений ЛФК» - 7.5**

***20.Теория:*** понятие плоскостопия, техника выполнения упражнений лечебной физкультуры с использованием гимнастического коврика.

***Практика:***

21. упражнения для профилактики плоскостопия,

22. упражнения для укрепления мышечного тонуса,

23. упражнения для формирования осанки,

24. упражнения на гибкость.

Раздел **«Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря»- 4.5**

***25.Теория:*** спортивный инвентарь и его применение, правила использования .

***Практика:***

26. упражнения на сенсорном коврике «Следы», упр-я на коврике «Геометрические фигуры»,

27. «дорожка»,релаксация «сухой бассейн»

Раздел **«Дыхательная гимнастика» - 4,5**

***28. Теория:*** понятие органов дыхания и их функций.

Техника выполнения дыхательной гимнастики.

***Практика:***

29. правильный вдох-выдох, упражнения «Ладошки»,

30. упражнения «Насос», «Кошка», упражнения «Обними плечи»

Раздел **«Гимнастика для глаз» - 4.5**

***31. Теория:*** органы зрения и их функции.

Техника выполнения комплекса упр-ий для глаз.

***Практика:***

32. навык выполнения пальминга, упр-е «Письмо носом»

33. комплекс упр-ий для глаз.

Раздел **«Подвижные игры»-3**

**34. Теория:** правила участия в игре, техника безопасности при игре.

***Практика:***

***35.***  эстафеты. игра «Море волнуется раз…»,

36. игры «Мяч в кругу», «Съедобное-несъедобное»,

37. Раздел **«Спортивно-массовые мероприятия»- 1**

***Теория:*** правила проведения эстафеты, правила безопасности при проведении эстафет.

***Практика:*** спортивная игра «Самый ловкий»

**Календарно-тематическое планирование секции «ЛФК»**

(учитель Аристархова Г.И.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем разделов | Общее  Кол-во  часов | дата |
| 1 | **Вводное занятие** правила поведения в комнате адоптивной физкультуры во время проведения уроков ЛФК, спортивная форма, Техника безопасности и правила выполнения упражнений на тренажерах, правила пожарной безопасности | 1.5 | 06.09 |
|  | Теоретические знания | 6 |  |
| 2 | 1. Значение физической культуры в жизни человека. О причинах травматизма на занятиях ЛФК. | 1.5 | 13.09 |
| 3 | Параметры правильной осанки и как ее проверить. Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья | 1.5 | 20.09 |
| 4 | Органы дыхания. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Значение правильного дыхания для здоровья. | 1.5 | 27.09 |
| 5 | Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью. | 1.5 | 04.10 |
| 6 | Соблюдение режима дня . Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления | 1.5 | 11.10 |
| 7 | Викторина «Что такое ЗОЖ?» | 1.5 | 18.10 |
|  | Раздел **« Строевые упражнения»** | 6 |  |
| 8 | Техника выполнения простейших построений в шеренгу, колонну, правила выполнения команд | 1.5 | 25.10 |
| 9 | ТБ построения в шеренгу | 1.5 | 01.11 |
| 10 | ТБ построения в колонну по одному | 1.5 | 08.11 |
| 11 | ТБ выполнение команд «Ровняйсь!», и «Смирно!» | 1.5 | 15.11 |
|  | Раздел**«Общеразвивающие упражнения (ОРУ)»** | 10.5 |  |
| 12 | ТБ техника выполнения упражнений комплекса разминки по кругу, | 1.5 | 22.11 |
| 13 | ТБ техника бега, | 1.5 | 29.11 |
| 14 | ТБ техника выполнения упражнений комплекса утренней зарядки. | 1.5 | 06.12 |
| 15 | ТБ шаги по кругу, ходьба на носках и пятках, шаг с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени | 1.5 | 13.12 |
| 16 | ТБ По кругу, упражнения «Часики», «Пловец» | 1.5 | 20.12 |
| 17 | ТБ «Замочек», «Самолёт-вертолёт», | 1.5 | 27.12 |
| 18 | ТБ наклоны корпуса, приседы, растяжки, прыжки. | 1.5 | 03.01 |
| 19 | ТБ Спортивно – массовое мероприятие эстафетное состязание «Веселые старты» | 1.5 | 10.01 |
|  | Раздел**«комплекс упражнений ЛФК»** | 7.5 |  |
| 20 | Понятие плоскостопия, техника выполнения упражнений лечебной физкультуры с использованием гимнастического коврика | 1.5 | 17.01 |
| 21 | упражнения для профилактики плоскостопия | 1.5 | 24.01 |
| 22 | упражнения для укрепления мышечного тонуса | 1.5 | 31.01 |
| 23 | упражнения для формирования осанки | 1.5 | 07.02 |
| 24 | упражнения на гибкость. | 1.5 | 04.02 |
|  | Р Раздел **«Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря»** | 4.5 |  |
| 25 | Спортивный инвентарь и его применение, правила использования | 1.5 | 21.02 |
| 26 | Упражнения на сенсорном коврике «Следы», упражнения на коврике «Геометрические фигуры» | 1.5 | 28.02 |
| 27 | «Дорожка», релаксация « Сухой бассейн» | 1.5 | 07.03 |
|  | Р Раздел **«Дыхательная гимнастика»** | **4,5** |  |
| 28 | Понятие органов дыхания и их функций. Техника выполнения дыхательной гимнастики | 1.5 | 14.03 |
| 29 | Правильный вдох-выдох, упражнения «Ладошки» | 1.5 | 21.03 |
| 30 | Упражнения «Насос», «кошка», упражнения «обними плечи» | 1.5 | 28.03 |
|  | Раздел **«Гимнастика для глаз»** | 4.5 |  |
| 31 | Органы зрения и их функции, техника выполнения комплекса для глаз | 1.5 | 04.04 |
| 32 | Навык выполнения пальминга, упражнение «Письмо носом» | 1.5 | 11.04 |
| 33 | Комплекс упражнений для глаз | 1.5 | 18.04 |
|  | Раздел **«Подвижные игры»** | 4.5 |  |
| 34 | Правила участия в игре, техника безопасности при игре. | 1.5 | 25.04 |
| 35 | Эстафеты, игра « Море волнуется раз …» | 1.5 | 02.05 |
| 36 | Игры «Мяч в кругу», «Съедобное, несъедобное» | 1.5 | 16.05 |
| 37 | ТБ Спортивно – массовое мероприятие спортивная игра «Самый ловкий» | 1.5 | 23.05 |
| 38 | Итоговое занятие | 1.5 | 30.05 |
|  | итого | 50.5 |  |

* 1. **планируемые результаты;**

**4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ.**

**Наличие требований к ЗНУ**в данной программе, способствует использованию двигательного опыта учащихся, как базы для расширения их двигательных возможностей, правильного формирования функциональных возможностей организма, тренировке и повышению адаптационных возможностей организма.

В результате освоения программного материала по лечебной физической культуре учащиеся специальных медицинских групп должны ***знать:***

* связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
* способы изменения направления и скорости передвижения;
* режимы дня и личной гигиены;
* правила составления комплексов утренней зарядки;
* правила проведения на занятиях физической культурой;
* правила подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

***Уметь:***

* выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
* выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
* выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
* выполнять комплексы дыхательных упражнений;
* выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
* выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
* выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения.

*Демонстрировать навыки****при развитии физических качеств***

в следующих контрольных упражнениях:

* ***гибкость*** – из положения, сидя наклон вперед (касание носков ног);
* ***быстрота*** – скорость простой реакции (тест падающей линейке, см);
* ***выносливость*** – ходьба в течение одной минуты, м;
* ***сила*** – прыжок в длину с места (демонстрировать технику);
* ***координация*** – передвижение по напольному гимнастическому бревну (скамейке) шагом с поворотами в правую и левую стороны, м.

**Личностными результатами** изучения курса программы являются:

* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставлен­ных целей;
* оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами изучения** курса программы являются:

* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками;
* занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса программы являются:

* организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
* бережное обращение с оборудованием и инвентар

**Раздел № 2** «Комплекс организационно-педагогических условий»:

**2.1 календарный учебный график;**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Начальное общее образование** |
| **Начало учебного года** | 1 сентября 2018г |
| **Окончание учебного года** | 2-4 классы-31 мая 2019  1 классы-25 мая 2019 |
| **Продолжительность учебного года** | 2-4 классы-34 недели,  5-8 классы-35 недель |
| **Сменность занятий** | 1 полугодие: 1,2Б,2В ,2Д,3Д, 4 классы -1 смена  2А,2Г, 2Е,3 классы - 2 смена  2 полугодие: 1,2,2А ,2Д,3Д, 4 классы -1 смена  2В,2Г, 2Е,3 классы - 2 смена |
| **Продолжительность четвертей** | 1 четверть-9 недель  2 четверть-7 недель 4 дня  3 четверть-9 недель 4 дня  4 четверть-8 недель |
| **Сроки и продолжительность каникул** | **1 четверть-**  с 01.09.2017 по 01.11.2018  **Каникулы**  **с 02.11.2018 по 07.11.2018 (6 дней)**  **2 четверть**  с 08.11.2018 по 30.12.2018  **Каникулы**  **с 31.12.2018 по 10.01.2019 (11 дней)**  **3 четверть**  с 11.01.2019 по 20.03.2019  **Каникулы**  **с 21.03.2019 по 26.03. 2019 (6 дней)**  **4 четверть**  с 27.03.2019 по 31.05.2019  **Дополнительные каникулы для 1-х классов:**  с 18.02.2019 по 24.02.2019 (7 дней) |
| **Дополнительные каникулярные дни** | **8, 9 марта**  **1,2, 3 мая**  **9,10 мая** |
| **Праздничные дни** | **4 ноября**  **1,2,3,4,5,6,7,8 января**  **23 февраля**  **8 марта**  **1 мая**  **9 мая** |
| **Сроки проведения промежуточной аттестации** | Промежуточная аттестация осуществляется по итогам года  в 2-4-х классах с 27.05 по 31.05.2019 |

**2.2условия реализации программы;**

Занятия по ЛФК проходят по основному расписанию школы

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

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу ЛФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

1 период – вводный:

*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.

2 период – основной:

*Задачи:*

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный:

*Задачи:*

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

**Материальное – техническое обеспечение.**

Спортивный зал, оборудованный всем необходимым инвентарем

(маты, скамейки, скакалки, мячи, обручи, ворота, разметка, музыкальный центр, турник, резинка, фитболы).

Спортивная площадка

**Описание учебно-методического и материально-технического**

**обеспечения образовательной деятельности**

Средства, используемые при реализации программы:

* физические упражнения;
* корригирующие упражнения;
* коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
* материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
* наглядные средства обучения;
* теоретические знания.

**Кадровый состав.**

Учитель физической культуры Аристархова Г.И. и медицинский работник Морхова О.А.

**2.3 формы аттестации;**

Проведение контрольных мероприятий.

Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.; медицинский контроль по плану; педагогический контроль; наблюдение за учащимися; беседы с родителями.

**Список литературы**

1. Аветисов Э.С., Курпан Ю.И., Ливадо Е.И., Занятия физической культурой при близорукости. М. Физкультура и спорт. 2003 год.
2. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М.Астрель, 2003 год.
3. Ловейко В.Д., ЛФК у детей дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М.Мед. 2012 год.
4. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии \ под ред. Шапковой Л.В. – СПб, «Детство – Пресс», 2011г.
5. Старковская В.Л., Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М.2007 год.

**методические материалы;**

1. Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, знания корригирующих упражнений. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ - без предметов и с предметами )

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. В подготовительной части занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах занятий, когда нагрузка выполняется сериями,— служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники.

3. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

     Под специальными навыками понимается:

* умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
* хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
* умение задерживать дыхание на определенное время;
* умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
* владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

4. Упражнения на равновесие и координацию

Упражнения на равновесие и координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме обще оздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

5. Упражнения на развитее мышц туловища.

Мышечный каркас спины — основа нашего тела. Эти мышцы поддерживают позвоночный столб, обеспечивая его работу и позволяя ему выдерживать очень большие нагрузки. Слабые мышцы спины не в состоянии долго поддерживать позвоночник, а это значит, что ребенок начинает сутулиться. Для укрепления мышц спины и мышц рук используются различные силовые упражнения с использованием собственного веса, гантелей.

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

6. Упражнения на гибкость, расслабление и вытяжение.

 «Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично. Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «не метаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

7. Подвижные игры.

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры подвижные игры. Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

8. Упражнения для укрепления сводов стопы укрепляют мышцы голеностопных суставов, сохраняют их подвижность и если не решают возможные проблемы голеностопа, то значительно снижают риск их возникновения. Стопы и лодыжки отвечают за правильную биомеханику движений, выполняя функцию амортизаторов и стабилизаторов нашего тела во время движений (ходьбы, бега, танцев). А также укрепление свода мышц стопы является профилактикой плоскостопия.

9. Упражнения на формирование осанки. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его. ОСАНКА - это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она определяется и регулируется рефлексами позы и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из основных показателей здоровья. Осанка обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста у детей влияют многочисленные факторы внешней среды.

10 . Упражнения для развития мелкой моторики руки. Мелкая моторика – это согласованные движения пальцев рук, умение ребенка пользоваться этими движениями – держать ложку, карандаш, застегивать пуговицы, рисовать, лепить". Ребенок со скованными, неумелыми пальчиками отстает в психомоторном развитии, и, прежде всего, у него возникают проблемы с речью. А если учесть патологическую инертность корковых процессов у умственно отсталых детей, то проблема развития мелкой моторики становится крайне актуальной.

**Комплексы упражнений**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | | | **Действие** | | **Сравнительные образы** | | | **Кол-во повторов** | | |
| **Упражнения на дыхание.** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Лежа на гимнастическом коврике. | | Положить руку на грудную клетку, под ключицей. Направляем вдох в руку. Выдох вниз в пол. | | | |  | | 1-2 мин. | | |
| 2 | Лежа на гимнастическом коврике. | | Положить руку на живот. Направляем вдох в руку. Выдох вниз в пол. | | | | Надуваем шар внутри живота**.** | | 1-2 мин | | |
| 3 | Лежа на гимнастическом коврике. | | Согнув руки в локтях, положить ладони по бокам грудной клетки. Направляем вдох в ладони. Выдох вниз в пол. | | | | Чувствуем, как увеличивается расстояние между ребрами. | | 1-2 мин | | |
| **Упражнения на коррекцию осанки.** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Стоя или сидя приложить ладонь ко лбу.  Ноги на ширине плеч. | | Давим примерно десять секунд лбом в ладонь, при этом обязательно должна напрягаться шея.  Отдых 10 секунд | | | |  | | | 3 раза | |
| 2 | Стоя, сидя, лежа. Спина прямая. | | Повороты головы влево и вправо | | | |  | | | 10-12 раз | |
| 3 | Стоя, сидя, лежа. | | Наклоны головы в стороны. | | | |  | | | 10-12 раз | |
| 4 | Стоя, сидя. Руки вдоль тела. | | Кладем правую руку на левую сторону головы и медленно давим рукой на голову, в сторону плеча. | | | | Правое ухо приближается к правому плечу | | | 5-10 сек. | |
| 5 | Стоя, сидя. | | Вращения головой | | | |  | | | 6-8 раз | |
| 6 | Стоя или сидя положили руки на затылок. | | Скругляем спину. Лопатки широкие. Медленно и аккуратно давим руками на затылок, опуская подбородок к грудной клетке. | | | | Как будто вытаскиваем позвоночник из спины. | | | 1 раз | |
| **7** | Стоя. Руки на поясе. Ноги на ширине плеч. | | Поднимаем правую руку верх, тянемся вверх и наклоняемся влево. Смена рук. | | | |  | | | 6-8 раз | |
| 8 | Стоя. Руки на поясе. Ноги на ширине плеч. | | Махи прямыми руками перед собой. Скрещиваем их и отводим максимально назад. | | | | При отведении назад руки не опускаем. | | | 8-10 раз | |
| 9 | Упражнение «Кошка»  Стоя на четвереньках. Кисти рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол. | | На вдохе максимально выгнуть спину вверх, расширить лопатки. На выдохе максимально прогнуться вниз, соединить лопатки. | | | |  | | | 6- 8 раз | |
| 10 | Лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под плечами. Голова приподнята. | | Медленно выпрямляем руки и прогибаемся в грудном отделе, сводим лопатки. Поворачиваем туловище то вправо, то влево. | | | | Смотрим через плечо на противоположную стопу. | | | 6-8 раз | |
| 11 | Сидя на полу. Прямые руки в стороны. | | Поворачиваемся до упора вправо. Делаем вдох и на выдохе поворачиваемся еще чуть-чуть. И медленно поворачиваемся влево. | | | |  | | | 6 -8 раз | |
| 12 | Стоя, прямые руки сзади в замок | | Максимально свести лопатки | | | |  | | | 30-40 сек. | |
| 13 | Стоя, руки вдоль тела. | | Наклоняемся вперед, позвонок за позвонком, спина круглая. В наклоне делаем вдох, направляя его в лопатки. Максимально расширяя их. Далее добавляем ротацию. | | | | Тянем к полу, то правую руку, то левую, в крайнем нижнем положении. | | | 6-8 раз на дыхание  10-12 раз на ротацию | |
| 14 | Лежа на спине, руки вдоль туловища. | | Поочередно тянемся рукой вдоль бедра к колену. | | | |  | | | 8 -10 | |
| 15 | Стоя на четвереньках Кисти рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол. | | Не отрывая рук от пола, опускаем таз между ног. Задерживаемся на несколько секунд и возвращаемся в исходное положение. | | | | Тянемся назад и вниз. | | | 3- 5 раз | |
| 16 | Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине тазобедренных суставов. Руки в стороны. | | Медленно опускаем колени вправо на пол. Голова повернута в противоположную сторону от коленей. | | | | Лопатки стараемся не отрывать от пола. | | | 6 -8 раз | |
| 17 | Упор присев. | | Обхватываем голени руками. Округляем спину. Отклоняемся назад и начинаем качаться: вперед и назад. | | | | Спина с-образная. Подбородок прижат к груди. | | | 8-10 раз | |
| 18 | Стоя, ноги на ширине плеч. | | Наклоны вперед. Стараемся ладонями коснуться пола. | | | | Колени не сгибать! | | | 4 – 6 раз | |
| 19 | Лежа на спине. Колени согнуты. Стопы на ширине тазобедренных суставов. | | Поднимаем согнутые в коленях ноги, обхватываем голени руками. Округляем спину. Качаемся вправо и влево. | | | |  | | | 6 – 8 раз | |
| 20 | Лежа на спине. Колени согнуты. Стопы на ширине тазобедренных суставов. Руки вдоль тела | | Отрываем крестец от пола и медленно, позвонок за позвонком поднимаем туловище до нижнего края лопаток. Задержались на 3 -5 секунд и опускаемся обратно. | | | | Представляем что позвоночник состоит из кирпичиков и мы сдвигаем их один за другим. | | | 4 – 6 раз | |
| 21 | Стоя у стены. | | Принять правильную осанку. Касаемся затылком, лопатками, крестцом стены. Делаем шаг от стены, при этом сохраняем правильную осанку. | | | |  | | | 3 раза | |
| 23 | Упражнение «Русалка»  Сидя на полу, упор на правую руку, локоть направлен внутрь. Правая нога согнута в колене. Стопа впереди внутрь. Левая нога согнута в колене, стопа наружу назад. И наоборот. | | Поднимаем прямую левую руку и тянем ее вверх и вправо. Заводим под правую руку и тянемся.  Меняем руки. | | | | Поднимаем руку –вдох, заводим под руку – выдох. | | | 3 раза | |
| 24 | Упор лежа на животе, на выпрямленных руках. | | Начинаем поворачивать таз то вправо, то влево. Переносим вес тела с одной  ноги на другую. | | | |  | | | 6 -8 раз | |
| 25 | Лежа на боку на стороне выпуклости грудного сколиоза, на валике, подложенном под реберное выбухание | | Отведение руки на вдохе в сторону, вверх за голову, до пола. Вернуться в исходное  положение. | | | | Для устойчивого положения туловища на боку ноги разведены в стороны. | | | 8 – 10 раз | |
| 26 | Лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника обращена вверх). | | Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. | | | |  | | | 6-8 раз, на каждую сторону. | |
| **Профилактика плоскостопия** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Лежа или сидя | | | | С напряжением тянуть носки на себя – от себя (медленно, колени прямые). | |  | | | 6 – 8 раз | |
| 2 | Лежа или сидя | | | | Сгибать – разгибать пальцы ног | |  | | | 8 -10 раз | |
| 3 | Лежа или сидя | | | | Круговые движения стопами внутрь – кнаружи. | |  | | | 8 -10 раз | |
| 4 | Стоя или сидя | | | | Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.) | |  | | | 6 -8 раз | |
| 5 | Стоя или сидя | | | | Катать стопой овальные и круглые предметы (массажный мяч). | |  | | | 1 мин., каждую ногу | |
| 6 | «Птичка на ветке» Стоя или сидя. Ходьба по гимнастической палке. | | | | Кладем гимнастическую палку перед собой. Стопа перпендикулярна палке. Ходим на передней части стопы, на средней, на пятке. | |  | | | 6 -8 раз | |
| 7 | «Канатоходец» | | | | Кладем гимнастическую палку перед собой, по направлению палки. 1 вариант: пятки врозь, мыски вместе. 2 вариант: пятки вместе - носки врозь. | |  | | | 10-12 раз | |
| 8 | Упражнение «Червячки». Стоя. | | | | Поднимаем пальцы ног и тянем их вперед и вверх, продвигая стопу вперед. | |  | | | 10-12 раз | |
| 9 | Поворот туловища.  : | | | | Поворачиваем туловище влево и вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край. | |  | | | 8-10 раз. | |
| 10 | Работа в парах. «Передай другому». | | | | Передать массажное кольцо партнеру без помощи рук! | |  | | | 6-8 раз | |
| 11 | Стоя или сидя. «Раскатай тесто» | | | | Кладем гимнастическую палку перед собой. Стопа перпендикулярна палке. Катаем палку вперед и назад. | |  | | | 1-2 мин. | |
| **Упражнения на гибкость, вытяжение и расслабление.** | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Упражнение «Мороженое»  Уменьшаем напряжение мышц.  Стоя, ноги врозь, руки вверх. | | | Последовательно расслабляем мышцы рук. Уронить кисти, предплечья, плечи, наклониться вперед, потрясти рука­ми — выдох; вернуться в и. п. — вдох | |  | | | 3-4 раза | |
| 2 | | Лежа на спине, руки и ноги в удобном положении. | | | Произвольно расслабляем мышцы. Глаза закрыты. Дыхание ровное. | | «Погружаем руки, ноги в коврик», растекаемся. | | | 1-2 мин. | |
| 3 | | Стоя на гимнастической скамейке, с опорой рукой на стену. | | | Убираем одну ногу со скамейки и произвольно качаем ею в стороны, встряхиваем. Меняем ноги. | |  | | | 30 сек | |
| 4 | | Сидя. Свободно положить руки на колени, ноги слегка расставить. | | | Сжать пальцы в кулак, прижать к туловищу, с напряжением поднять голову, затем «уронить голову и руки с одновременным наклоном туловища вперед. Выпрямиться на стуле. | |  | | | 3-5 раз | |
| 5 | | Стоя (сидя). Руки вдоль тела | | | Пальцами стопы надавливать на пол, чередуя напряжение с расслаблением. | |  | | | 3- 5раз | |
| 6 | | Лежа на животе | | | Правой рукой тянемся вперед, а левой ногой назад. И наоборот. | | Представляем, что рука и нога связаны невидимой резинкой и мы ее растягиваем. | | | 4 раза | |
| **7** | | Упор на колени и ладони. Ладони рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол. | | | Поднимаем правую руку и левую ногу вверх, тянемся рукой вперед, а ногой назад.  Меняем руку и ногу. | | Представим что у нас от ноги, через пупок и до руки натянута резинка и мы растягиваем ее. | | | 4- 6 раз | |
| 8. | | Стоя. Наклоны вперед. | | | Наклониться вперед. Ладонями коснуться пола. | | Колени не сгибать. | | | 6-8 раз | |
| 9. | | Сидя. Наклоны. | | | Одна нога впереди, прямая. Вторая согнута в колене, стопа назад. Наклоняемся вперед – выдох. Прижаться головой к ногам. | | Колено не сгибать. | | | 6-8 раз | |
| 10 | | Упражнение «Бабочка». Сидя. | | | Сидя на полу. Ноги согнуты в коленях. Ступни прижаты друг другу. Давим ладонями на колени. В идеале достать коленями до пола. | |  | | | 10-12 раз. | |
| 11 | | Выпады. | | | Одна нога впереди, согнута в колене. Другая отведена назад, прямая. Упор на руки. Пружиним. | |  | | | 6-8 раз на каждую ногу. | |
| 12 | | Стоя или сидя. | | | Правая рука на затылке. Согнута в локте. Левой рукой тянем локоть правой в левую сторону. Меняем руки. | |  | | | 30 сек на каждую руку. | |
| 13 | | Вис на перекладине | | | Повиснуть на перекладине. | |  | | | 40-60 сек. | |
| 14 | | Сидя. Ноги согнуты в коленях. Стопы в стороны назад. | | | Медленно опуститься на спину. Стараться не отрывать колени т пола. | |  | | | 20-30 сек. | |
| 15 | | Упражнение «Змея» | | | Сидя на пятках, медленно опуститься на локтях, лечь на живот и подняться на вытянутых руках. Прогнуться. | | Имитируем пролезание под забором. | | |  | |
| **Упражнение на развитие равновесия и координации** | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Стоя, ноги на ширине плеч. Принять осевое вытяжение. Руки вдоль бедер. | | | Поднимем правую ногу, согнутую в колене. Руками держим ногу за бедро, рядом с коленом.  Можно усложнить: выпрямляем поднятую ногу, тянем носок. | | Сохраняем равновесие! | | | | 20- 40 сек.  3 -4 раза |
| 2 | | Стоя, ноги на ширине плеч. Руки вдоль тела. | | | Медленно отводим прямую ногу назад, руки при этом движутся вперед, пока не будут параллельно полу. Меняем ногу. Усложнение: стоя н одной ноге, в наклоне работаем руками вперед и назад. | | Стоим, держим равновесие. | | | | 2 – 4 раза |
| 3 | | Стоя на четвереньках Кисти рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол. | | | Поднимаем одновременно прямые, разноименные руку и ногу. Тянемся в противоположные стороны.  Усложняем: Поднимаем одноименные ногу и руку. Сохраняем равновесие. | |  | | | |  |
| 4 | | Ходьба с предметом на голове. | | | Кладем на голову предмет и идем. | |  | | | | 5-10 метров |
| 5. | | Подкидываем теннисный мяч. | | | Взять теннисный мяч подкинуть его, затем повернув кисть поймать мяч. | | Рука должна следовать за мячом. Не подкидывать мяч высоко. | | | | 5 раз |
| 6. | | Упражнение. «Замри» Стоим руки в стороны. Ступни ног ставим в одну линию. | | | Закрыть глаза. Стараемся сохранить равновесие. | |  | | | | Стоять 20 с. |
| 7. | | Работа в парах. | | | Одному ребенку завязываем глаза. На полу раскладываем предметы в хаотичном порядке. Другой ребенок из пары указывает только словами, направление движения. | |  | | | | 2-4 мин. |
| **Упражнения на развитие силы мышц туловища** | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Стоя, ноги на ширине плеч. | | | Приседания, руки прямые перед собой. | |  | 10-20 раз | | | |
| 2 | | Упражнение «Рыбка». Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые. | | | Одновременно поднимаем прямые руки и ноги. | | Ноги не сгибать. | 8-12 раз | | | |
| 3 | | Лежа на спине. Поднимаем согнутые в коленях ноги. | | | Выпрямляем ноги и медленно кладем их на пол. Руки вдоль тела. | | Медленно, прямые ноги. Поясница прижата к полу. | 10-12 раз | | | |
| 4 | | Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Руки в замок, за голову. | | | Поднимаем туловище над полом до задних ребер или до нижнего края лопаток. | | Поясница прижата к полу. | 12-26 раз. | | | |
| 5 | | Лежа на спине, руки вдоль тела. | | | Движения ногами, как на велосипеде. | | Поясница прижата к полу. | 10–12 раз | | | |
| 6 | | Отжимания | | |  | |  | 10-15 раз. | | | |
| 7 | | Планка лицом вниз | | | Стоя в коленно-кистевом упоре, плечи над кистями. С выдохом вытянуть ногу назад, затем вверх. Опустите ногу. | | Туловище поддерживается только руками и стопами. Не прогибаться в пояснице! | 40-60 сек. | | | |
| 8 | | Боковой подъем. Лежа на боку, опора на предплечья. | | | Оторвите бедра от пола вверх, оторвите прямую верхнюю ногу вверх, задержите на 3 секунды. | | Касание только одной рукой и ногой пола. | 5 раз на каждой стороне. | | | |
| 9 | | Стоя, ноги шире плеч. Приседания. | | | Приседаем то на правую ногу, то на левую. Руки перед собой. | |  | 5-10 раз на каждую ногу. | | | |
|  | | **Упражнения для глаз.** | | | | | | | | | |
| 1 | | Стоя. Держать мяч в правой руке. | | | На счет 1-2 поднять руки через стороны вверх, потянуться — вдох, переложить  мяч в левую руку; на счет 3-через стороны опустить — выдох.  Смотреть на мяч, не поворачивая головы. | |  | Повторить 6—8 раз. | | | |
| 3 | | Упражнение «Близко-далеко» | | | Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет пристально рассматривать его в течение 10 с. Перевести взгляд на свои ладони. | |  | Повторить 15 раз. | | | |
| 4 | | Встать у стены большой комнаты. | | | Не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из верхнего правого угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего в правый нижний | |  | Повторить не менее 30 раз. | | | |
| 5 | | Стоя. Руки вдоль тела | | | Не поворачивая головы. Движения глазами верх, вниз. | |  | 20 раз | | | |
| 6 | | Стоя. Руки вдоль тела. | | | Не поворачивая головы. Движения глазами вправо и влево. | |  | 20 раз | | | |
| **Для развития мелкой моторики** | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Сгибание-разгибание всех пальцев одновременно. | | |  | |  | 4-5 раз. | | | |
| 2 | | Сжать пальцы в кулак… | | | Попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый палец | | Стремиться к тому, чтобы другие оставались собранными в кулак. | 5-6 раз | | | |
| 3 | | Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и 4-6 раз. | | | Проделать им круговые движения сначала влево, затем вправо. | |  | 10 раз | | | |
| 4 | | Развести прямые пальцы. | | | Последовательно, веерообразным движением, начиная с мизинца, согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение. | |  | 3-4 раза. | | | |
| 5 | | Сжать пальцы в кулак | | | Делать круговые движения кистью влево, затем вправо. | |  | 6-8 раз | | | |
| 6 | | Стоя. Держим одной рукой другую за луче-запястный сустав. | | | Трясем сначала одну руку. Потом другу. | |  | 6-8 раз | | | |
| 7 | | Стоя. | | | Встряхиваем руки как от воды. | |  | 6-8 раз. | | | |
| 8 | | Стоя, руки в замок. | | | Выпрямляем руки перед собой. Разворачиваем ладонями от себя. Сгибаем ладонями к себе. | |  |  | | | |
| 9 | | Стоя или сидя. С помощью массажного кольца. | | | Сжимаем и разжимаем массажное кольцо. | |  | 6-8 раз на каждую руку. | | | |
| 10 | | Стоя или сидя. С помощью массажного кольца. | | | Растягиваем массажное кольцо в противоположные стороны двумя руками. | |  | 15-20 сек. | | | |
| 11 | | Стоя или сидя. С помощью массажного кольца. | | | Одеваем на руку два кольца. Складываем руки: ладонь на тыльную поверхность кисти. Вращаем руки вперед и назад. Кольца движутся по рукам и массируют их. | |  | 30-40 сек. | | | |
| **Упражнения с гимнастической палкой.** | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Стоя, палка за головой. Руки прямые. | | | Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. | |  | 5- 6 раз. | | | |
| 2 | | Встать, ноги на ширине плеч, палка на плечах. | | | Повороты вправо и влево. | |  | 6-8 раз | | | |
| 6 | | Встать, ноги на ширине плеч, палка на плечах. | | | 1 – наклониться вперед, максимально прогнувшись в спине (в пояснице и грудном отделе), ноги прямые, затылок составляет со спиной одну линию; пружинка; 4 – выпрямиться. | |  | 6-8 раз | | | |
| 7 | | Поставить палку вертикально на пол перед собой, положить ладони сверху, руки прямые. | | | 1 – наклониться вперед, прогнувшись в спине, опираясь на палку; 2,3 – выполнить пружинистые покачивания вверх – вниз, увеличивая прогиб; 4 – вернуться в исходное положение. | |  | 8-10 раз | | | |
| 8 | | Стоя, палка вертикально за спиной. Правая рука вверху, левая внизу. | | | 1 – поднимаем палку – выпрямляем правую руку до конца. 2- палку опускаем вниз, выпрямляем левую руку. | |  | 6- 8 раз | | | |
| 9 | | Стоя, палка горизонтально за спиной. | | | Катаем палку по спине, с максимальной амплитудой. | |  | 8-10 раз. | | | |
| 10 | | Стоя, держим палку перед собой, на ширине плеч. | | | Не отпуская рук от палки перешагнуть через нее и выпрямиться. | |  | 4-6 раз | | | |
| **Упражнения на фитболе.** | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Пружинка. Сидя на мяче. | | | Сидим на мяче и пружиним с небольшой амплитудой. | |  | 1 мин | | | |
| 2 | | Пружинка. | | | Руки в стороны, вверх, плавно опустить. | |  | 1 мин | | | |
| 3 | | Лечь лопатками на мыч. Ноги в удобном положении. | | | Откинуть руки назад. Двигаясь вперед-назад, достаем руками до пола. | |  | 30-40 мин. | | | |
| 4 | | Лежа на мяче на животе. | | | Перекатываем мяч с живота до колен и обратно. | |  | 6-8 раз. | | | |
| 5 | | Полулежа на мяче. | | | Руки за головой. Поднимаем и опускаем корпус. | |  | 10 раз | | | |
| 6 | | Прыжки на мяче. | | |  | |  | 3- 5 мин. | | | |
| **Подвижные игры.** | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Эстафета на координацию движений. | | | Кладем на голову участника массажное кольцо, в кольцо кладем массажный мячик. Задача закончить дистанцию. Не уронив мяч и кольцо. | | Руками не помогать. |  | | | |
| 2 | | Эстафета на ловкость, с мешочками. | | | Пронести мешочек при помощи пальцев ног на заданную дистанцию. | |  |  | | | |
| 3 | | Эстафета «Прыжки на мячах» | | | Пропрыгать, заданную дистанцию на мячах. | |  |  | | | |
| 4 | | Вышибалы. | | |  | |  |  | | | |
| 5 | | Игра «Уборка» | | | Делаем две команды. Броски мягких предметов через сетку. На заданное время. | |  | Выигрывает та команда, у которой все «убрано». | | | |

Приложение№1

Специальные физические упражнения, имеющие особую направленность при нарушении функции дыхания.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Описание упражнения | Дозировка,  темп | Методические  указания |
| 1. | И.П. – сидя на стуле.  Руки в стороны - вдох,  поставить ногу на сидение стула,  прижать её к себе руками – выдох. | Средний  3 – 4 раза | Поочередно каждой ногой |
| 2. | И.П. – стоя на четвереньках.  Сгибая руки наклониться к полу – выдох, Вернуться в исходное положение – вдох. | Медленно  3 - 4 раза |  |
| 3. | И.П. – лёжа на правом боку, правая рука под головой, левая вдоль туловища, правая нога согнута в колене.  Поднять руку – вдох, вернуться в исходное положение – выдох со звуком «с-с-с-с». Тоже на другом боку | Медленно  3 - 4 раза |  |
| 4. | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч.  Наклоны туловища в сторону с подтягиванием противоположной руки к подмышечной впадине. | Медленно  3 - 4 раза | Наклоны делать точно в стороны |
| 5. | И.П. – основная стойка.  Поднять руки через стороны вверх – вдох, подтянуть колено к животу, обхватить его руками – выдох с произношением звука «у-у-у-у». | Средний  3 – 4 раза | Повторить каждой ногой |
| 6. | И.П. – стоя на коленях, руки на поясе.  Прогнуться – вдох, сесть на пятки, грудью коснуться колен – выдох с произношением звука «с-с-с-с» | Средний  3 – 4 раза |  |
| 7. | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках.  Поднять руки вверх, подняться на носки – вдох, наклониться вперед – выдох через нос со звуком «м-м-м» | Средний  3 – 4 раза |  |
| 8. | И.П. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч.  Развести руки в стороны – вдох, наклонить туловище к носку левой ноги, достать руками пальцы стопы – выдох. | Средний  3 – 4 раза | Поочередно наклоны к правой и левой ноге |

*Дыхательные упражнения для детей*

*больных бронхиальной астмой (школьники)*

1. Стоя, ноги вместе. Руки поднять вверх ладонями внутрь, ногу отставить назад на носок. Хорошо прогнуться. Руки медленно опускать вниз. Вернуться в исходное положение. При выдохе громко произнести звук «у-х-х». Повторить 4-5 раз.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, сгибать поочередно ноги в коленных суставах, подтягивать их руками к груди. При сгибании производить длительный выдох с произношением звука «ф-фф-ф». Повторить 6-8 раз.
3. Сидя на скамейке, ноги выпрямлены вперед. Руки согнуты в локтевых суставах. Отклониться назад – вдох, затем медленно наклониться вперед до полного выдоха с произношением звука «п-ф-ф-ф». Руками достать носки. Повторить 5-6 раз.
4. Стоя, ноги на ширине плеч. В руки взять медишинбол. Поднять его вверх над головой – вдох, наклониться вперед, опустить медишинбол на пол и с силой прокатить его по полу стоящему напротив партнеру – выдох. При выдохе громко произносить звук «у-х-х-х». Повторить 5-6 раз.
5. Стоя, ноги на ширине плеч. В руки взять медишинбол, поднять его над головой – вдох, наклониться, опустить мединшибол на пол между ногами и с силой прокатить его назад – выдох. На выдохе громко произносить звук «у-х-х-х-х». Можно это упражнение применять в игре-эстафете. Повторить 5-6 раз.
6. Стоя, ноги на ширине плеч. Гимнастическую палку держать в опущенных руках. Поднять палку вверх, посмотреть на нее – вдох, медленно опустить палку вниз – выдох. При выдохе произносить плавно до полного выдоха звук «ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.
7. Стоя, ноги на ширине плеч. Гимнастическую палку поднять вверх, подняться на носки – вдох, медленно нагнуться до касания пола, палку положить на пол – выдох. Затем вновь выпрямиться и подняться на носки без палки – вдох, нагнуться до касания пола – выдох.

**ГИМНАСТИКА** ДЛЯ **ИСПРАВЛЕНИЯ СКОЛИОЗА**

*Примеры подвижных игр, включаемых в содержание занятий по коррекции позвоночника при его дефектах.*

1. *«ТИШЕ ЕДЕШЬ – ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ».*

Во время игры преподаватель всё время следит за правильной осанкой. Все участники располагаются в одной шеренге. Преподаватель подаёт различные команды, например: «шаг вперед», «налево», «два шага вперед», «присед» и другие. Задача играющих при выполнении команд – сохраняя правильную осанку, прийти к финишу первым. При проведении игры преподаватель следит за следующими ошибками – опущенная голова, наклоненные вперед плечи, выпученный живот и т.д. за допущенные ошибки участники делают шаг назад.

Примечание: игра применяется на этапе решения задачи закрепления навыка правильной осанки, в заключительной части занятий.

*2. «ВЫПРЯМЛЕНИЕ».*

Играющие построены в две колонны на расстоянии вытянутых рук друг от друга, руки на пояс в наклоне вперед на 45 градусов, прогнувшись. По сигналу преподавателя, стоящие в хвосте колонны, выпрямляются и хлопают ладонью по спине впереди стоящих. Когда хлопок дойдет до впереди стоящего впереди колонны, который выпрямляется и принимает стойку «смирно» /правильная осанка/, он командует «кругом», после чего становится в положение «наклон вперед», и хлопок по спине передает в обратном направлении.

Примечание: игру можно проводить не только в заключительной части занятий, но и в основной, как упражнение на укрепление мышц спины, выпрямление позвоночника и воспитание правильной осанки.

*3. «МЯЧ В КРУГУ».*

Играющие располагаются по кругу, лежа на животе лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У одного из играющих в руках мяч. Слегка выпрямляясь, этот игрок толкает мяч по одному из участников игры и занимает исходное положение. Мяч не выпускается за пределы круга.

Примечание: назначение игры – укрепление мышц спины, разгрузка позвоночника.

*4. «НОЖНОЙ МЯЧ В КРУГУ».*

Играющие сидят в кругу лицом к центру, опираясь руками в пол за спиной. Сидящие в кругу ударяют по мячу ногами так, чтобы он подкатился к кому-либо из игроков и не вышел из круга.

Примечание: игра имеет отвлекающее значение – разгрузка мышц спины и нижних конечностей. Рационально применять в заключительной части занятий.

*5. «ПОПАДИ МЯЧОМ В БУЛАВУ»*

Дети, построенные в одну шеренгу, ложатся на живот, в руках у каждого резиновый мяч. На расстоянии 4-5 метров против каждого участника игры поставлена булава. Толчком рук от груди надо сбить мячом булаву. После чего, участник игры ставит руки к плечам, соединив лопатки, держит три счета, встает и идёт за мячом. Назначается от 5 до 8 попыток. Выигрывает тот, кто большее число раз, собьет булаву.

*6. «ПЯТНАШКИ ЁЛОЧКОЙ».*

Дети становятся в свой «дом» у гимнастической стенки приняв правильную осанку, руки несколько отведены в сторону (дети изображают ёлку с опущенными ветками). Из детей выбирается водящий.

Пол команде преподавателя дети начинают игру, бегая во всех направлениях, а водящий старается их запятнать. Играющие спасаются в своих «домах», то есть стараются встать у стены, приняв правильную осанку, и тогда пятнать их нельзя. Игра продолжается 5-8 минут с заменой водящего.

*7. «ПРЯМОЛИНЕЙНЫЕ ПЯТНАШКИ»*

Дети построены в две шеренги на расстоянии вытянутой руки одна от другой. По команде преподавателя дети выполняют упражнения. По хлопку играющие 1-й шеренги убегают к стене, стремясь уйти от 2-х номеров незапятнанными. Затем задание меняется: номера 2-й шеренги убегают, а 1-я шеренга догоняет, стараясь запятнать.

*8«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ РАЗ»*

С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит:

*«Море волнуется раз,  
море волнуется два,  
море волнуется три,  
морская фигура\* на месте замри!»*

Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны.

При слове**«замри»,**замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение кморской тематике**.**

Это могут быть: корабль, краб, дельфин, пират, чайка и т.д.

Далее ведущий подходит к кому-то из игроков и дотрагивается до него **«оживляя»**фигуру. Игрок начинает двигаться, показывает свое **«представление»**, так, чтобы ведущий узнал что за фигуру изображает игрок.Тот, кто изобразит наименее похоже, становится «**водящим»** и игра начинается сначала.

Вариант 2

Начало как в первом варианте, только на этот раз фигура задается ведущим.

Он произносит:

*«Море волнуется раз,  
море волнуется два,  
море волнуется три,  
фигура КРАБА\*\* на месте замри!»*

Далее ведущий обходит всех игроков, по очереди **«оживляя»** их. Каждый показывает свой вариант **КРАБА**

После этого ведущий выбирает самую лучшую фигуру, и игрок, показавший ее, становится **«водящим»**.

\* Вместо морской фигуры может быть любая другая — птичья, звериная, транспортная, космическая, и т.д.

\*\* Краб дан для примера

*9 «СЪЕДОБНОЕ, НЕСЪЕДОБНОЕ»*

В данной игре могут принимать участие два или три человека и ведущий. Игроки занимают свои места, рассаживаясь на скамейке либо на стульях. Ведущий встает напротив них, повернувшись лицом к детям и объясняя им правила и условия игры, которые довольно просты и заключаются в следующем: ведущий называет вслух какой-либо предмет, событие или явление, при этом одновременно бросая мяч одному из участников.

Если данное понятие обозначает съедобный предмет, то сидящий на стуле игрок должен поймать мяч.

При условии, если названный ведущим предмет несъедобен, то ребенок должен оттолкнуть мяч, демонстративно не поймав его и отказываясь ловить. Произносимые команды могут быть следующими: «манная каша», «подушка», «праздник», «макароны», «сельдерей» и т. д.  
  
Тот из игроков, который по невнимательности поймает мяч на несъедобный предмет либо, наоборот, оттолкнет от себя названный съедобный, временно выбывает из проводимой игры и ненадолго меняется местами с ведущим до наступления досадного промаха или ошибки следующего участника.

*Примерные упражнения, применяемые при кифозах.*

1. И.П. – стоя, руки к плечам.

Вытягивание руки вверх – вдох. Опустить руки в исходное положение – выдох

Повторить упражнение 4-6 раз.

1. И.П. – основная стойка.

Отведение рук назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременным оставлением ноги назад на носок – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Повторить упражнение 6-8 раз.

1. И.П. – стоя, руки на голове, пальцы переплетены.

Вытягивание рук вверх (подтягивание) и возвращение в исходное положение. Повторить упражнение 4-6 раз.

1. И.П. – стоя, руки перед грудью.

Разведение рук в стороны – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить упражнение 6-8 раз.

1. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях.

Поднимание таза с переходом в положение «полумост» - вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить упражнение 4-5 раз.

1. И.П. – лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах.

Прогибание позвоночника в грудном отделе с опорой на локти – вдох, опускание грудной клетки – выдох. Повторить упражнение 4-6 раз.

1. И.П. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах.

Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе – вдох, возвратиться в исходное положение – выдох. Повторить упражнение 3-6 раз.

1. И.П. – лежа на животе, руки на поясе.

Разгибание корпуса с попеременным разгибанием ног в тазобедренных суставах – вдох, возвращение в исходное положение – выдох.

1. И.П. – стоя на четвереньках.

Попеременно вытягивание правой руки и левой ноги и возвращение в исходное положение. Тоже другой ногой и рукой.

1. И.П. – стоя, руки на поясе, на голове мешочек с песком или ватно-марлевая «баранка».

Ходьба с разведением рук в стороны, на пояс.

***КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ПРИ ЛОРДОЗЕ***

1. И.П. – основная стойка.

Упор присев 4-8 секунд, вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 4-6 раз.

1. И.П. – основная стойка.

Согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, захватив её руками за голень и подтянуть колено к плечу, вернуться в исходное положение. Тоже левой ногой. Повторить упражнение 6-8 раз.

1. И.П. – основная стойка.

Медленно приседая, встать на колени, руки вперед и сесть на пятки. Повторить упражнение 6-8 раз.

1. И.П. –лежа на спине.

Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах с захватом руками за голени, подтянуть их к груди. Повторить упражнение 6-8 раз.

1. И.П. –упор присев.

Разогнуть ноги в коленных суставах, не отрывая рук от пола, держать 4-6 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз.

1. В положении наклона вперед, руки к полу. Ходьба в согнутом положении

Повторить упражнение 6-8 раз.

1. И.П. –упор сидя, ноги врозь.

Наклон вперед, коснуться руками носков ног (не сгибая колени), держать 2-4 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз.

1. И.П. – лежа на спине, руки вверх.

Согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, захватив руками пятку или ступню и подтянуть колено к плечу, держать 2-4 секунды, вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить упражнение 6-8 раз.

1. И.П. – упор стоя на коленях.

Сесть на пятки, руки вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз.

1. И.П. – основная стойка, руки в стороны.

Наклон вперед, руки вперед, наклон вниз, руками коснуться пола, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз.

11. Ходьба с предметом на голове (мешочек с песком весом 200-250 грамм или ватно-марлевый бублик).

**УПРАЖНЕНИЯ** ЛЕЧЕБНОЙ **ГИМНАСТИКИ**

***УПРАЖНЕНИЯ,***

***РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ПОЧЕК***

1. И.П. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание

При вдохе брюшная стенка выпячивается кверху, при выдохе опускается вниз.

1. И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях.

Наклоны коленей поочередно влево, вправо. Повторить упражнение 4-6 раз.

1. И.П. – лежа на спине.

Поочередное приподнимание прямых ног вверх по 3-4 раза.

1. И.П. – лежа на спине.

Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 секунд.

1. И.П. – лежа на спине.

Одновременное поднимание вверх прямых ног – упражнение выполняется кратковременно по 2-3 секунды.

1. И.П. – лежа на животе.

Приподнимание прямых ног поочередное и одновременное по 2-3 секунды.

1. И.П. – стоя на четвереньках.

Поочередное отведение прямых ног назад по 4-6 раз.

1. И.П. – стоя на четвереньках.

Скрестные движения: колено правой ноги – кисть левой руки и наоборот – по 3-5 раз.

1. И.П. – стоя на четвереньках.

Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.

1. И.П. –лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны.
   1. приподнять «таз», вернуться в исходное положение.
   2. прижать колени руками к животу, вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 8-10 раз

1. И.П. – лежа на спине.

Диафрагмальное дыхание 2-3 раза.

***УПРАЖНЕНИЯ,***

***РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ПЕЧЕНИ И***

***ЖЕЛЧЕ-ВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ***

1. И.П. – лежа на спине.

Поднять правую ногу вверх, одновременно сгибая левую ногу, стопа скользит по полу. Только одностороннее. Повторить упражнение 4-6 раз

1. И.П. – лежа на спине, руки на поясе.

Приподнять голову и плечи, посмотреть на стопы. Повторить упражнение 4-6 раз.

1. Диафрагмальное дыхание.
2. И.П. – лежа на левом боку, левая рука выпрямлена вверх, левая нога полусогнута:
3. – поднять правую руку вверх – вдох

2. - согнуть правую ногу и подтянуть к груди – выдох – 6-8 раз.

1. И.П. – лежа на левом боку, левая рука выпрямлена вверх, левая нога полусогнута.

Поднять правую руку и правую ногу – вдох, сгибая ногу, колено прижать к животу, голову наклонить вперед – выдох – 4-6 раз.

1. И.П. – лежа на левом боку, левая рука выпрямлена вверх, левая нога полусогнута:
2. выпрямляя левую ногу, отвести обе ноги назад, прогнуться – вдох.

2. подтянуть колени к животу – 6-8 раз.

1. И.П. – стоя на четвереньках.
2. поднять голову вверх – вдох.

2. скользящим движением подтянуть правую ногу вперед между рук – выдох, 4-6 раз. Упражнение выполняется только правой ногой.

1. И.П. – стоя на четвереньках.

Вдох, согнуть руки в локтя лечь на живот – выдох – 3-4 раза.