

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

**1.1 Пояснительная записка**

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители.

В адаптивной физической культуре (АФК) выделены следующие средства: физические упражнения, естественно-средовые или природные факторы и факторы гигиенические. Физические упражнения являются основным специфическим средством, с помощью которого осуществляется целенаправленное воздействие на занимающихся, обеспечивается решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебных, профилактических, образовательных и воспитательных задач.

Освоение движений, формирование двигательных умений и навыков достигается многократным повторением упражнений, в процессе которого происходят изменения в состоянии органов и систем и функций организма человека. В любом возрасте физические упражнения физические упражнения оказывают положительное воздействие на организм любого человека, в том числе на человека растущего, развивающегося. Физические упражнения самым благоприятным образом влияют на состояние больного человека, ребенка, даже если его двигательные возможности резко ограничены.

**Адаптивная физическая культура** (АФК)— это комплекс мер спортивно- оздоровительного характера, направленных на [реабилитацию](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)), и [адаптацию](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

**направленность (профиль) программы** Программа (адаптивная физкультура) - имеет физкультурно-спортивную направленность. Она направлена на приобщение подрастающего поколения к физкультуре, на укрепление их здоровья.

**актуальность программы** Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребёнка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличиваются статические напряжения. Кроме того, возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, а следовательно и напряжение зрительного аппарата (чтение, письмо, рисование и т.д.). Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушением обмена веществ и т. д. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами. **Научная новизна**. Новизной данной программы является сочетание основных знаний и умений программы обучения физической культуре основной группы здоровья с упражнениями лечебной физической культурой, а также со знаниями и умениями адаптивной физической культуры для детей специальной группы здоровья. Такое сочетание даёт возможность значительно расширить способности обучающихся, тем самым способствовать адаптации детей с медицинской группой здоровья и их социализации заключается в том, что программа по адаптивной физической культуре представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей.

**отличительные особенности программы** является использование специального комплекса упражнений. Физические упражнения – это основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которой осуществляется направленное воздействие на занимающегося.

**1.**Общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета, в движении, с мячом

2. Дыхательная гимнастика.

3. Гимнастика для глаз

4. Лёгкая атлетика

5. Акробатика

6. Комплексы упражнений из ЛФК:

- специальные упражнения для формирования правильной осанки

- специальные упражнения для профилактики и лечения плоскостопия

- фитбол

7. Специальные упражнения с использованием спортивного инвентаря.

8. Подвижные игры для группы. С целью разнообразия в занятиях, а также закрепления специальных упражнений в программу входят подвижные игры, которые позволяют снимать у детей неуверенность и скованность в двигательных действиях.

**адресат программы** –Программа ориентирована на учащихся 7-10 лет (1-4 классы) с ограниченными возможностями здоровья и опирается на психические и физиологические особенности детей данного возраста. В объединение принимаются учащиеся, желающие заниматься в кружке (при наличии справки от врача-педиатра)

**объем и срок освоения программы** – программа рассчитана на 1 год 52.5 часов (1.5 часа в неделю)

**формы обучения** – очная, занятия проводится с одновозрастными группами детей 1 раза в неделю продолжительностью 1час 30 минут в виде урока ( теория+ практика), урока- игры, урока- беседы, спортивно-массового мероприятия.Ведущей формой организации обучения

является **групповая,** но с учетом индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной.

**особенности организации образовательного процесса** –Физкультурные занятия являются составляющей частью здоровье-сберегающих технологий в гимназии. Они решают весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем, способствует коррекции не толькопсихомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.   Программа адаптивной физической культуры и оздоровительного развития «Адаптивная физкультура», позволяет решать самые разные оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи и нацелена на физкультурно–оздоровительное развитие детей младшего школьного возраста.

**режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** – общее количество часов в год 52.5; количество часов и занятий в неделю; периодичность -одно занятие в неделю и продолжительность занятий (1.5 часа).

**1.2 цель и задачи программы;**- обучающее-оздоровительная, т.е. обучение детей оздоровительным и профилактическим комплексам упражнений, а так же воспитание интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, воспитание интереса к здоровому образу жизни, а также социализация личности детей с ограниченными возможностями.

**Задачи программы:**

* **Образовательные:**
* **-**формирование двигательных навыков и умений;
* **-** развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
* **-**привитие навыков гигиены;
* - сообщать знания, связанные с физическим воспитанием: о пользе занятий
* физической культурой, о значении и технике физических упражнений,
* методике их проведения;
* - знания о здоровом образе жизни.
* **Воспитательные:**
* - воспитание положительных черт характера: организованность,
* дисциплинированность, скромность;
* - формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение
* заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в
* преодоление трудностей, выдержка;
* - воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.
* **Развивающие:**
* - содействие достижению гармоничности в физическом развитии школьников
* - подготовка организма учащихся к постепенно возрастающим
* интеллектуальным и физическим нагрузкам.
* - развитие моральных и волевых качеств учащихся.
* - содействие формированию социальной активности учащихся.
* - формирование здорового образа жизни и потребности систематически заниматься физическими упражнениями в быту.
* **Оздоровительные:**
* - охрана жизни и укрепления здоровья;
* - формирование навыков правильного и здорового питания;
* - укрепление связочно-суставного аппарата;
* - совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* - совершенствование деятельности ЦНС.
  1. **Содержание программы:**

**Содержание программы отражено в учебном плане и содержании учебно-тематического плана.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие  Инструктаж по технике безопасности (ТБ) | 1 | 1 | 0 |
| 2 | Теоретические знания о ЗОЖ | 6 | 5 | 1 |
| 3 | Строевые упражнения | 6 | 1,5 | 4,5 |
| 4 | Общеразвивающие упр-я (ОРУ). | 10.5 | 1,5 | 9 |
| 5 | Комплекс упражнений ЛФК. Партерная гимнастика | 7,5 | 1 | 6,5 |
| 6 | Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря. | 4,5 | 0,5 | 4 |
| 7 | Дыхательная гимнастика | 4,5 | 1 | 3,5 |
| 8 | Гимнастика для глаз | 4,5 | 0,5 | 3 |
| 9 | Подвижные игры | 4,5 | 0,5 | 3 |
| 10 | Спортивно-массовые мероприятия | 3 | 0 | 4 |
|  | Итого: | 52 | 12,5 | 39.5 |

**Содержание программы:**

**1.Вводное занятие**: правила поведения в спортзале, спортивная форма, правила поведения во время проведения уроков физической культуры, правила пожарной безопасности.

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

Уроки-беседы с использованием ИКТ:

1. «Физическая культура»,
2. «Органы движения»,
3. «Человек и движение. Как и зачем всё работает?»,
4. «Личная гигиена»,
5. «Распорядок дня»,
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. упр-я для профилактики плоскостопия,

22. упр-я для укрепления мышечного тонуса,

23. упр-я для формирования осанки,

24. упр-я на гибкость.

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

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

***Практика:***

26.упр-я 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 «Вышли зайцы как-то раз…», «Съедобное-несъедобное»,

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

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

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

**1.4 планируемые результаты;**

**Личностные, метапредметные и предметные**

**1.Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

– формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

– овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

– формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях – физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

– владение знаниями о функциональных возможностях организма,

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

**2. Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физкультурной деятельности;

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

– умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

– формирование понимания красоты телосложения и осанки

человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

- умение выстроить индивидуальную траекторию развития, учитывая свои сильные и слабые стороны, на основании этого построить свою личную профессиональную перспективу

**3. Предметные результаты** изучения программы отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

– формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),

– овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

– развитие основных физических качеств;

– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных комплексов физических упражнений;

**К концу года обучающиеся**

**будут знать:**

- основы знаний о ЗОЖ

- органы движения и их функциональные особенности

- основы личной гигиены

- основы знаний о предмете «физическая культура»

- технику выполнения основ общеразвивающих и лечебных упражнений физической культуры

- правила поведения при проведении урока физической культуры и технику безопасности.

**будут уметь:**

**-** строиться и перестраиваться в шеренгу и колонну

- выполнять простейшие шаги, бег, прыжки

- выполнять упражнения для формирования правильной осанки

- выполнять простейшие упражнения дыхательной и зрительной гимнастики

**-** пользоваться спортивным инвентарём

**-** работать в коллективе и индивидуально

**Календарно-тематическое планирование секции «Адаптивная физкультура»**

(учитель Аристархова Г.И.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем разделов | Общее  Кол-во  часов | дата |
| 1 | Вводное занятие правила поведения в комнате адаптивной физкультуры, спортивная форма, правила поведения во время проведения занятий адаптивной физической культурой, правила пожарной безопасности | 1 | 06.09 |
|  | «Теоретические знания о ЗОЖ» | 6 |  |
| 2 | Физическая культура | 1 | 13.09 |
| 3 | Органы движения | 1 | 20.09 |
| 4 | Человек и движение как и зачем все работает? | 1 | 27.09 |
| 5 | Личная гигиена | 1 | 04.10 |
| 6 | Распорядок дня | 1 | 11.10 |
| 7 | Викторина « Что такое ЗОЖ?» | 1 | 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 |
|  | 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 «Вышли зайцы как то раз», «Съедобное, несъедобное» | 1.5 | 16.05 |
| 37 | ТБ Спортивно – массовое мероприятие спортивная игра «Самый ловкий» | 1.5 | 23.05 |
|  | итого | 50.5 |  |

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

**2.1 Календарный учебный график**

**на 2018-2019 учебный год**

**(начальное общее образование)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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 ттестации** | Промежуточная аттестация осуществляется по итогам года  в 2-4-х классах с 27.05 по 31.05.2019 |

**2.2Условия реализации программы, материально – технические условия:**

- помещения;

- специальные помещения;

- мебель;

- организационные условия;

- методические условия;

- кадровые условии;

- внешние условия.

**Материальное – техническое обеспечение.**

Комната адаптивной физкультуры, оборудованная всем необходимым инвентарем,

(маты, скамейки, скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки, фитболы, ковер, коврики, сухой бассейн, тренажеры, резинка).

Спортивная площадка

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото- интернет источники

**Кадровое обеспечение.**

Аристархова Галина Ивановна–педагог дополнительного образования, первая квалификационная категория.

**2.3 Формы аттестации;**

Система тестовых заданий и нормативных требований последовательно охватывает весь период оздоровительно-образовательного процесса.

Состав нормативов может видоизменяться в связи с учетом возрастных особенностей, заболеваний и уровнем физической подготовленности детей.

Основными критериями оценки занимающихся оздоровительно-образовательных группах являются, регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретического материала и умений по основам физической культуры, гигиены и самоконтроля.

**Таблица 1. Антропометрические исследования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание измерений | Начало года | Конец года | Динамика |
| Рост (см) |  |  |  |
| Вес (кг) |  |  |  |
| ОГК (см) |  |  |  |
| АДС (мм рт. ст.) |  |  |  |
| АДД (мм рт. ст.) |  |  |  |
| ЧСС (уд.В мин.) |  |  |  |
| Сила кисти правая (кг) |  |  |  |
| Сила кисти левая (кг) |  |  |  |
| ЖЁЛ (куб.см) |  |  |  |

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

Контролем результативности программы являются функциональные исследования:

- измерение подвижности позвоночника

- оценка силовой выносливости мышц туловища

- измерения пульса относительно разных нагрузок

В целях просмотра динамики исследования проводятся три раза в год (в начале, середине и в конце учебного года).

**Формы подведения итогов:** игровой тест на знание теоретического и практического

материала программы, викторины на знание основ ЗОЖ, соревнование. Физическая подготовленность проверяется по физическим тестам. В начале учебного года проводится стартовая проверка, а в конце года – итоговая. Форма фиксирования результатов – высокий, средний, низкий уровни.

***Показатели физической подготовленности по физическим тестам:***

1. На статистическую выносливость мышц спины. Упражнение «Рыбка» на время в секундах выполняется следующим образом:

И.п. лежа в упоре бедрами о скамейку, руки в замке за головой.

Удерживание и.п..

2. На силовую выносливость мышц брюшного пресса: и.п. лежа на спине, подъем прямых ног до угла 90 гр. И возвращение в и.п. Подсчитывается количество повторений, выполненных воспитанником. 3. Гибкость – наклон вперед, стоя на скамейке в см. от нулевой линии.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***обучающиеся должны уметь***:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;

- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам

-уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств орагнизма;

- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

***учащиеся должны знать/понимать****:*

- влияние индивидуально подобранной (адаптивной) физической культуры на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

***-***способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями;

**-**правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

**Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;

-выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**для:

- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;

- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно- оздоровительных мероприятиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Техническая подготовленность**

**Уметь** выполнять базовые комплексы физических упражнений различных видов оздоровительной и восстановительной гимнастики

*Критерии оценки технического выполнения*:

* разнообразие элементов;
* технически правильное положение головы, рук, ног и стоп;
* контроль осанки;
* теоретическое подкрепление правильности выполнения физических упражнений;
* включение в комплекс самостоятельно подобранных/найденных в литературе или открытых источниках упражнений
* так же необходимо учитывать заинтересованность, прилежание, активность и мотивированность обучающихся.

***Приложение №1.***

Упражнения, рекомендуемые при заболеваниях глаз

***Комплекс № 1***  
1. В положении сидя крепко зажмурить глаза на 3–5 сек., затем открыть на 3–5 сек.  
2. Похлопывание ресницами в течение 1 мин.  
3. Посмотреть на палец вытянутой руки, затем посмотреть вперед на предмет, находящийся на расстоянии 3–5 м.  
4. Закрыть глаза и легко массировать веки подушечками пальцев круговыми движениями в течение 1 мин.  
5. В положении стоя вытянуть руку вперед и смотреть на указательный палец. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз, пока не начнет двоиться в глазах.

***Комплекс № 2***  
1. В положении стоя вытянуть руку вперед и прикоснуться пальцем правой руки к носу. Смотреть на него обоими глазами в течение 3–5 сек. Прикрыть ладонью левый глаз, смотреть 3–5 сек., затем двумя глазами. То же – другим глазом. Выполнить 3–5 раз для каждого глаза.  
2. В положении стоя отвести руку вправо. Медленно передвигать палец руки справа налево, не поворачивая головы, и следить за ним глазами, потом слева направо. Выполнить 10–12 раз.  
3. В положении сидя расположить пальцы так, чтобы второй находился у наружного угла глаза, третий – на середине верхнего края орбиты, четвертый – у внутреннего угла глаза. Легко массировать веки 10 раз.  
4. Закрыть глаза. В положении сидя смотреть в левый угол, затем в правый, вверх и вниз и по диагонали вправо и влево – 3–5 раз.  
5. В положении сидя сильно зажмурить глаза и расслабить их. Выполнить 8–10 раз.

***Комплекс № 3***  
1. Лежа на спине, развести руки в стороны, в правой руке мяч. Руки соединить, переложить мяч в левую руку, следить за ним глазами. Выполнить 10–12 раз.  
2. Лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руки вверх за голову, опустить их, переложить мяч в левую руку, следить за ним глазами. Выполнить 6–8 раз.  
3. Лежа на спине, руки вперед. Выполнять скрестные движения руками в течение 15–20 сек. (следить за движением кистей рук).  
4. И.п. – то же. Поочередные махи ногой к разноименной руке – 6–8 раз. Смотреть на носок.  
5. И.п. – то же. В поднятых руках держать мяч. Махи ногой с касанием мяча – 6–8 раз.  
**Комплексы дыхательных упражнений**

Комплекс № 1  
1. И.п. – о.с. Отвести правую руку в сторону – вдох, опустить руку вниз – продолжительный выдох. То же – в другую сторону. Выполнить 8–10 раз.  
2. Дыхательное упражнение с произношением звука «ж». Выполнить 4–6 раз.  
3. И.п. – о.с. Руки в стороны – вдох, наклон вперед – выдох. Выполнить 10 раз.  
4. Диафрагмальное дыхание – 4–5 раз.  
5. И.п. – о.с. Руки в стороны – вдох, скрестить руки, обнять себя за плечи – выдох.  
6. И.п. – руки в стороны. Упражнение на расслабление. «Уронить» правую, затем левую руку, затем поочередно «встряхнуть» ноги.

Комплекс № 2  
1. И.п. – о.с. Медленно поднять руки через стороны вверх – вдох, опустить руки вниз – продолжительный выдох с произношением звука «ш» – 6–8 раз.  
2. И.п. – руки в стороны. Сделать вдох. Присесть, обнять колени – выдох. Выполнить 8–10 раз.  
3. Диафрагмальное дыхание – 4–5 раз.  
4. И.п. – стойка ноги врозь, кисти рук на грудной клетке пальцами вперед. Отведение локтей назад – вдох, наклон вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажиманиями кистями рук на ребра с произношением звука «ж». Выполнить 4–6 раз

Комплекс № 3

1. И.п. – о.с. Отвести руки в стороны – вдох, обнять себя – выдох. Выполнить 10–15 раз.  
2. И.п. – ноги на ширине плеч. Кисти рук сцеплены в замок и опущены вниз. Руки вверх – вдох, наклон вперед с произношением звуков «ух-ух» – выдох (упражнение «Дровосек»). Выполнить 4–6 раз.  
3. Диафрагмальное дыхание – 4–5 раз.  
4. И.п. – стоя на четвереньках. Голову приподнять, спину прогнуть – вдох, вернуться в и.п. – выдох.  
5. И.п. – лежа на спине. Согнуть ноги и обхватить руками колени. Упражнение на расслабление. «Уронить» левую, затем правую руку, затем поочередно выпрямить ноги

**Комплекс № 1 для обучающихся имеющих нарушения опорно- двигательного аппарата**

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.)-основная стойка (о.с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.

2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.

3. Подъем рук через стороны вверх над головой.

4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.

5. В положении стоя попеременный жим гантелей.

6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.

7. В положении сидя попеременный жим гантелей.

8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.

9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.

10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.

11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.

12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.

13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

14. Круговые движения влоктевых суставах рук с гантелями.

15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.

16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.

17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.

18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

**Комплекс дыхательных упражнений №2**

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

**КОМПЛЕКС №3 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ**

**Упражнение 1. Пространство**

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

**Упражнение 2. Равновесие**

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

**Упражнение 3. Дуновение ветра**

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

**Упражнение 4. Полсвета**

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

**Упражнение 5. Палочник**

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.   
3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.   
**Упражнение 7. Уголок**

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение  
**Упражнение 8. Журавль**

 Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

**Упражнение 12. Неваляшка**

 И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

**Упражнение 17. Краб**

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживае

**Комплекс №4 для обучающихся имеющими заболевания ЖКТ**

1. Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. Обратное скручивание.  Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. «Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

**Комплекс №5 для обучающихся имеющих ослабленное здоровье**

Исходное положение (далее - и. п.) - стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

**И. п**. - стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

**И. п**. - стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вернуться в и.п.

**И. п**. - стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи,

плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

**И. п.** - стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек.

Вернуться в и. п.Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки.

**И. п**. - стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение

головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.

**И. п.** - сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную

осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.

**И. п**. - сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы

спины, вернуться в и. п. сидя.

**И. п.** - лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую

линию, руки прижаты к туловищу.

**И. п**. - лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела,

вернуться в и. п.

**И. п**. - лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную

осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было

принято в положении лежа.

**И. п.** - стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки

**Комплекс №6**

**для создания и укрепления "мышечного корсета"**

**И. п.** - лежа на животе: лечь на пол, на живот, подбородок опустить на тыльную

поверхность кистей, положенных друг на друга.

**И. п.** - лежа на животе. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки

соединить, живот не поднимать. Удержать положение несколько секунд,

вернуться в и. п.

**И. п**.- лежа на животе. Перевести кисти рук к плечам или за голову, приподнять

голову и плечи. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх,

в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и

разжимать кисти рук. Вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Прямыми руками

совершать круговые движения. Вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз

от пола. Темп упражнения медленный. Вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Приподнять обе ноги, не отрывая таз. Удерживаться в этом

положении 3-5 сек. Вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Поднять правую ногу, присоединить левую, удерживаться в

таком положении 3-5 сек, опустить правую, затем левую ногу.

**И. п**. - лежа на животе. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны,

соединить и опустить в и. п.

**И. п**. - лежа на животе, попарно друг против друга. Приподнять голову и плечи,

удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью, бросить его

партнеру, руки вверху, голова и грудь приподняты, поймать мяч обратно.

Аналогично упражнению 10, но мяч перекатывать, сохраняя приподнятое

положение головы и плеч.

**Приложение№4**

Пальминг — это специальные упражнения для глаз, которые позволяют восстановить зрение. Упражнения были разработаны доктором Уильямом Горацио Бейтс. Основой является идея метода, дать глазам отдых, закрыв их. В гипотезе Бейтса главное место занимает утверждение, что аномалии рефракции вызывают напряжение, противоположностью которому является расслабление.

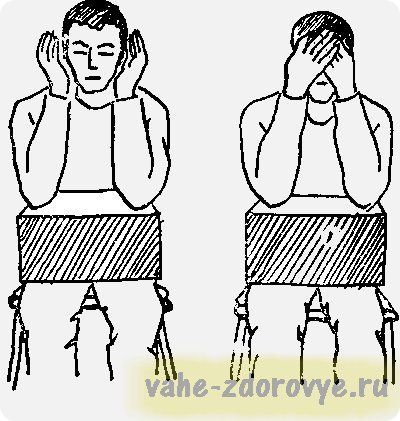
Расслабление достигается во время покоя, закрывая глаза. Это делает каждый человек, когда чувствует усталость или неприятные ощущения. Когда возникают серьезные проблемы, человек закрывает глаза руками. Выполняя пальминг нужно закрыть глаза, еще прикрыв их ладонями, чтобы защититься от раздражительного действия света.

Как правильно делать пальминг для глаз по Жданову?

**Содержание**

Перед началом пальминга потрите ладони с силой друг о друга, для того чтобы они разогрелись. Если проводите пальминг в жаркую погоду, тепло может вызвать ощущение дискомфорта, в таком случае руки перед пальмингом лучше ненадолго опустить в холодную воду. Выполняя упражнения ладони должны лежать на скулах, пальцы положить на лоб.

Ладони накладывают таким образом, чтобы к глазам не попадал ни малейший лучик света. Таким образом, вы сможете добиться максимального расслабления глаз.

[](http://vahe-zdorovye.ru/wp-content/uploads/palming.jpg)

Пальминг можно выполнять в положении сидя:

* Во время пальминга шея и позвоночник должны находиться на одной прямой, тело располагаться таким образом, чтобы оно достигло максимального расслабления.
* Локти поставить на стол или на колени.
* Запястья и пальцы руки расслаблены.

Техника выполнения пальминга

Подготовка

* Закройте глаза.
* Ладони, изогнув чашеобразно, наложите на окологлазную область так, чтобы основания ладони касались носа.
* Первые фаланги мизинцев накладываете друг на друга, перекрестив на переносице под углом в 90°, пальцы рук перекрестить на лбу.
* Ладони не касаются глаз.

Выполнение

* При выполнении пальминга вы должны испытывать полный комфорт, уют и тепло.
* Выбирайте удобное время и место для выполнения упражнений, чтобы никто вас не отвлекал и не тревожил.
* Постарайтесь расслабиться, снять напряжение мышц лица, плеч, шеи и других частей тела.
* В это время можно [слушать классическую музыку](http://vahe-zdorovye.ru/novosti/vliyanie-klassicheskoy-muzyiki), дайте возможность своим мыслям свободно парить, думайте о приятном.
* Неприятные мысли отстраните, пообещайте разобраться с ними позже.

Завершение

* Завершая пальминг, убрав руки от лица, не открывайте сразу глаза — подождите несколько секунд, а потом их откройте.
* Нужное время длительности упражнения каждый определяет индивидуально, 4 минуты — минимум, 5 минут — допустимо-оптимальное время.

Цель пальминга

Добиться максимального расслабления мышц глаз. Показателем достигнутого расслабления, будет совершенная чернота перед глазами без световых пятен, искорок или черточек. Если световые пятна не пропадают, не сосредотачивайтесь на них, так вы только усилите напряжение. Выполняя пальминг, главное внимание уделяйте полному физическому расслаблению.

Как часто выполнять?

Пальминг следует выполнять ежедневно, повторяя 3-5 раз в течении дня, а лучше чаше. При выполнении упражнений можно визуализировать. Визуализация также является эффективным упражнением, так как любая психическая деятельность может найти соответствующее физическое проявление. Когда вы смотрите «мысленно», глаза на это реагируют подобным образом, правда, при этом реакция глаз более выражена, чем мышцы руки, глаза тесно связаны с мозгом.

Сегодня я хочу рассказать Вам о комплексе упражнений для глаз, который поможет глазам отдохнуть при работе за компьютером, чтении книг и других видах работы связанный с напряжением глаз. А также этот комплекс будет полезен для самостоятельного восстановления здоровья и зрения.

Пальминг*– (от англ. palm — ладонь).* Все мы знаем, что наши руки и в частности ладони обладают целебным излучением, неизвестным науке. И мы сами, своими ладонями постоянно неосознанно лечим свои больные места. Ой, голова болит, ой живот крутит, ой ухо стреляет, ой зуб ноет, и всё хотим наши ладошки приложить к своему больному месту. Оказывается, ладонями своих рук можно существенно помочь своим уставшим глазам.

[Как делается пальминг!](http://vahe-zdorovye.ru/metodyi-i-uprazhneniya/palming)

Ладошки сложите вместе, будто поите с ладошек  птичек. Пальчики все вместе. Ладошки почти прямые, с небольшим углублением. Поверните ладони к себе, и пальцами одной руки  накрываем пальцы другой руки, чтоб получилось в виде крыши, под прямым углом. А теперь вот этот домик из ладоней одеваем вместо очков себе на глаза, чтобы по центру лба находились скрещенные пальцы, между ладонями выглядывал нос, а глаза находились точно в центре ладоней, на уровне ямочек. А теперь откройте глаза и пошевелите так руками, чтоб свет не проходил между рук. Вот это и называется пальминг, по-научному – это биофорез глаз, прогревание глаз теплом от ладоней.

Вот теперь при работе за компьютером, чтении книги, как только Вы почувствовали усталость глаз, нужно потереть руку об руку до выделения тепла и провести процедуру пальминг (от трёх до пяти минут). Через пять минут откроете глаза и удивитесь, как они отдох

**Нормативная база:**

1. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от№06 – 184 от 11.12.2006 г. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».
2. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования. СанПин 2.4.4.1251-03», утвержденные 01.04.2003   
   Приложение «Рекомендуемый режим занятий детей в объеденениях различного профиля»;
3. Интернет-ресурсы.

**Список литературы**  
1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов редакция: В.И. Лях Москва «Просвещение», 2006  
2. В.И.Лях «Мой друг – физкультура». Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение», 2006  
3. В.С. Язловецкий «Физическое воспитание подростков с ослабленным здоровьем» Киев «Здоров**,**я», 1987  
4. Г.И. Погадаев «Настольная книга учителя физической культуры» Москва «Физкультура и спорт», 2000  
5. Л.Б. Кофман «Настольная книга учителя физкультуры» Москва, «Физкультура и спорт», 2001  
6. Н.Г. Соколова «Практическое руководство по детской лечебной физкультуре» Ростов на Дону «Феникс», 2007  
7. Журналы: «Физическая культура», «Физическая культура в школе»  
8. М.И. Фонарев «Справочник по детской лечебной физкультуре» Л.,1983  
9. М.И. Фонарев, Т.А. Фонарева «Лечебная физическая культура при детских заболеваниях» Москва, 1981  
10. В.С. Приходько, Л.К. Пархоменко «Лечебная физкультура в клинике детских болезней» Киев «Здоров**,**я»,1981  
11. О.Ф. Тарасов, М.И. Фонарев «Реабилитация при детских болезнях» Ленинград. Медицина, 1980  
12. М.В. Волков, В.Д. Дедова «Детская ортопедия» Москва, Медицина.1980  
13. С.Б. Тихвинский, С.В. Хрущева «Детская спортивная медицина» Москва, 1980

14. Е.А. Бабенкова «как помочь детям стать здоровыми» Москва 2003