

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Донецкая специальная школа-интернат № 22»

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Протокол от « 30.08.24 г. № 10
Руководитель ШМО
 А.Л. Федющенко

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
 В.В. Погребная
« 30 » 08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКОУ «Донецкая СШИ №22»
И.И. Набоева
« 30 » 08. 2024 г.
М.П. 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по двигательной коррекции

для обучающихся начального общего образования

с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2)

для 1,2 класса

Рабочую программу составила:

Гера О. А.

2024 – 2025 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Двигательная коррекция (лечебная физкультура (ЛФК)) – важное направление коррекционно-развивающей работы в системе учебно-воспитательного процесса специальных общеобразовательных учебных заведений для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА).

Среди нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА) выделяют:

- **заболевание нервной системы:** ДЦП, миопатия, прогрессирующие мышечные дистрофии, спинальная мышечная атрофия, нарушение функций опорно-двигательного аппарата при торсионной дистонии и других стойких гиперкинетических синдромах врожденной и наследственной природы, тяжелые нарушения опорно-двигательного аппарата после перенесенного полиомиелита, полирадикулоневрита, других нейроинфекций, полиневропатии и другие периферические поражения центральной нервной системы;

- **врожденные патологии опорно-двигательного аппарата:** врожденный вывих бедра, кривошея, косолапость, аномалии развития позвоночника, различные нарушения осанки, недоразвитие и дефекты конечностей;

- **приобретенные заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата:** травматические повреждения спинного мозга и конечностей, полиартрит, системные заболевания скелета;

- **генетические заболевания, сопровождающиеся нарушениями опорно-двигательного характера.**

У всех этих детей ведущим нарушением является недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций. Доминирующим среди этих расстройств является ДЦП.

Для коррекции указанных нарушений используется лечебная физическая культура (ЛФК), основным средством которой является природное биологическое свойство человека – движение. Для оказания тренировочного и коррекционного действия используются организованные и целенаправленные движения посредством дозированных физических упражнений.

В методике занятий лечебной физической культурой предполагается: системность, правильный подбор физических упражнений в соответствии с задачами коррекции каждого ребенка.

Подбор и дозировка физических упражнений проводятся с учетом методических основ физической тренировки, главными из которых являются повторность, постепенность, доступность физических упражнений.

Многokратное повторение отдельных упражнений, регулярные и длительные занятия лечебной физкультурой закрепляют двигательный навык и способствуют устойчивому улучшению функционального состояния.

Постепенное повышение физической нагрузки для учащихся 5-9 классов помогает адаптации организма при возрастающей физической нагрузке и является мерой профилактики перенапряжения мышечной системы и систем энергообеспечения. Всестороннее влияние физических упражнений, охват различных мышечных групп обеспечивает наиболее оптимальное общеукрепляющее действие на организм ребенка. Доступность упражнений предполагает в начале выполнения простых физических упражнений, соответствующих двигательному уровню и возможностям ребенка, и дальнейшее постепенное, усложнение упражнений и увеличение силовой нагрузки движений.

Осуществление комплексного подхода на занятиях по ЛФК предполагает тесное взаимодействие педагогического и медицинского персонала при выборе оптимального содержания для реализации наиболее эффективного комплекса средств, методов и приемов коррекционно-оздоровительной и лечебно-восстановительной работы.

Занятия по ЛФК тесно связаны с такими дисциплинами, как адаптивная физическая культура и музыка.

Двигательные нарушения, ограничивающие или делающие невозможными активные движения, отражаются на общем здоровье ребенка, что ведет к снижению сопротивляемости организма школьников к простудным и инфекционным заболеваниям, негативно влияет на развитие всех систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и др.) и нервно-психической деятельности.

У большинства детей наблюдается смешанный характер протекания заболевания с соотношением разных двигательных расстройств. Особенностью двигательных нарушений является то, что они существуют с рождения, тесно связаны с сенсорными расстройствами, задержано и нарушено формирование всех двигательных функций: удержание головы, навыки сиденья, стояния, ходьбы, манипуляционной деятельности. Поражение центральной нервной системы (ЦНС) нарушает работу мышечных схем целенаправленных движений, что и определяет одну из основных трудностей формирования двигательных навыков. Неправильные схемы движений могут закрепляться и приводить к формированию патологических поз и положений тела и конечностей. Изменяется рефлекторная деятельность, усиливаются тонические и появляются патологические рефлексы. Преимущество в коре головного мозга и иррадиации возбуждения над концентрацией проявляется в непроизвольных движениях (гиперкинезах).

У некоторых детей при не резко нарушенном мышечном тоне есть явления апраксии (неумение выполнять целенаправленные практические действия). Такие дети практически не используют навыки самообслуживания.

Особенностью многих двигательных нарушений у детей является не только проблема в выполнении тех или иных движений, но и слабость ощущения этих движений в связи с чем не формируется правильное представление о движении.

Слабое чувство своих движений является причиной нарушения стереогноза (узнавание предметов на ощупь.)

Кроме этого, у детей с церебральным параличом (ЦП) нарушается эмоционально-волевая сфера, речь, зрение, слух. Для большинства детей с ЦП характерна повышенная утомляемость. Дети не могут сосредоточиться на заданиях, скоро становятся вялыми или раздражительными, при неудачах отказываются от выполнения задания. У некоторых детей в результате усталости возникает двигательная беспокойность.

Мышечный тонус условно называют "рефлексом на проприорецепцию", "ответом мышц на ощущение". Нормальный мышечный тонус является основой любого двигательного акта. Регуляция мышечного тонуса обеспечивается согласованной работой разных звеньев нервной системы.

В структуре двигательного поражения у детей с ЦП важное значение имеет нарушение тонуса мышц. Чаще наблюдается нарушение тонуса по типу спастичности. Спастичность характеризуется повышением мышечного тонуса в отдельных группах мышц.

Имеются нарушения мышечного тонуса по типу ригидности. Нередко ригидность распространяется на все мышцы конечности или больше на мышцы разгибателя. чаще всего наблюдается при гиперкинетической форме, при этой же форме характерен переменчивый мышечный тонус – дистония.

При некоторых формах ДЦП может быть понижен мышечный тонус (гипотония). Мышцы становятся дряблыми, увеличивается объем движений в суставах. Низкий мышечный тонус характерен для атонически-астатической формы ЦП. При осложненных формах ДЦП отмечаются сочетания разных вариантов нарушения мышечного тонуса.

У некоторых детей, когда ДЦП осложняется мозжечковой недостаточностью, при произвольных движениях наблюдается тремор, который усиливается при приближении конечности к цели. От тремора нужно отличать синкинезии – самопроизвольно возникающие сопутствующие движения. ЦП могут проявляться не контролируемые непроизвольными движениями (гиперкинезами), нарушением равновесия, координации, удержания положения тела, что часто затрудняет разговорные функции, развитие глотания, походки и многие другие функции. Учитывая, что проявлениями заболеваний ОДА является нарушение двигательных функций организма ребенка, одним из основных методов комплексной реабилитации выступает ЛФК.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод коррекции, заключающийся в применении физических упражнений и природных факторов к больному ребенку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма – движения.

Всем известно, что лечебная физкультура оказывает общетонизирующее влияние на организм. Она способствует скорейшей ликвидации анатомо-физиологических нарушений в отдельных органах, нормализует патологически измененные и компенсирует утраченные функции, улучшает качество движений, производит и закрепляет заменимые навыки. ЛФК хорошо влияет на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на психику больных, активизирует обмен веществ, укрепляет костную и мышечную системы, усиливает возбуждающие и тормозные процессы. Вместе с тем лечебная физкультура повышает действие медикаментов и других лечебных средств.

Под влиянием физических упражнений в тканях организма наступают изменения белкового обмена с образованием продуктов распада, стимулирующих тканевый обмен и, поступая в кровь, повышают нервно-мышечный тонус.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «ДВИГАТЕЛЬНАЯ КОРРЕКЦИЯ (ЛФК)» ОБУЧАЮЩИМИСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (НОДА)

Личностные результаты

Личностные результаты по своему содержанию в основном совпадают с личностными результатами, представленными в Примерной программе основного общего образования. Учитывая специфические особенности личностного развития обучающихся с НОДА, необходимо их расширить жизненными компетенциями, которые без специального обучения не формируются у данного контингента обучающихся. К жизненным компетенциям, необходимым для повышения качества жизни лиц с НОДА, можно отнести следующие:

- сформированность навыков пространственной и социально-бытовой ориентировки, мобильность;
- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми по вопросам медицинского сопровождения и создания специальных условий для пребывания в образовательной организации, сообщать о своих нуждах и правах в образовательной организации;
- сформированность социально-бытовых умений, необходимых в рутинной жизни (самостоятельное посещение туалета, организация рабочего места, переодевание на урок ЛФК и т. д.), насколько это возможно в каждом индивидуальном случае развития обучающегося с НОДА;

- сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, поддержать разговор, корректно выразить отказ, сочувствие, благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;

- сформированность умения самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

Личностные результаты должны максимально обеспечить социализацию обучающихся с НОДА с учетом их образовательных потребностей, формируя у них индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные коррекционные действия:

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- выбирать технику выполнения разучиваемых упражнений, правила планирования самостоятельных занятий лечебной физической и технической подготовкой;

- наблюдать за развитием физических качеств, регулировать нагрузку по внешним признакам утомления;

- описывать технику разучиваемого упражнения, выделять элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения коррекционных задач;

Предметные результаты

Требования к предметным результатам для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся. Представленные ниже требования являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Результатом реализации программы должно стать:

- владение обучающимися жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями;

- владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений лечебной физической культуры, активного их использование в оздоровительной деятельности;

- достижение возможного для обучающихся уровня развития координации, точности и быстроты движений, равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Следует учитывать, что отдельные модули для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий и повседневной жизнедеятельности.

3. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «ДВИГАТЕЛЬНАЯ КОРРЕКЦИЯ»

ЛФК способствует восстановлению физиологических функций, нарушенных болезненными процессами. ЛФК является средством восстановительной и

компенсаторной терапии. С помощью специально подобранных, методически оформленных физических упражнений можно усилить компенсаторно-приспособительные функции организма.

Педагогические принципы ЛФК:

1. Сознательность.
2. Активность.
3. Доступность (упражнения должны быть простыми, легкими для запоминания и выполнения).
4. Прочное усвоение (упражнения нужно хорошо изучить, тщательно выполнять, по возможности точно).
5. Систематичность.
6. Последовательность. Это соблюдение отдельных принципов методики.
7. Увеличение нагрузки.
8. Устранение резких переходов в колебании нагрузки.
9. Эмоциональность.

Основные задачи ЛФК для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата:

1. Уменьшение гипертонуса мышц, контрактур.
2. Торможение патологических тонических рефлексов, патологических синергий и синкинезий.
3. Укрепление ослабленных групп мышц и нормализация мышечного тонуса.
4. Обучение правильной позе в положении сидя, стоя.
5. Выработка новых двигательных навыков и правильных движений.
6. Развитие способности к произвольному торможению движений.
7. Улучшение координации движений.
8. Увеличение амплитуды движений в суставах.

Способы и содержание упражнений для работы с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата:

1. Упражнения для растяжения мышц: снятие напряжения в мышцах, расширение диапазона движения. (Приложение 1)
 2. Упражнения по развитию мелкой моторики. (Приложение 2)
 3. Упражнения для профилактики плоскостопия. (Приложение 3)
 4. Корректирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата. (Приложение 4)
 5. Дыхательные упражнения. (Приложение 5)
 6. Лечение положением.
 7. Упражнения на выполнение бытовых движений (надевание и снятие одежды, открывание и закрывание замка и т.д.)
 8. Упражнения взаимного воздействия для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц.
 9. Упражнения на выносливость для поддержания эффективности функционирования органов.
 10. Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог.
 11. Тренировки походки (для обучения нормальной ходьбе).
 12. Упражнения на подъем по наклонной плоскости и прямой, для улучшения равновесия и двигательной силы.
 13. Упражнения на сопротивление: постепенно увеличивается нагрузка на сопротивление для развития мышечной силы.
 14. Подвижные игры и элементы спортивных игр.
- Исходными положениями должны быть положения, приобретаемые человеческим организмом последовательно в процессе развития и вертикализации.

Исходными положениями, в которых предлагается использовать ЛФК:

- положение лежа на спине;
- положение лежа на боку (соответственно правому и левому);
- положение лежа на животе;
- коленно-кистевое положение;
- положение стоя на коленях с дополнительной вертикальной опорой;
- положение стоя, сидя.

Исходное положение можно упрощать или усложнять соответствующим положением рук и ног.

Дозировка физической нагрузки для детей с нарушением опорно-двигательного-аппарата.

1. Исходные положения лежа, сидя – облегчают нагрузку, стоя – увеличивают.
2. Величина и число мышечных групп. Включение мышечных небольших групп (стопы, кисти) – уменьшает нагрузку; упражнения для больших мышц – увеличивают.
3. Амплитуда движения: чем больше, тем больше нагрузка.
4. Число повторений одного и того же упражнения: увеличение повышает нагрузку.
5. Темп исполнения: медленный, средний, быстрый.
6. Ритмическое выполнение упражнений облегчает нагрузку.
7. Требование точности выполнения упражнений: сначала увеличивает нагрузку, в дальнейшем при выработке автоматизма – уменьшает.
8. Упражнения сложные для координации – увеличивают нагрузку, поэтому их не включают в начале учебного года.
9. Упражнения на расслабление и статические дыхательные упражнения – снижают нагрузку: чем больше дыхательных упражнений, тем меньше нагрузка. Их соотношение к общеукрепляющим и специальным может быть 1:1; 1: 2; 1: 3; 1: 4; 1: 5.
10. Принцип рассеяния нагрузки с чередованием разных мышечных групп позволяет подобрать оптимальную нагрузку.

При выполнении комплексов упражнений применяется следующий инвентарь:

- гимнастические палки,
- утяжелители;
- гантели разного веса, эспандеры, мячи, доска Евминова;
- мини тренажеры, сенсорные дорожки, приспособления для механотерапии.

При планировании и проведении занятий по ЛФК учитель должен учесть особенности организма детей, их сниженные функциональные возможности, медленность адаптации к физическим нагрузкам.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития.

Структурно и содержательно программа для 5-9 классов составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана на занятия по 2 часа в неделю.

Программа составлена с учетом того, что у большинства детей есть нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, разнообразные отклонения в осанке, плоскостопие, различные стертые двигательные нарушения.

Индивидуальный подход очень важен. Поэтому учитель досконально изучает состояние каждого ребенка. На первых занятиях проходит оценка физического развития, его тестирование. Изучаются двигательные возможности, характер заболевания, его тяжесть, наличие сопутствующих заболеваний, выявляются возможные противопоказания для увеличения интенсивности нагрузок (эпилепсия, новообразование головного мозга,

декомпенсированная гидроцефалия, поражение ССС и др.). Основными видами занятий являются специальные упражнения с целью коррекционного воздействия.

Коррекционное влияние занятий зависит не только от подбора упражнений, но и от методики их применения. Проведение занятий ЛФК с детьми имеет свою специфику, при изучении двигательных действий во всех возрастных группах наиболее продуктивным является комбинированный (словесно-наглядный) метод. На каждом занятии нужно создавать положительный эмоциональный фон, употреблять музыкальное сопровождение, игровые задания.

На занятиях ЛФК в средних и старших классах необходимо использовать не только разнообразное снаряжение, но и изменять виды работы для поддержания заинтересованности учащихся в проводимых занятиях. Желательно в процессе занятий использовать тренажеры с целью повышения функциональных способностей школьников. Необходимость использовать тренажеры особенно возрастает в осенне-зимний период.

При проведении занятий ЛФК оценка учебных достижений не осуществляется. Оценка работы учащегося на занятии проводится только в вербальной форме.

Программный материал распределяется по классам. Предусмотренный сеткой часов объем учебного времени на прохождение соответствующих разделов – ориентировочный, в зависимости от условий и необходимости учитель может изменять объем учебного времени в пределах 50%. Продолжительность занятия так же, как и в начальной школе составляет 40 минут. Программа рассчитывается на работу с группами в количестве 6-9 учащихся. Нагрузку на занятия точно регулируют, упражнения выполняют в определенной последовательности, соответственно распределяя их по частям занятия. Регулируют нагрузку умелым использованием и чередованием выполнения физических упражнений и расслабления организма, включая в работу различные мышечные группы.

Структура занятия ЛФК имеет свои особенности. Вводная часть включает общегигиенические и общеукрепляющие физические упражнения, дыхательные, различные виды ходьбы (если ребенок самостоятельно передвигается). Цель вводной части – подготовить организм ребенка к соответствующей нагрузке. Учащихся следует строить не по росту, а по функциональным возможностям по подгруппам.

Выполнение упражнений сначала проводятся в медленном, а в дальнейшем – в среднем темпе. Каждое упражнение нужно повторять 5-7 раз, затем 8-10 раз (силовые упражнения до 15-20 раз). Особое внимание необходимо обращать на равномерное и глубокое дыхание. Физическую нагрузку нужно повышать постепенно, причем специальные упражнения должны способствовать равномерности физиологической кривой урока.

Основная часть. Назначение основной части является применить нужную методику, которая предусматривает специальные упражнения, рассчитанные на их влияние на определенный орган, систему органов или определенные функции. В основную часть входит выполнение упражнений на формирование правильной осанки, укрепление мышц спины, живота, верхних и нижних конечностей. В первой половине основной части все учащиеся должны повторять комплекс специальных упражнений, изученных на предыдущих уроках, во второй – в подгруппах или индивидуально выполнять специальные индивидуальные задания, запланированные для каждого ученика на данный урок.

Упражнения могут выполняться с использованием разнообразных вспомогательных средств (гимнастических палок, мячей, гантелей и других утяжелителей, на гимнастической стенке, на гимнастической скамье, с использованием элементов игры).

Заключительная часть должна состоять из дыхательных упражнений, упражнений на расслабление: ее задача – снижение физиологической нагрузки и приведение организма в относительно спокойное состояние, подведение итогов урока.

4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

(1ч в неделю; 33ч в год)

Кол-во часов	Содержание учебного материала	Оrientировочные показатели психофизического развития обучающихся	Направленность коррекционно-развивающей работы и ожидаемые результаты
1	2	3	4
I. Теоретические знания			
В процесс коррекц ионного занятия	1. Правила поведения в зале ЛФК, на спортплощадке. 2. Правила поведения во время игр. 3. Техника безопасности на занятиях ЛФК. 4. Гигиенические правила выполнения физических упражнений. 5. Одежда и обувь для занятий ЛФК.	Обучающийся осваивает: - правила поведения в зале ЛФК, на спортплощадке; - правила техники безопасности на занятиях ЛФК; - правила гигиены. Обучающийся должен: - ориентироваться в кабинете ЛФК, на спортивной площадке; - заниматься в спортивной одежде; -изучать правила техники безопасности на тренажерах.	Развитие у учащихся учебной деятельности. Развитие внимания, памяти, мышления, дисциплинированности. Формирование точного выполнения указаний учителя. Развитие мелкой моторики путем усовершенствования навыков самообслуживания.
II. Дыхательные упражнения			
В процесс коррекц ионного занятия	1. Комплекс упражнений на развитие дыхательной системы: - обучение правильному дыханию; - упражнения на укрепление мышц диафрагмы; - упражнения на восстановление дыхания после физических нагрузок.	Обучающийся получает знания о правильном дыхании при выполнении физических упражнений. Обучающийся учится согласовывать дыхание с ритмом и степенью нагрузки.	Формирование правильного дыхания в состоянии покоя и при выполнении физических упражнений. Улучшение общего состояния здоровья ученика. Увеличение жизненного объема легких. Нормализация нервных процессов, уменьшение возбуждения дыхательного центра.
III. Общеразвивающие упражнения			

8	<p>1. Упражнения из различных исходных положений для головы, туловища, конечностей на месте и во время движения.</p> <p>2. Имитационные упражнения.</p> <p>3. Упражнения на развитие больших мышечных групп.</p> <p>4. Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>5. Упражнения на развитие силы мышц.</p> <p>6. Упражнения на развитие координации движений.</p> <p>7. Упражнения на укрепление слабых мышц.</p>	<p>Обучающийся учится выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения из различных исходных положений для головы, туловища, конечностей, на месте и во время движения; - комплексы упражнений с предметами и без предметов (с гимнастическими палками, мячами); - комплексы утренней гигиенической гимнастики. <p>Обучающийся использует облегченное исходное положение согласно нарушениям его психофизического развития.</p>	<p>Развитие мелкой моторики.</p> <p>Формирование правильного дыхания в состоянии покоя и при выполнении физических упражнений.</p> <p>Улучшение координации движений, равновесия, улучшение функций паретических конечностей.</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Развитие координации движений. Уменьшение содружественных движений.</p> <p>Укрепление мышц верхних и нижних конечностей.</p>
IV. Упражнения на ориентировку в пространстве			
6	<p>1. Построение и перестроение.</p> <p>2. Ходьба к ориентирам, принятие различных исходных положений, повороты по словесной инструкции. С преодолением препятствий, широкими шагами, с выпадами (по возможности), с удержанием правильной осанки, с остановками по сигналу, присед с разными положениями рук.</p> <p>3. Упражнения на развитие координации движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на координацию движений пальцев; - упражнения с предметами и без них. 	<p>Обучающийся учится выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - согласно словесным инструкциям учителя построение и перестроение (в группах); - упражнения на равновесие; - одновременные движения разноименных конечностей. <p>Обучающийся учится действовать при обходе препятствий (разучивает разные виды передвижения).</p>	<p>Развитие координации и точности движений, скоростно-силовых качеств.</p> <p>Развитие у учащихся учебной деятельности. Восстановление общей выносливости организма, выработка компенсаторных механизмов ССС и дыхательной системы. Коррекция пространственных отношений на основе упражнений координации движений.</p> <p>Развитие внимания, памяти, мышления, дисциплинированности.</p> <p>Улучшение навыка правильной ходьбы.</p>
V. Корректирующие упражнения			
12	1. Упражнения на профилактику	Обучающийся учится выполнять:	Улучшение состояния нервной и

	<p>плоскостопия.</p> <p>2. Упражнения на профилактику нарушений осанки.</p> <p>3. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы</p> <p>4. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.</p> <p>5. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата.</p> <p>6. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>- несложные упражнения на развитие статического и динамического равновесия;</p> <p>- упражнения с изменением направления движения по команде учителя;</p> <p>- упражнения для уменьшения напряжения в спастичных конечностях;</p> <p>- упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки;</p> <p>- упражнения с гимнастическими предметами (для мышц спины и ступни);</p> <p>- пальчиковую гимнастику.</p>	<p>сердечно-сосудистой систем.</p> <p>Восстановление физиологических изгибов позвоночника, нормализация функционального состояния мышц, поддерживающих позвоночник в вертикальном положении и обеспечивающих его нормальную подвижность. Развитие координации движений, ориентировка в пространстве. Укрепление вестибулярного аппарата. Формирование мышечного корсета как природного стабилизатора. Улучшение общего состояния здоровья ученика.</p>
VI. Подвижные игры			
7	<p>1. Подвижные игры.</p> <p>- подвижные игры целенаправленного характера;</p> <p>- подвижные игры тренирующего характера;</p> <p>- спортивные игры.</p> <p>2. Подвижные игры с элементами эстафеты.</p>	<p>Обучающийся учится запоминать правила в подвижных играх.</p> <p>Обучается принципам эстафеты.</p>	<p>Улучшение координации движений, равновесия, улучшение функций паретических конечностей.</p> <p>Улучшение координации движений пальцев, конечностей.</p> <p>Развитие образного мышления.</p>
VII. Упражнения на релаксацию			
В процессе коррекционного занятия	<p>1. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>2. Упражнения на релаксацию нервной системы:</p> <p>– сухой бассейн;</p> <p>– ходьба в медленном темпе;</p> <p>– легкие вибрационные движения в положении лежа.</p>	<p>Обучающийся учится выполнять:</p> <p>- упражнения для релаксации мышечной корсета и всего организма в положении лежа, сидя, стоя;</p> <p>- расслабление мышц из исходного положения: лежа, сидя, стоя.</p>	<p>Содействие мышечному расслаблению.</p> <p>Развитие концентрации внимания.</p> <p>Улучшение общего состояния здоровья ученика. Улучшение состояния нервной системы. Выработка новых двигательных навыков. Уменьшение спастичности разных групп мышц, снятие гиперкинезов.</p>

2 класс
(1ч в неделю; 34ч в год)

Кол-во часов	Содержание учебного материала	Ориентировочные показатели психофизического развития обучающихся	Направленность коррекционно-развивающей работы и ожидаемые результаты
1	2	3	4
I. Теоретические знания			
В процессе коррекционного занятия	<p>1. Правила поведения в зале ЛФК, на спортплощадке.</p> <p>2. Правила поведения во время игр.</p> <p>3. Техника безопасности на занятиях ЛФК.</p> <p>4. Гигиенические правила выполнения физических упражнений.</p> <p>5. Одежда и обувь для занятий ЛФК.</p>	<p>Обучающийся знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в зале ЛФК, на спортплощадке; - правила техники безопасности на занятиях ЛФК; - правила гигиены; - имеет понятие о двигательном режиме обучающегося. <p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в кабинете ЛФК, на спортивной площадке; - заниматься в спортивной одежде; - уметь выполнять основные виды упражнений; - знать правила техники безопасности на тренажерах. 	<p>Развитие у учащихся учебной деятельности.</p> <p>Развитие внимания, памяти, мышления, дисциплинированности.</p> <p>Формирование точного выполнения указаний учителя.</p> <p>Развитие мелкой моторики путем усовершенствования навыков самообслуживания.</p>
II. Дыхательные упражнения			
В процессе коррекционного занятия	<p>Комплекс упражнений на развитие дыхательной системы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение правильному дыханию; - упражнения на укрепление мышц диафрагмы; - упражнения на восстановление дыхания после физических нагрузок. 	<p>Обучающийся имеет понятие о правильном дыхании при выполнении физических упражнений.</p> <p>Обучающийся учится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - согласовывать дыхание с ритмом напряжения и степенью нагрузки; - восстанавливать дыхание после 	<p>Формирование правильного дыхания в состоянии покоя и при выполнении физических упражнений. Улучшение общего состояния здоровья ученика.</p> <p>Увеличение жизненного объема легких.</p> <p>Нормализация нервных процессов, уменьшение возбуждения дыхательного</p>

		нагрузки.	центра, выравнивание тонуса. дыхательной мускулатуры и снятие патологических спазмов.
III. Общеразвивающие упражнения			
8	<p>1. Упражнения из различных исходных положений для головы, туловища, конечностей на месте и во время движения.</p> <p>2. Имитационные упражнения.</p> <p>3. Упражнения на развитие больших мышечных групп.</p> <p>4. Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>5. Упражнения на развитие силы мышц.</p> <p>6. Упражнения на развитие координации движений.</p> <p>7. Упражнения на укрепление слабых мышц.</p>	<p>Обучающийся выполняет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения из различных исходных положений для головы, туловища, конечностей, на месте и во время движения; - комплексы упражнений с предметами и без предметов (с гимнастическими палками, мячами); - комплексы утренней гигиенической гимнастики. <p>Обучающийся использует облегченное исходное положение согласно нарушениям его психофизического развития.</p>	<p>Развитие мелкой моторики. Формирование правильного дыхания в состоянии покоя и при выполнении физических упражнений. Улучшение координации движений, равновесия, улучшение функций паретических конечностей. Концентрация внимания на упражнении. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Развитие координации движений. Уменьшение содружественных движений. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей.</p>
IV. Упражнения на ориентировку в пространстве			
6	<p>1. Построение и перестроение.</p> <p>2. Ходьба к ориентирам, принятие различных исходных положений, повороты по словесной инструкции. С преодолением препятствий; широкими шагами; с выпадами (по возможности); с удержанием правильной осанки; с остановками по сигналу; присед с разными положениями рук.</p> <p>3. Упражнения на развитие координации движений:</p> <p>-упражнения на координацию движений</p>	<p>Обучающийся выполняет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - согласно словесным инструкциям учителя построение и перестроение (в группах); - ориентируется в зале и на спортплощадке; <p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для равновесия, изученные на уроке; - одновременно выполнять движения в разноименных конечностях; - действовать при обходе препятствия. 	<p>Развитие координации и точности движений, изворотливости, скоростно-силовых качеств. Развитие у учащихся учебной деятельности. Улучшение навыка правильной ходьбы. Развитие внимания, памяти, мышления, дисциплинированности. Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении. Уменьшение содружественных движений.</p>

	пальцев; -упражнения с предметами и без них.		
V. Корректирующие упражнения			
12	1. Упражнения на профилактику плоскостопия. 2. Упражнения на профилактику нарушений осанки. 3. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы 4. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. 5. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата. 6. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Пальчиковая гимнастика.	Обучающийся выполняет: - несложные упражнения на развитие статического и динамического равновесия; - упражнения с изменением направления движения по команде учителя; - упражнения для уменьшения напряжения в спастичных конечностях; - упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки; - упражнения с гимнастическими предметами (палка, мяч, обруч и др.); - пальчиковую гимнастику.	Развитие координации движений, ориентировка в пространстве. Укрепление вестибулярного аппарата. Укрепление мышечного корсета. Воспитание выдержки и настойчивости. Восстановление навыка писания, захвата предметов, увеличение амплитуды движений в паретических конечностях. Уменьшение содружественных движений. Развитие эмоционально-волевой сферы. Коррекция основных двигательных действий (бега, ходьбы, метания, лазания).
VI. Подвижные игры			
7	1. Подвижные игры. - подвижные игры целенаправленного характера; - подвижные игры тренирующего характера; - спортивные игры. 2. Подвижные игры с элементами эстафеты.	Обучающийся учится: - принципам эстафеты; - запоминать правила в подвижных играх; - пользоваться правилами 3-4 подвижных игр.	Улучшение координации движений, равновесия, улучшение функций паретических конечностей. Развитие скоростно-силовых свойств. Укрепление нервной и сердечно-сосудистой систем. Развитие внимания, сосредоточенности, выработка навыков коллективизма и слаженной работы в команде.
VII. Упражнения на релаксацию			
В процесс	1. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	Обучающийся применяет на практике упражнения для релаксации мышечной	Развитие образного мышления. Улучшение общего состояния здоровья

е коррекц ионного занятия	2. Упражнения на релаксацию нервной системы: – сухой бассейн; – ходьба в медленном темпе; – легкие вибрационные движения в положении лежа.	системы. Обучающийся должен: – выполнять упражнения на расслабление в положении лежа, сидя, стоя; – уметь расслаблять мимические, жевательные, речевые мышцы.	учащегося. Улучшение состояния нервной системы. Коррекция нарушений психоэмоциональной сферы. Уменьшение спастичности и гиперкинезов. Восстановление функционирования поврежденных систем организма.
------------------------------------	---	--	--

5. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Условия реализации программы включают в себя особенности материально-техническое обеспечение и учебно-методическое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение включает в себя оборудование учебного кабинета с учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики содержания коррекционного курса « Двигательная коррекция»

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Примерные рабочие программы по адаптивной физической культуре;
- Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с НОДА с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Технические средства обучения

- Музыкальный центр;

Экранно-звуковые пособия

- Аудиозаписи;

Учебно-практическое оборудование

- Перекладина гимнастическая (пристеночная);
- Стенка гимнастическая;
- Скамейка гимнастическая жесткая (2 м);
- Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты);
- Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- Канат;
- Палка гимнастическая;
- Мат гимнастический;
- Коврики: гимнастические, массажные;
- Кегли;
- Обруч пластиковый детский;
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые;
- Лента финишная;
- Сетка для переноса и хранения мячей;

Игры и игрушки

- Стол для игры в настольный теннис;
- Сетка и ракетки для игры в настольный теннис;
- Футбол;
- Шахматы (с доской);
- Шашки (с доской);

Специальное оборудование

- Гимнастические маты;
- Мячи гимнастические;
- Фитболы;
- Утяжелители;
- Мешки с песком (0,5–2 кг);
- Эластичные ленты;

- Мягкие модули различной формы и размера;
- Степ-платформы;
- Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный);
- Вертикализаторы (динамические);
- Опоры для сидения, приспособления для укладок.

Список литературы:

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физкультура и спорт | Спортивная медицина и психология | Учебники и учебные пособия / Издательство "Советский Спорт" 2015.
2. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
3. Гатанова Н.В. Развиваю мелкую моторику: Пособие для подготовки детей к школе. - М., 2000.
4. Брегг, П. Ч. Программа по оздоровлению позвоночника. – М., Издательство «Мега»1998.
5. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фаина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. М.: Центр «Школьная книга», 2010.
6. Страковская Н.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» М. Новая школа, 1994.
7. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие для младшего школьного возраста детей с ОВЗ / под ред. Л. В. Шапковой. М.: Учеб. лит-ра, 2007.
8. Еркомайшвили И. В. Основы теории физической культуры: курс лекций. Екатеринбург: ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ», 2004.
9. ерник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе: учеб. пособие. М.: Учеб. лит-ра, 1997.
10. Праведников И.И. «Нейропсихология. Игры и упражнения», М.: «Айрис», 2018
11. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. М.: Советский спорт, 2014
12. Милюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. - М.: Сова, АСТ, 2007.
13. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В.Борисова.- М: Владос-Пресс, 2010.

Интернет ресурсы:

<https://www.takzdorovo.ru/articles/5146751/>

<https://style.rbc.ru/health/601ad0769a7947bab3b4f477>

<https://paracels66.ru/info/interesnoe/uprazhneniya-dlya-spiny-v-domashnih-usloviyah>

<https://institut-clinic.ru/lfk-lechebnaya-fizkultura-pri-zabolevaniyah-pozvonochnika/>

<http://sport-dinsk.ru/programmy/61-rabochaya-programma-po-adaptivnoj-fizkulture>

Упражнения для растяжения мышц: снятие напряжения в мышцах, расширение диапазона движения

1. Поза ребенка

Исходное положение: сидя на полу, подтяните ноги под себя так, чтобы ягодицы касались пяток. Наклонитесь вперед, лягте животом на колени и вытяните руки. Дышите ровно и глубоко. Задержитесь в этой позе столько, сколько сможете.

2. Упражнение «Русалка»

Исходное положение: сидя на полу, подтяните ноги под себя и сместите их влево. Левая рука придерживает лодыжки, правая рука на полу ладонью вниз. Спина прямая.

Потяните правую руку вверх, затем медленно наклоните ее влево над головой. Когда почувствуете в правом боку максимальное напряжение мышц, задержитесь на 10–20 секунд. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 2 раза для одной стороны, затем сделайте то же самое для другой.

3. Упражнение «Кошка»

Исходное положение: встаньте на пол, с опорой на ладони и колени: кисти под плечами, бедра под прямым углом к полу, стопы расслаблены.

Медленно прогните спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх. Задержитесь на 2-3 секунды.

Медленно выгните спину, прижимая подбородок к груди. Задержитесь на 2-3 секунды.

4. Упражнение «Кобра»

Исходное положение: лёжа на животе, поставьте руки под плечи. Выжмите себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнитесь в грудном отделе.

5. Наклоны вперед сидя

Исходное положение: сидя на полу, выпрямите ноги, спину старайтесь держать прямо.

Вытяните руки вверх и медленно начинайте тянуться корпусом вперед, пытаясь наклониться как можно ниже, ноги при этом держите прямыми. Постарайтесь охватить ступни руками. Если дотянуться пока не получается, можно использовать для охвата ступней небольшое полотенце. Наклонившись максимально низко, задержитесь в этом положении, насколько сможете. Чувствовать напряжение в этой позе нормально, но не стоит наклоняться через боль.

6. Повороты ногами в положении лежа

Исходное положение: лежа на спине, согните ноги в коленях, подтяните вверх, чтобы бедра были перпендикулярны полу. Руки прижмите к полу ладонями вниз.

Медленно поворачивайте обе ноги вправо, опуская их на пол. Колени при этом старайтесь также держать вместе. Опустите ноги так низко, как можете, и задержитесь в этой позе на 30 секунд. Затем вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону.

7. Растяжка всего тела

Исходное положение: лёжа на спине, руки поднимите вверх над головой. Дышите медленно. Начинайте натягиваться как «струна» всем телом, от кончиков пальцев рук до стоп. Задержитесь в этой позе как можно дольше.

Помните, что залог эффективности таких упражнений — это их регулярность. Заведите привычку уделять тренировке 15 минут в день, и результаты вас удивят.

Комплексы упражнений для развития мелкой моторики

Комплекс 1.

1. **«Ладони на столе».** На счет «раз, два» - пальцы врозь – вместе.
2. **«Пальчики здороваются».** На счет «раз, два, три, четыре, пять» соединяются пальцы обеих рук – большой с большим, указательный с указательным.
3. **«Ладонки – кулачок – ребро».** На счет «раз, два, три» - поочередно касаются ладошками, кулачками, ребрами обеих рук.
4. **«Человечек».** Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки «бегают» по столу.
5. **«Дети бегут наперегонки».** Движения, как в четвертом упражнении, но выполняются одновременно обеими руками.
6. **«Коза».** Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой.
7. **«Козлята».** То же упражнение, но одновременно выполняется пальцами обеих рук.
8. **«Очки».** Образовать два круга из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их.
9. **«Деревья».** Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы.
10. **«Улитка с усиками».** Положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их.
11. **«Раковина улитки».** Правая рука на столе, левую руку положить сверху.
12. **«Ежик».** Ладони соединены, прямые пальцы выставить вверх.
13. **«Кот».** Средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх.
14. **«Волк».** Соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять вверх.

Комплекс 2.

1. **«Ножницы».** Указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируя стрижку ножницами.
2. **«Колокол».** Скрестив пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, спустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им.
3. **«Дом»** - ладони соединить под углом. Кончики пальцев соприкасаются. Средний палец правой руки поднят вверх – это «труба».
4. **«Бочонок с водой».** Слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие.
5. **«Пожарные».** Упражнение с предметом: используется лучше игрушечная лестница, указательный и средний пальцы бегут по ней.
6. **Потешка «Прятки».** «Прятать» пальцы, по одному зажимая их в кулачок.
7. **«Птички летают».** Пальцами обеих рук производить движения вверх –вниз.
8. **«Птица, высиживающая птенцов».** Пальцы одной руки слегка прикрыты и согнуты, другая рука покоится между большим и указательным пальцами.
9. **«Птички клюют».** Большой палец поочередно соединять с остальными пальцами.
10. **«Полет птицы».** Пальцы рук прогибаются назад и сгибаются вперед.
11. **«Цветок».** Обе ладони соединены, пальцы округлены и слегка разведены.
12. **«Корень растения».** Тыльные стороны ладоней соединены, пальцы опущены вниз.

13. «Прорасти, растение». Пальцы сжаты в кулак, плотно прижаты друг к другу, затем они медленно поднимаются вверх до высоты большого пальца.
14. «Елка». Пальцы обеих рук скрещены.

Приложение 3

Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы.
4. Ходьба «елочкой» по гимнастической палке, лежащей на полу.
5. Ходьба по гимнастической скамейке.
6. Ходьба по наклонной плоскости на носках.
И.П. – сидя, нога на ноге
7. Вращение стоп 5— 15 раз в правую и левую стороны каждой стопой.
8. Попеременно сгибание и разгибание стоп с напряжением 20 –30 раз каждой стопой.
9. Захват, поднимание и перекладывание карандаша 5- 15 раз каждой стопой.
10. Перемещение стоп с помощью движений пальцем «гусеница» 2 - 3 мин.
ОИ. П. - стоя
11. Перекаты с пятки на носок и обратно 1 - 2 мин.
12. Приседание, стоя на гимнастической палке 5 - 10 раз.
13. Катание малого мяча стопами поочередно по 2 - 3 мин.
14. Приседание на большом мяче 5 - 10 раз.
15. Подскоки на носках 15 - 20 раз.
16. И. П. - стоя у гимнастической стенки, держась за рейку, подняться 15 - 30 раз.
17. Приседание на носках 15- 30 раз (держаться за рейку).
18. Ходьба «утиная» на носках, в приседе или полуприседе 15 - 30 раз (или 1 - 2 мин.)
19. Ходьба «заячья» 1 - 2 мин.
И. П. — сидя на скамейке
20. Работа стоп на массажере, 1 - 2 мин.
21. Сгибание и разгибание стоп поочередно 1 - 2 мин.
22. Приседание на носках, держась за скамейку 1 - 2 мин.
23. Скольжение стопы правой по левой голени и наоборот (1 - 2 мин.)
24. Сгибать - разгибать пальцы ног.
25. Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу-вверх. Повторить, поменяв ноги.
26. Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.
27. С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).
28. Соединить подошвы стоп (колени прямые).
29. Круговые движения стопами внутрь – наружу.
30. Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
31. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
32. Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
33. Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)
34. Пальцами ног собрать кусок ткани.

35. Катать ногой овальные и круглые предметы.

Приложение 4

Корригирующий комплекс упражнений при гиперкинетической форме ДЦП

1. Изменение положения головы (подъём, наклоны, повороты, вращения) при сохранении неизменным положение тела и конечностей из различных и.п.: лежа на спине, животе, боку, стоя на четвереньках, коленях, сидя, стоя во весь рост (с фиксацией отдельных частей тела).

2. И.П. – лежа на животе, подъем верхней части туловища с упором на кисти и предплечья.

3. И.П. – упор на согнутые предплечья, лежа на животе. Выдох в упор на кисти, с передвижением кистей рук вправо-влево.

4. То же упражнение выполняется на скамейке или на матах.

5. И.П. - лежа на спине, поворот на бок и удержание равновесия с опорой на руки перед грудью и без опоры, повороты со спины на живот и обратно; несколько поворотов подряд в одну и другую сторону.

6. И.П. - лежа на животе. Переход из положения лежа на животе в положение стоя на четвереньках с удержанием равновесия при опоре на четыре конечности, на три и на две.

7. Перекатывание вправо-влево в группировке.

8. Движение в положении стоя на четвереньках с мешком с песком на голове.

9. Удержание равновесия в различных положениях лежа и сидя на цилиндре.

10. Передвижение с помощью рук и ног, лежа на цилиндре.

11. Упражнения на большом мяче в различных положениях с опорой и без опоры на верхние или нижние конечности.

12. Подъем и спуск по ступеням, во весь рост, с поддержкой и без.

13. Ходьба с мешочком с песком на голове.

14. Ходьба по скамейке с поддержкой и без поддержки.

15. Передвижение по наклонной плоскости на четвереньках, во весь рост, с поддержкой, без поддержки.

16. Ходьба по ограниченному коридору или по следовой дорожке, с дополнительной опорой и без опоры.

17. Ходьба по одиночному параллелепипеду.

18. Удержание равновесия на обыкновенном мяче на двух ногах, на одной ноге с поддержкой и без нее.

19. Перемещение на большом мяче, сидя, лежа с опорой на верхние и нижние конечности, в различных направлениях – вперед, назад, повороты, вращения.

20. Ходьба по скамейке вперед, назад, с поворотом.

21. Ходьба по скамейке, установленной наклонно, - подъем, спуск, повороты.

22. Обучение прыжкам на двух ногах, на одной ноге, освоение мягкого приземления.

23. Удержание равновесия на одной ноге.

24. Обучение спрыгиванию с высоты, с мяча, приземлении с поддержкой и без.

25. Удержание правильного положения тела сидя, стоя, в ходьбе с закрытыми глазами.

26. Выполнение различных передвижений в заданном направлении с закрытыми глазами.

27. Подъем и спуск по наклонной плоскости с закрытыми глазами.

Корректирующие упражнения при спастической диплегии (ДЦП)

1. И.П. – лежа, сидя, стоя. Осуществлять движения головой в разных направлениях.

Следить, чтобы при этом не было сопутствующих движений рук, ног, туловища.

2. И.П. – лежа на животе, руки выпрямлены и вытянуты вперед. Ребенок наклоняет и поднимает голову (под счет или хлопки). Инструктор корректирует ассиметричные движения головы, сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, поднимание таза, приведение бедер.

3. И.П. – то же. По команде ребенок поднимает руки вверх, разгибая плечевой пояс, спину и удерживая голову в правильном положении. Инструктор помогает некоторым детям в выполнении упражнений, поддерживая их за локтевые суставы, корректирует положение головы и ног, как и в предыдущем упражнении.

4. И.П. – Лежа на спине. Приподнимание головы и туловища из положения, лежа на

спине. Избегать приподнимания, приведения и поворота бедер вовнутрь.

5. И.П. – лежа на спине, ноги вытянуть и несколько развести, руки вдоль туловища.

Повернуться на бок, ноги подтянуть, руки согнуть, сложить ладони, положить под щеку, голову опустить на руки («кошечка спит»), далее принять и.п. затем повторить упражнение на другом боку.

6. И.П. – то же. Приподнять руки и ноги, произвольно подвигать ими (как «жук»).

7. И.П. – то же. Сесть, обхватить колени руками, подтянуть колени к груди («замерзли», «сжежились»), затем принять и.п.

8. И.П. – лежа на животе, руки согнуть в локтях, прижать к туловищу. Выпрямить руки вперед, приподнять голову, пловем стиль «басс».

9. И.П. – лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища. Попеременно сгибать и разгибать ноги («скользящие шаги»). Следить, чтобы ребенок опирался всей стопой, не приводил бедра, не сгибал ноги в коленях. Выбатывать последовательность и ритм движений.

10. И.П. – то же. Одновременно и поочередно поднимать выпрямленные ноги. Следить, чтобы при этом не закидывалась назад голова, под нее можно положить небольшой валик. Избегать приведения и сгибания бедер.

11. И.П. – то же. Попеременно сгибать и разгибать ноги без опоры на стопы – имитация велосипедных движений. Избегать приведения бедер. Следить за ритмичностью движений.

12. И.П. – то же, с прямыми ногами, разведенными на расстоянии до 10см. Выполнять сгибание и разгибание стоп. Это упражнение трудно для детей ДЦП. Для его выполнения требуется помощь инструктора.

Корректирующие упражнения при атонически-астатической форме ДЦП

1. И.П. - лежа на спине. Присаживание. Некоторым детям оказывается помощь в виде поддержки за руки. Иногда необходимо придерживать колени или стопы ребенка.

2. И.П. - то же. Повороты верхнего плечевого пояса и головы в сторону, с возвращением в и.п. И поворотом в другую сторону. Ноги и таз неподвижны. Избегать кругового поворота всего туловища.

3. И.П. - стоя, ноги врозь. Руки вдоль туловища. Поднять руки вперед-вверх, потянуться. Посмотреть на руки («какие мы большие»), принять и.п. Избегать чрезмерное запрокидывание головы назад, сгибания рук в локтевых суставах, сжимания большого пальца и поворотов тыльной поверхности кистей рук вовнутрь.

4. И.П. – то же. Вытянуть руки вперед, помахать кистями, опустить руки. Избегать приведения большого пальца.

5. И.П. - сидя на стуле. Несколько развести ноги, стопы параллельны друг другу на полу. Ребенок поочередно поднимает и опускает переднюю часть стопы, опираясь на пятку («постучи ножками»).

6. И.П. - стоя боком у поручня или лестнице, одной рукой держась за него(ее) Стоя левым боком к снаряду, показать правой ногой вперед-назад, приставить ногу. Поменять бок и ноги. Следить за опорой ноги на всю стопу.

7. И.П.- стоя ноги вместе, руки опустить вниз. Сделать шаг вперед, приставить ногу. Следить за опорой ноги на всю стопу.

8. И.П. - лежа на спине, руки отвести в стороны, ладонями вверх. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести руки в стороны, опустить на пол. При выполнении упражнения избегать приведения и сгибания ног, откидывания головы назад, резкого разгибания и скрещивания ног.

9. И.П. - лежа на спине, руки подняты вверх лежат на полу. Повороты со спины на живот и обратно.

10. И.П. - на четвереньках. Вытянуть вперед правую руку (левую), посмотреть на нее, вернуться в и.п. Следить за опорой кисти на всю ладонь, пальцы разогнуты, избегая приведения коленей.

11. И.П. - стоя на коленях. Наклониться вперед, встать на четвереньки, «потопать руками», принять и.п. Следить за опорой кистей на разогнутые пальцы, отведением большого пальца. Избегать сгибания головы и поворотов в стороны.

12. И.П. - стоя на коленях, сесть на пятки. Выпрямиться, поднять руки вверх, потрясти их и опустить, вернуться в и.п. Избегать внутреннего поворота бедер и стоп.

Корригирующие упражнения при спастической диплегии (ДЦП)

1. И.П - сидя на стуле, слегка расставить ноги. В одной руке флажок. Поднять флажок, помахать, посмотреть на него, опустить. Взять флажок в другую руку, сделать то же. Избегать при поднимании рук, поворота головы в сторону и закидывания ее назад, разгибания ног, приведения бедер.

2. И.П. - то же в руках флажки. Размахивать руками вперед-назад, поднимая их все выше и выше. Следить за ритмичными, попеременными взмахами рук. Избегать поворота головы и закидывания ее, разгибания ног, приведения бедер.

3. И.П.- то же. Размахивать прямыми руками вперед-назад («как маятник»).

4. И.П.- сидя. Выпрямить спину, поднять руки в стороны ладонями вверх, пальцы

вытянуть. Вернуться в и.п. Избегать сгибания спины. Поднимания рук ладонями вниз, сжимания пальцев в кулак.

5. И.П. - стоя, руки опущены вниз. Поднять руки вверх, потянуться присесть, руками обхватить колени, спрятать голову, встать и выпрямиться. Возможна помощь учителя.

6. И.П. - сидя на полу, упор сзади, ноги вытянуты. Подтянуть ноги к себе, сложить их

«калачиком», вернуться в и.п. Многие дети выполняют это упражнение с помощью учителя.

7. И.П. - то же. Подтянуть правую (левую) ногу к себе, обхватить колено руками, выпрямить ногу, руками опереться об пол. Вторая нога при необходимости фиксируется утяжелителем.

8. И.П. - то же. Приподнять правую (левую) ногу, положить ее на левую (правую). Поменять положение ног несколько раз.

9. И.П. - стоя у опоры, ступни параллельны друг другу, одна рука на поясе, вторая на опоре. Поочередно поднимать правую и левую ноги, согнутые в коленях («лошадки»).

10. И.П. –т о же, руки вниз. Приседания. («большой-маленький»)

Приложение 5

Дыхательные упражнения

Динамические дыхательные упражнения (лежа на спине, боку, сидя и стоя)

1. Лежа на спине, сидя или стоя. Руки опущены, ноги вместе. Поднятие рук через стороны вверх - вдох, возвращение в исходное положение выдох (3-6 раз).

2. Сидя или стоя. Руки в стороны. Произвольное дыхание при вращении рук в плечевых суставах вперед и обратно, попеременно по 4 раза в каждую сторону (4-6 раз).

3. Сидя или стоя. Ноги на ширине плеч, руки согнуты, кисти сжатые в кулаки. Удары, имитирующие удары в боксе. Дыхание равномерное (8-10 раз каждой рукой).

4. Лежа на спине, сидя или стоя. Ноги вместе, руки на талии. Отвод прямой ноги сторону и возвращение в исходное положение - вдох, пауза - выдох (6-8 раз в каждую сторону).

5. Лежа на спине, сидя или стоя. Ноги вытянуты вместе, руки опущены. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. При выполнении упражнения - выдох, при возврате в исходное положение-вдох (6-8 раз каждой ногой).

6. Сидя или стоя. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны туловища вперед - выдох, возвращение в исходное положение - вдох (4-8 раз).

7. Лежа, сидя или стоя. Ноги вместе, руки в стороны. Наклоны туловища в стороны. При выполнении упражнения - выдох, при возврате в результате положение - вдох (4-8 раз в каждую сторону).

Статические дыхательные упражнения (лежа на спине, боку, сидя и стоя)

1. Ритмичное носовое дыхание с закрытым ртом в привычном темпе (продолжительность 30-60 секунд).

2. То же с мысленным подсчетом количества вдохов и выдохов через нос по 15-30-60 сек.

3. Ритмичное дыхание через одну ноздрю при зажатой другой рукой ноздри, попеременно по 3-4 раза (30-60 с).

4. Брюшное дыхание. Стремясь держать грудную клетку неподвижной, во время вдоха максимально выпячивают переднюю стенку живота, особенно ее нижнюю часть. Во время выдоха брюшную стенку энергично втягивают. Для зрительного контроля правильности движений руки находятся на груди и животе (4-8-12 раз).

5. Грудное дыхание. Стремясь держать неподвижной переднюю стенку живота, во время вдоха максимально расширяют грудную клетку. При выдохе грудную клетку энергично сжимают. Дышать через нос. Для контроля руки находятся с боков грудной клетки (4-8-12 раз).

6. Полное дыхание. Под время вдоха расширяют грудную клетку с одновременным выпячиванием передней стенки живота. Выдох начинается с энергичного втягивание брюшной стенки и дальнейшего сжатие грудной клетки. Дышать через нос. Для контроля одна рука находится на груди, другая - на животе (4-8-12 раз).

7. Упражнение в произвольном ритме дыхания и его одновременном углублении. Дышать через нос (30-60-120 с).

