

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 основного общего образования

с нарушениями опорно-двигательного аппарата с легкой умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(вариант 1)

для 5-9 класса

Рабочую программу составила:

Гега Ольга Александровна

2024– 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Двигательная коррекция, далее (Лечебная физическая культура (ЛФК))– важное направление коррекционно-развивающей работы в системе учебно-воспитательного процесса специальных общеобразовательных учебных заведений для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата(НОДА) и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (УО).

Главная предпосылка для успешного занятия — это создание учителем положительного эмоционального настроения. На этом фоне может начинаться целенаправленная работа. Ввиду малой способности учеников абстрагировать и недостаточной речевой компетенции большое значение придается однозначной и точной речи педагога. Незаменима визуальная, тактильная, кинестезическая ориентировка. Часто должны быть включены несколько ориентиров, чтобы обеспечить успех обучения (совместное выполнение действия и сопровождающая речь). Действия необходимо членить на маленькие шаги. При разучивании новых движений применять разные варианты этого движения (разные исходные положения, разный темп выполнения, амплитуду и т. д.).

Быстрая утомляемость и разный уровень активизации учеников требует продуманной смены нагрузки и отдыха. Лучше использовать короткие упражнения игрового характера. Они меньше утомляют и поддерживают мотивацию на высоком уровне. Учитель ЛФК должен контролировать эмоциональное состояние учащихся, узнавать агрессивное и депрессивное состояние и устранять его. Многие дети имеют обостренное «чувство погоды», которое негативно отражается на их самочувствии.

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.

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.

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.)

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.

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 НОДА С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит **личностным результатам**, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты

- осознание себя как гражданина Донецкой Народной Республики; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Требования к предметным результатам освоения коррекционных занятий «Лечебная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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.

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»

Лечебная физическая культура (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.

Основные задачи ЛФК для детей с НОДА с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

1. Выработка новых двигательных навыков и правильных движений.
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. Уменьшение гипертонуса мышц, контрактур.
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 НОДА с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

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 НОДА и УО (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;
 - положение на животе с опорой на кисть;
 - 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 с нарушением опорно-двигательного аппарата и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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.

13. Использование предметов и снарядов влияет не только на повышение, но и на уменьшение нагрузки.

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.

Личный 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.

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%. 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 (10-15 мин.) 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 проводится 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.

Учебный материал в основной части урока следует распределять так, чтобы физиологическая кривая ответной реакции организма учащихся на физическую нагрузку имела наибольший пик во второй ее половине. 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

5 класс

(1ч в неделю; 34ч 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 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; <p>- имеет понятие о двигательном режиме обучающегося.</p> <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; - контролировать свою осанку; 	<p>Развитие у учащихся учебной деятельности.</p> <p>Развитие внимания, памяти, мышления, дисциплинированности.</p> <p>Формирование точного выполнения указаний учителя.</p> <p>Улучшение состояния нервной и сердечно-сосудистой систем.</p>
II. Дыхательные упражнения			
В процессе коррекционного занятия	<p>1. Согласованность дыхания с разными исходными положениями и движениями при выполнении упражнений.</p> <p>2. Комплекс упражнений на развитие дыхательной системы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение правильному дыханию; 	<p>Обучающийся имеет понятие о правильном дыхании при выполнении физических упражнений.</p> <p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - согласовывать дыхание с ритмом напряжения и степенью нагрузки; 	<p>Формирование правильного дыхания в состоянии покоя и при выполнении физических упражнений.</p> <p>Улучшение общего состояния здоровья ученика.</p> <p>Увеличение жизненного объема легких.</p>

	- упражнения на укрепление мышц диафрагмы; - упражнения на восстановление дыхания после физических нагрузок	- удлинять выдох; - восстанавливать дыхание после нагрузки.	Нормализация нервных процессов, уменьшение возбуждения дыхательного центра, выравнивание тонуса дыхательной мускулатуры и снятие патологических спазмов. Правильное дыхание для учащегося должно стать привычным и стереотипным.
III. Общеразвивающие упражнения			
8	1. Упражнения из различных исходных положений для головы, туловища, конечностей на месте и во время движения. 2. Имитационные упражнения. 3. Упражнения на развитие больших мышечных групп. 4. Упражнения на развитие выносливости. 5. Упражнения на развитие силы мышц. 6. Упражнения на предупреждение атрофии мышечно-связочного аппарата суставов. 7. Упражнения на развитие координации движений.	Обучающийся выполняет: - упражнения из различных исходных положений для головы, туловища, конечностей на месте и во время движения; - комплексы упражнений с предметами и без предметов; - по требованию учителя индивидуальный комплекс по имеющемуся заболеванию, учитывая исходное положение согласно медицинским показателям. - лечебно-оздоровительные упражнения, комплексы утренней гигиенической гимнастики.	Улучшение общего крово- и лимфообращения. Развитие мелкой моторики. Формирование правильного дыхания в состоянии покоя и при выполнении физических упражнений. Улучшение координации движений, равновесия, улучшение функций паретических конечностей. Коррекция внимания на основе упражнений для сравнения. Уменьшение содружественных движений. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей. Развитие всего мышечного корсета в соответствии с возрастом.
IV. Упражнения на ориентировку в пространстве			
6	1. Построение и перестроение. 2. Ходьба к ориентирам, принятие различных исходных положений, повороты по словесной инструкции. С преодолением препятствий; широкими шагами; с	Обучающийся выполняет: - согласно словесным инструкциям учителя построение и перестроение (в группах); - ориентируется в зале и на спортплощадке;	Развитие координации и точности движений, изворотливости, скоростно-силовых качеств. Развитие у учащихся учебной деятельности. Восстановление общей выносливости

	<p>выпадами (по возможности); с удержанием правильной осанки; с остановками по сигналу; присед с разными положениями рук.</p> <p>3. Упражнения на развитие координации движений (желательно периодически менять вариативность упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на координацию движений пальцев; - упражнения с предметами и без них; - ритмическая гимнастика; (сенсорная дорожка) 	<ul style="list-style-type: none"> - сочетания движений рук и ног, туловища и выполняет их на месте и в движении. <p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для равновесия, изученные на уроке; - выполнять мелкие манипуляции пальцами рук; - одновременно выполнять движения в разноименных конечностях. 	<p>организма, выработка компенсаторных механизмов ССС и дыхательной системы.</p> <p>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	<p>1. Упражнения на профилактику плоскостопия.</p> <p>2. Упражнения на профилактику нарушений осанки.</p> <p>3. Асимметричные упражнения.</p> <p>4. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>5. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.</p> <p>6. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата.</p> <p>7. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>8. Упражнения на предупреждение атрофии мышечно-связочного аппарата суставов.</p>	<p>Обучающийся выполняет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, мелкие манипуляции разными пальцами обеих рук. <p>Обучающийся умеет правильно дышать во время выполнения физических упражнений, расслаблять мышцы в положении лежа на спине.</p>	<p>Улучшение состояния нервной и сердечно-сосудистой систем.</p> <p>Восстановление физиологических изгибов позвоночника, нормализация функционального состояния мышц, поддерживающих позвоночник в вертикальном положении и обеспечивающих его нормальную подвижность.</p> <p>Развитие координации движений, ориентировка в пространстве.</p> <p>Укрепление вестибулярного аппарата.</p> <p>Укрепление мышц брюшного пресса, формирование мышечного корсета как природного стабилизатора.</p> <p>Коррекция согласованности движений в процессе ходьбы.</p>
VI. Подвижные игры			

8	<p>1. Подвижные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры целенаправленного характера; - подвижные игры тренирующего характера; - спортивные игры. <p>2. Подвижные игры с элементами эстафеты.</p>	<p>Обучающийся знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы эстафеты; - правила в подвижных играх. <p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать замечания учителя и исправлять ошибки при выполнении движений; - ориентироваться в пространстве; - согласовывать движения рук и ног. 	<p>Улучшение координации движений, равновесия, улучшение функций паретических конечностей.</p> <p>Улучшение координации движений пальцев, конечностей.</p> <p>Развитие образного мышления, концентрации внимания.</p> <p>Улучшение эмоционального состояния, улучшение основных двигательных и волевых качеств.</p>
VII. Упражнения на релаксацию			
В процесс е коррекц ионного занятия	<p>1. Упражнения на релаксацию мышечной системы.</p> <p>2. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>3. Упражнения на релаксацию нервной системы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сухой бассейн; – ходьба медленным темпом; – маховые движения; – смешанные движения на удержание частей тела 	<p>Обучающийся применяет на практике упражнения для релаксации мышечной системы.</p> <p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на расслабление в положении лежа, сидя, стоя; - расслаблять мимические, жевательные, речевые мышцы; - применять на практике упражнения для релаксации мышечной системы; - понимать разницу между напряжением и расслаблением. 	<p>Содействие мышечному расслаблению.</p> <p>Развитие образного мышления, концентрации внимания.</p> <p>Улучшение общего состояния здоровья ученика.</p> <p>Улучшение состояния нервной системы.</p> <p>Выработка новых двигательных навыков.</p> <p>Уменьшение состояния напряженности и возбуждение учащегося.</p> <p>Уменьшение спастичности разных групп мышц, снятие гиперкинезов.</p>

6 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	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 знает: - правила поведения в зале ЛФК, на спортплощадке; - правила техники безопасности на занятиях ЛФК; - имеет понятие о двигательном режиме обучающегося. Обучающийся должен: - ориентироваться в кабинете ЛФК, на спортивной площадке; - заниматься в спортивной одежде; - уметь выполнять основные виды упражнений; - знать правила техники безопасности на тренажерах; - контролировать свою осанку; - правильно называть физические упражнения.	Развитие у учащихся учебной деятельности. Развитие внимания, памяти, мышления, дисциплинированности. Формирование точного выполнения указаний учителя. Улучшение состояния нервной и сердечно-сосудистой систем.
	II. Дыхательные упражнения		
В процессе коррекц	1. Согласованность дыхания с разными исходными положениями и движениями при выполнении упражнений. 2. Комплекс упражнений на развитие	Обучающийся имеет понятие о правильном дыхании при выполнении физических упражнений. Обучающийся умеет:	Формирование правильного дыхания в состоянии покоя и при выполнении физических упражнений. Улучшение общего состояния здоровья

ионного занятия	<p>дыхательной системы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение правильному дыханию; - упражнения на укрепление мышц диафрагмы; - упражнения на восстановление дыхания после физических нагрузок 	<ul style="list-style-type: none"> - согласовывать дыхание с ритмом напряжения и степенью нагрузки; - удлинять выдох; - восстанавливать дыхание после нагрузки. 	<p>ученика.</p> <p>Увеличение жизненного объема легких. Нормализация нервных процессов, уменьшение возбуждения дыхательного центра, выравнивание тонуса дыхательной мускулатуры и снятие патологических спазмов.</p> <p>Правильное дыхание для учащегося должно стать привычным и стереотипным.</p>
III. Общеразвивающие упражнения			
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения из различных исходных положений для головы, туловища, конечностей на месте и во время движения. 2. Имитационные упражнения. 3. Упражнения на развитие больших мышечных групп. 4. Упражнения на развитие выносливости. 5. Упражнения на развитие силы мышц. 6. Упражнения на предупреждение атрофии мышечно-связочного аппарата суставов. 7. Упражнения на развитие координации движений. 	<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; - По требованию учителя индивидуальный комплекс по имеющемуся заболеванию, учитывая исходное положение согласно медицинским показателям. - лечебно-оздоровительные упражнения, комплексы утренней гигиенической гимнастики. 	<p>Улучшение общего крово- и лимфообращения. Развитие мелкой моторики. Формирование правильного дыхания в состоянии покоя и при выполнении физических упражнений.</p> <p>Улучшение координации движений, равновесия, улучшение функций паретических конечностей. Коррекция внимания на основе упражнений для сравнения. Уменьшение содружественных движений.</p> <p>Укрепление мышц верхних и нижних конечностей. Развитие всего мышечного корсета в соответствии с возрастом.</p>
IV. Упражнения на ориентировку в пространстве			
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение и перестроение. 2. Ходьба к ориентирам, принятие различных исходных положений, повороты по словесной 	<p>Обучающийся выполняет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - согласно словесным инструкциям учителя построение и перестроение (в группах); 	<p>Развитие координации и точности движений, изворотливости, скоростно-силовых качеств.</p> <p>Развитие у учащихся учебной</p>

	<p>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 (желательно периодически менять вариативность упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на координацию движений пальцев; - упражнения с предметами и без них; - ритмическая гимнастика; (сенсорная дорожка) 	<ul style="list-style-type: none"> - ориентируется в зале и на спортплощадке; - сочетания движений рук и ног, туловища и выполняет их на месте и в движении. <p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для равновесия, изученные на уроке; - выполнять мелкие манипуляции пальцами рук; - одновременно выполнять движения в разноименных конечностях; - действовать при обходе и преодолении препятствий. 	<p>деятельности.</p> <p>Восстановление общей выносливости организма, выработка компенсаторных механизмов ССС и дыхательной системы.</p> <p>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	<p>1. Упражнения на профилактику плоскостопия.</p> <p>2. Упражнения на профилактику нарушений осанки.</p> <p>3. Асимметричные упражнения.</p> <p>4. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>5. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.</p> <p>6. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата.</p> <p>7. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>8. Упражнения на предупреждение атрофии мышечно-связочного аппарата суставов.</p>	<p>Обучающийся выполняет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, мелкие манипуляции разными пальцами обеих рук. <p>Обучающийся умеет правильно дышать во время выполнения физических упражнений, расслаблять мышцы в</p>	<p>Улучшение состояния нервной и сердечно-сосудистой систем.</p> <p>Восстановление физиологических изгибов позвоночника, нормализация функционального состояния мышц, поддерживающих позвоночник в вертикальном положении и обеспечивающих его нормальную подвижность.</p> <p>Развитие координации движений, ориентировка в пространстве.</p> <p>Укрепление вестибулярного аппарата.</p> <p>Укрепление мышц брюшного пресса, формирование мышечного корсета как природного стабилизатора.</p> <p>Коррекция согласованности движений в процессе ходьбы.</p>

		положении лежа на спине.	
	VI. Подвижные игры		
8	<p>1. Подвижные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры целенаправленного характера; - подвижные игры тренирующего характера; - спортивные игры. <p>2. Подвижные игры с элементами эстафеты.</p>	<p>Обучающийся знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы эстафеты; - правила в подвижных играх. <p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать замечания учителя и исправлять ошибки при выполнении движений; - ориентироваться в пространстве; - согласовывать движения рук и ног. <p>Обучающийся использует игры с целью улучшения эмоционального состояния, улучшения основных двигательных и волевых качеств.</p>	<p>Улучшение координации движений, равновесия, улучшение функций паретических конечностей.</p> <p>Улучшение координации движений пальцев, конечностей.</p> <p>Развитие образного мышления, концентрации внимания.</p> <p>Улучшение эмоционального состояния, улучшение основных двигательных и волевых качеств.</p>
	VII. Упражнения на релаксацию		
В процесс е коррекц ионного занятия	<p>1. Упражнения на релаксацию мышечной системы.</p> <p>2. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>3. Упражнения на релаксацию нервной системы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сухой бассейн; – ходьба медленным темпом; – маховые движения; – смешанные движения на удержание частей тела 	<p>Обучающийся применяет на практике упражнения для релаксации мышечной системы.</p> <p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на расслабление в положении лежа, сидя, стоя; - расслаблять мимические, жевательные, речевые мышцы; - применять на практике упражнения для релаксации мышечной системы; - понимать разницу между напряжением и расслаблением. 	<p>Содействие мышечному расслаблению.</p> <p>Развитие образного мышления, концентрации внимания.</p> <p>Улучшение общего состояния здоровья ученика.</p> <p>Улучшение состояния нервной системы.</p> <p>Выработка новых двигательных навыков.</p> <p>Уменьшение состояния напряженности и возбуждения учащегося.</p> <p>Уменьшение спастичности разных групп мышц, снятие гиперкинезов.</p>

7 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	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 знает: - правила поведения в зале ЛФК, на спортплощадке; - правила техники безопасности на занятиях ЛФК; - имеет понятие о двигательном режиме обучающегося. Обучающийся должен: - ориентироваться в кабинете ЛФК, на спортивной площадке; - заниматься в спортивной одежде; - уметь выполнять основные виды упражнений; - знать 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 процессе коррекционного занятия	1. Согласованность дыхания с разными исходными положениями и движениями при выполнении упражнений. 2. Комплекс упражнений на развитие дыхательной системы: - обучение правильному дыханию; - упражнения на укрепление мышц диафрагмы;	Обучающийся имеет понятие о правильном дыхании при выполнении физических упражнений. Обучающийся умеет: - согласовывать дыхание с ритмом напряжения и степенью нагрузки; - удлинять выдох; - восстанавливать дыхание после	Развитие умения регулировать дыхание (вдох делать без напряжения, не приподнимая плеч, и короткий, глубокий выдох длительный плавный без фиксации внимания на этих процессах). Формирование правильного дыхания в состоянии покоя и при выполнении

	- упражнения на восстановление дыхания после физических нагрузок.	нагрузки.	физических упражнений. Улучшение общего состояния здоровья ученика. Увеличение жизненного объема легких, тренировка удлинения выдоха.
III. Общеразвивающие упражнения			
8	1. Упражнения из различных исходных положений для головы, туловища, конечностей на месте и во время движения. 2. Имитационные упражнения. 3. Упражнения на развитие больших мышечных групп. 4. Упражнения на развитие выносливости. 5. Упражнения на развитие силы мышц. 6. Упражнения на предупреждение атрофии мышечно-связочного аппарата суставов. 7. Упражнения на развитие координации движений.	Обучающийся выполняет: - 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, мелкие манипуляции разными пальцами обеих рук. Обучающийся умеет: - правильно дышать во время выполнения физических упражнений, расслаблять мышцы в положении лежа на спине.	Улучшение общего состояния здоровья ученика. Улучшение координации движений, равновесия, улучшение функций паретических конечностей. Развитие мелкой моторики. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Развитие координации и точности движений, изворотливости, скоростно-силовых качеств. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей. Уменьшение содружественных движений.
IV. Упражнения на ориентировку в пространстве			
6	1. Построение и перестроение. 2. Ходьба по ориентирам, принятие различных исходных положений, повороты по словесной инструкции. С преодолением препятствий; широкими шагами; с выпадами; с удержанием	Обучающийся выполняет: - согласно словесным инструкциям учителя построение и перестроение (в группах); - ориентируется в зале и на спортплощадке;	Развитие координации и точности движений, изворотливости, скоростно-силовых качеств. Развитие у учащихся учебной деятельности. Улучшение навыка правильной ходьбы.

	<p>правильной осанки; с остановками по сигналу; присед с разными положениями рук.</p> <p>3. Упражнения на развитие координации движений (желательно периодически менять вариативность упражнений)</p> <p>-упражнения на координацию движений пальцев;</p> <p>- упражнения с предметами и без них;</p> <p>- ритмическая гимнастика; (Сенсорная дорожка).</p>	<p>- сочетания движений рук и ног, туловища и выполняет их на месте и в движении.</p> <p>Обучающийся должен уметь:</p> <p>- выполнять упражнения для равновесия, изученные на уроке;</p> <p>- выполнять мелкие манипуляции пальцами рук;</p> <p>- одновременно выполнять движения в разноименных конечностях;</p> <p>- действовать при обходе и преодолении препятствий.</p>	<p>Развитие внимания, памяти, мышления, дисциплинированности.</p> <p>Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.</p>
V. Корректирующие упражнения			
12	<p>1. Упражнения на профилактику плоскостопия.</p> <p>2. Упражнения на профилактику нарушений осанки.</p> <p>3. Асимметричные упражнения.</p> <p>4. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>5. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.</p> <p>6. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата.</p> <p>7. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>8. Упражнения на предупреждение атрофии мышечно-связочного аппарата суставов.</p>	<p>Обучающийся выполняет:</p> <p>- 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 (палка, мяч, обруч и др.);</p> <p>- пальчиковую гимнастику, мелкие манипуляции разными пальцами обеих рук.</p> <p>Обучающийся умеет правильно дышать во время выполнения физических упражнений, расслаблять мышцы в положении лежа на спине.</p>	<p>Развитие координации движений, ориентировка в пространстве.</p> <p>Укрепление вестибулярного аппарата.</p> <p>Укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>Воспитание выдержки и настойчивости.</p> <p>Восстановление навыка писания, захвата предметов, увеличение амплитуды движений в паретических конечностях.</p> <p>Развитие эмоционально-волевой сферы.</p> <p>Коррекция основных двигательных действий (бега, ходьбы, метания, лазания).</p> <p>Коррекция согласованности движений в процессе ходьбы.</p>

	VI. Подвижные игры		
8	<p>1. Подвижные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры целенаправленного характера; - подвижные игры тренирующего характера; - спортивные игры. <p>2. Подвижные игры с элементами эстафеты.</p>	<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать замечания учителя и исправлять ошибки при выполнении движений; - ориентироваться в пространстве; - перестраивает свою деятельность согласно непостоянным обстоятельствам. 	<p>Улучшение координации движений, равновесия, улучшение функций паретических конечностей.</p> <p>Развитие скоростно-силовых свойств.</p> <p>Укрепление нервной и сердечно-сосудистой систем.</p> <p>Коррекция и улучшение работы пирамидной и экстрапирамидной системы организма.</p> <p>Развитие внимания, сосредоточенности, выработка навыков коллективизма и слаженной работы в команде.</p>
	VII. Упражнения на релаксацию		
В процесс коррекционного занятия	<p>1. Упражнения на релаксацию мышечной системы.</p> <p>2. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>3. Упражнения на релаксацию нервной системы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сухой бассейн; – ходьба медленным темпом; – маховые движения; – смешанные движения на удержание частей тела 	<p>Обучающийся применяет на практике упражнения для релаксации мышечной системы.</p> <p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на расслабление в положении лежа, сидя, стоя; - расслаблять мимические, жевательные, речевые мышцы; - применять на практике упражнения для релаксации мышечной системы; - понимать разницу между напряжением и расслаблением. 	<p>Развитие образного мышления.</p> <p>Улучшение общего состояния здоровья учащегося.</p> <p>Улучшение состояния нервной системы.</p> <p>Коррекция нарушений психоэмоциональной сферы.</p> <p>Уменьшение спастичности и восстановление функционирования поврежденных систем организма, снятие гиперкинезов.</p>

8 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	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 знает: - правила поведения в зале ЛФК, на спортплощадке; - правила техники безопасности на занятиях ЛФК; - имеет понятие о двигательном режиме обучающегося. Обучающийся должен: - ориентироваться в кабинете ЛФК, на спортивной площадке; - заниматься в спортивной одежде; - уметь выполнять основные виды упражнений; - знать 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 процессе коррекционного занятия	1. Согласованность дыхания с разными исходными положениями и движениями при выполнении упражнений. 2. Комплекс упражнений на развитие дыхательной системы: - обучение правильному дыханию; - упражнения на укрепление мышц диафрагмы;	Обучающийся имеет понятие о правильном дыхании при выполнении физических упражнений. Обучающийся умеет: - согласовывать дыхание с ритмом напряжения и степенью нагрузки; - удлинять выдох; - восстанавливать дыхание после	Формирование правильного дыхания в состоянии покоя и при выполнении физических упражнений. Улучшение общего состояния здоровья ученика. Увеличение жизненного объема легких, тренировка удлинения выдоха. Использование обретенных навыков

	- упражнения на восстановление дыхания после физических нагрузок.	нагрузки.	правильного дыхания на занятиях и в быту.
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 предупреждение атрофии мышечно-связочного аппарата суставов.</p> <p>7. Упражнения на развитие координации движений.</p>	<p>Обучающийся выполняет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, мелкие манипуляции разными пальцами обеих рук. <p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно дышать во время выполнения физических упражнений, расслаблять мышцы в положении лежа на спине. 	<p>Улучшение общего состояния здоровья ученика.</p> <p>Улучшение координации движений, равновесия, улучшение функций паретических конечностей.</p> <p>Развитие мелкой моторики.</p> <p>Укрепление мышц брюшного пресса и спины.</p> <p>Развитие координации и точности движений, изворотливости, скоростно-силовых качеств.</p> <p>Развитие дифференцировки усилий, согласованность движений рук и дополнительных движений во времени и пространстве, переключение внимания.</p> <p>Укрепление мышц верхних и нижних конечностей.</p> <p>Уменьшение содружественных движений.</p>
IV. Упражнения на ориентировку в пространстве			
6	<p>1. Построение и перестроение.</p> <p>2. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - к ориентирам, принятию различных исходных положений, поворотам по словесной инструкции; - с преодолением препятствий; широкими шагами; с выпадами; - с удержанием правильной осанки; с 	<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; - сочетания движений рук и ног, туловища и выполняет их на месте и в 	<p>Развитие координации и точности движений, изворотливости, скоростно-силовых качеств.</p> <p>Зрительный анализ: высота отскока мяча от силы и направления удара.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p> <p>Развитие внимания, сосредоточенности, мышления.</p>

	<p>остановками по сигналу; присев с разными положениями рук.</p> <p>3. Упражнения на развитие координации движений (желательно периодически менять вариативность упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на координацию движений пальцев; - упражнения с предметами и без них; - ритмическая гимнастика; (Сенсорная дорожка). 	<p>движении.</p> <p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для равновесия, изученные на уроке; - выполнять мелкие манипуляции пальцами рук; - одновременно выполнять движения в разноименных конечностях; - действовать при обходе и преодолении препятствий. 	<p>Выработка навыков правильной походки.</p> <p>Формирование правильного дыхания в состоянии покоя и при выполнении физических упражнений.</p> <p>Развитие ощущения положения тела в пространстве.</p>
V. Корректирующие упражнения			
12	<p>1. Упражнения на профилактику плоскостопия.</p> <p>2. Упражнения на профилактику нарушений осанки.</p> <p>3. Асимметричные упражнения.</p> <p>4. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>5. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.</p> <p>6. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата.</p> <p>7. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>8. Упражнения на предупреждение атрофии мышечно-связочного аппарата суставов.</p>	<p>Обучающийся выполняет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, мелкие манипуляции разными пальцами обеих рук. 	<p>Развитие координации движений, ориентировка в пространстве.</p> <p>Укрепление вестибулярного аппарата.</p> <p>Укрепление мышц брюшного пресса и спины.</p> <p>Воспитание выдержки и настойчивости.</p> <p>Закрепление навыка писания, захвата предметов, увеличение амплитуды движений в паретических конечностях.</p> <p>Удержание осанки в необычных условиях.</p> <p>Коррекция согласованности движений в процессе ходьбы.</p> <p>Укрепление мышц верхних и нижних конечностей.</p> <p>Уменьшение содружественных движений.</p>
VI. Подвижные игры			
8	<p>1. Подвижные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры целенаправленного 	<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать замечания 	<p>Улучшение координации движений, равновесия, улучшение функций</p>

	<p>характера; - подвижные игры тренирующего характера; - спортивные игры. 2. Подвижные игры с элементами эстафеты.</p>	<p>учителя и исправлять ошибки при выполнении движений; - ориентироваться в пространстве; -выбирает оптимальное решение двигательных задач; -использует нестандартные игровые ситуации; -перестраивает свою деятельность согласно непостоянным обстоятельствам.</p>	<p>паретических конечностей. Развитие скоростно-силовых свойств. Укрепление нервной и сердечно-сосудистой систем. Коррекция и улучшение работы пирамидной и экстрапирамидной системы организма. Развитие внимания, сосредоточенности, выработка навыков коллективизма и слаженной работы в команде.</p>
VII. Упражнения на релаксацию			
<p>В процесс е коррекц ионного занятия</p>	<p>1. Упражнения на релаксацию мышечной системы. 2. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 3. Упражнения на релаксацию нервной системы: – сухой бассейн; – ходьба разным темпом; – маховые движения; – смешанные движения на удержание частей тела.</p>	<p>Обучающийся применяет на практике упражнения для релаксации мышечной системы. Обучающийся умеет: - выполнять упражнения на расслабление в положении лежа, сидя, стоя; - расслаблять мимические, жевательные, речевые мышцы; - применять на практике упражнения для релаксации мышечной системы; - понимать разницу между напряжением и расслаблением.</p>	<p>Развитие образного мышления. Улучшение общего состояния здоровья учащегося. Улучшение состояния нервной системы. Коррекция пороков психоэмоциональной сферы. Уменьшение спастичности и восстановление функционирования поврежденных систем организма, снятие гиперкинезов.</p>

9 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; - 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>1. Согласованность дыхания с разными исходными положениями и движениями при выполнении упражнений.</p> <p>2. Комплекс упражнений на развитие дыхательной системы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение правильному дыханию; - упражнения на укрепление мышц диафрагмы; 	<p>Обучающийся имеет понятие о правильном дыхании при выполнении физических упражнений.</p> <p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - согласовывать дыхание с ритмом напряжения и степенью нагрузки; - удлинять выдох; - восстанавливать дыхание после 	<p>Формирование правильного дыхания в состоянии покоя и при выполнении физических упражнений.</p> <p>Улучшение общего состояния здоровья ученика.</p> <p>Увеличение жизненного объема легких, тренировка удлинения выдоха.</p> <p>Использование обретенных навыков</p>

	- упражнения на восстановление дыхания после физических нагрузок.	нагрузки.	правильного дыхания на занятиях и в быту.
III. Общеразвивающие упражнения			
8	1. Упражнения из различных исходных положений для головы, туловища, конечностей на месте и во время движения. 2. Имитационные упражнения. 3. Упражнения на развитие больших мышечных групп. 4. Упражнения на развитие выносливости. 5. Упражнения на развитие силы мышц. 6. Упражнения на предупреждение атрофии мышечно-связочного аппарата суставов. 7. Упражнения на развитие координации движений.	Обучающийся выполняет: - 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, мелкие манипуляции разными пальцами обеих рук. Обучающийся умеет: - правильно дышать во время выполнения физических упражнений, расслаблять мышцы в положении лежа на спине.	Улучшение общего состояния здоровья ученика. Улучшение координации движений, равновесия, улучшение функций паретических конечностей. Развитие мелкой моторики. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Развитие координации и точности движений, изворотливости, скоростно-силовых качеств. Развитие дифференцировки усилий, согласованность движений рук и дополнительных движений во времени и пространстве, переключение внимания. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей. Уменьшение содружественных движений.
IV. Упражнения на ориентировку в пространстве			
6	1. Построение и перестроение. 2. Ходьба: – к ориентирам, принятию различных исходных положений, поворотам по словесной инструкции; – с преодолением препятствий; широкими шагами; с выпадами; – с удержанием правильной осанки; с остановками по сигналу; присев с	Обучающийся выполняет: - согласно словесным инструкциям учителя построение и перестроение (в группах); - ориентируется в зале и на спортплощадке; - сочетания движений рук и ног, туловища и выполняет их на месте и в движении.	Развитие координации и точности движений, изворотливости, скоростно-силовых качеств. Зрительный анализ: высота отскока мяча от силы и направления удара. Ориентировка в пространстве. Развитие внимания, сосредоточенности, мышления. Выработка навыков правильной

	<p>разными положениями рук.</p> <p>3. Упражнения на развитие координации движений (желательно периодически менять вариативность упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на координацию движений пальцев; - упражнения с предметами и без них; - ритмическая гимнастика; <p>(Сенсорная дорожка).</p>	<p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для равновесия, изученные на уроке; - выполнять мелкие манипуляции пальцами рук; - одновременно выполнять движения в разноименных конечностях; - действовать при обходе и преодолении препятствий. 	<p>походки.</p> <p>Формирование правильного дыхания в состоянии покоя и при выполнении физических упражнений.</p> <p>Развитие ощущения положения тела в пространстве.</p>
V. Корригирующие упражнения			
12	<p>1. Упражнения на профилактику плоскостопия.</p> <p>2. Упражнения на профилактику нарушений осанки.</p> <p>3. Асимметричные упражнения.</p> <p>4. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>5. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.</p> <p>6. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата.</p> <p>7. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>8. Упражнения на предупреждение атрофии мышечно-связочного аппарата суставов.</p>	<p>Обучающийся выполняет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, мелкие манипуляции разными пальцами обеих рук. 	<p>Развитие координации движений, ориентировка в пространстве.</p> <p>Укрепление вестибулярного аппарата.</p> <p>Укрепление мышц брюшного пресса и спины.</p> <p>Воспитание выдержки и настойчивости.</p> <p>Закрепление навыка писания, захвата предметов, увеличение амплитуды движений в паретических конечностях.</p> <p>Удержание осанки в необычных условиях.</p> <p>Коррекция согласованности движений в процессе ходьбы.</p> <p>Укрепление мышц верхних и нижних конечностей.</p> <p>Уменьшение содружественных движений.</p>
VI. Подвижные игры			
8	<p>1. Подвижные игры.</p> <p>- подвижные игры целенаправленного характера;</p>	<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться правилами 3-4 подвижных игр; 	<p>Улучшение координации движений, равновесия, улучшение функций паретических конечностей.</p>

	<p>- подвижные игры тренирующего характера;</p> <p>- спортивные игры.</p> <p>2. Подвижные игры с элементами эстафеты.</p>	<p>- адекватно воспринимать замечания учителя и исправлять ошибки при выполнении движений;</p> <p>- ориентироваться в пространстве;</p> <p>-выбирает оптимальное решение двигательных задач;</p> <p>-использует нестандартные игровые ситуации;</p> <p>-перестраивает свою деятельность согласно непостоянным обстоятельствам.</p>	<p>Развитие скоростно-силовых свойств.</p> <p>Укрепление нервной и сердечно-сосудистой систем.</p> <p>Коррекция и улучшение работы пирамидной и экстрапирамидной системы организма.</p> <p>Развитие внимания, сосредоточенности, выработка навыков коллективизма и слаженной работы в команде.</p>
VII. Упражнения на релаксацию			
<p>В процессе коррекционного занятия</p>	<p>1. Упражнения на релаксацию мышечной системы.</p> <p>2. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>3. Упражнения на релаксацию нервной системы:</p> <p>– сухой бассейн;</p> <p>– ходьба разным темпом;</p> <p>– маховые движения;</p> <p>– смешанные движения на удержание частей тела.</p>	<p>Обучающийся применяет на практике упражнения для релаксации мышечной системы.</p> <p>Обучающийся умеет:</p> <p>- выполнять упражнения на расслабление в положении лежа, сидя, стоя;</p> <p>- расслаблять мимические, жевательные, речевые мышцы;</p> <p>- применять на практике упражнения для релаксации мышечной системы;</p> <p>- быстро переключиться;</p> <p>- создавать представление о расслабленном состоянии мышц;</p> <p>- понимать разницу между напряжением и расслаблением.</p>	<p>Развитие образного мышления.</p> <p>Улучшение общего состояния здоровья учащегося.</p> <p>Улучшение состояния нервной системы.</p> <p>Коррекция пороков психоэмоциональной сферы.</p> <p>Уменьшение спастичности и восстановление функционирования поврежденных систем организма, снятие гиперкинезов.</p>

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 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. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В.Борисова.- М: Владос-Пресс, 2010.
2. Брегг П. Ч. Программа по оздоровлению позвоночника. – М., Издательство «Мега»1998.
3. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб, заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
4. Еркомайшвили И. В. Основы теории физической культуры: курс лекций. Екатеринбург: ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ», 2004.
5. Литош Н.Л. «Адаптивная физическая культура». Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
6. Милюкова И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова Т.А. Евдокимова. - М.: Сова, АСТ, 2007.
7. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. М.: Советский спорт, 2014
8. Праведников И.И. «Нейропсихология. Игры и упражнения», М.: «Айрис», 2018
9. Рабочая программа «Физическая культура 5-9 классы. Учебно-методическое пособие. Г. И. Погадаев. Серия: Вертикаль (Дрофа), 2013.
10. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физкультура и спорт | Спортивная медицина и психология | Учебники и учебные пособия / Издательство "Советский Спорт" 2015.
11. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» М. Новая школа, 1994.
12. 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.
13. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений / под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2004.
14. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе: учеб. пособие. М.: Учеб. лит-ра, 1997.

Цифровые 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/>

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, пытайтесь 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 имитируют 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, высидившая 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. **«Прорастает растение».** Пальцы сжаты в кулак, плотно прижаты друг к другу, затем они медленно поднимаются вверх до высоты большого пальца.

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

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, поднятие 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, плавем стиль «басс».

9. И.П. – лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища. Поочередно 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. Поочередно 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 чрезмерного запрокидывания 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, покачать 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.

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, приземлению 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.

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»).

Дыхательные упражнения

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 втягивания брюшной стенки и дальнейшего сжатия 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).

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 исполнении 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).

Дыхательные упражнения китайской гимнастики Цигун

Дыхательный Цигун — это комплекс дыхательных упражнений, включающий в себя и статические, и динамические упражнения.

Древние китайцы были уверены в том, что правильное дыхание — это залог хорошего настроения и здорового состояния духа и тела. Китайцы считали, что правильное дыхание — это ровное и спокойное, и допускать прерывистого и напряженного ни в коем случае нельзя.

1. Нижнее дыхание. Выполняется в положении лежа, сидя или стоя. Сделать вдох через нос, следя за тем, чтобы плечи и грудь оставались в покое и не поднимались. При этом живот имеет несколько выпячивается вперед. Диафрагму нужно опустить вниз для того, чтобы воздух проник в наиболее отдаленные отделы наших легких. Далее сделать выдох (через нос или через рот — неважно), втягивая в первую очередь в себя живот.

2. Среднее дыхание. Выполняется лежа, сидя или стоя. Вдохнуть воздух через нос. Плечи и живот остаются неподвижны, грудная же клетка при вдохе слегка расширяется. При этом ребра несколько разворачиваются. Воздуха при этом проникает в средние отделы легких. Выдыхать через рот.

3. Верхнее дыхание. Начало упражнения такое же, как два предыдущих. Грудь и живот остаются неподвижные плечи же поднимаются вверх, как бы вбирая в них воздуха. Голову при этом можно немного отбросить назад. При этом воздух проникает в верхние сегменты легких. При выдохе плечи опустить, голову вернуть в исходное положение.

4. Объединенное дыхание. Вдох начинается снизу: сначала воздух впитывается животом, затем диафрагма опускается — расширяется грудь, живот при этом едва идет. После груди воздух как бы убирается плечами, которые при этом поднимают, голова немного откидывается назад. Выдох делается в обратном порядке: живот втягивается, диафрагма поднимается, грудь сжимается, плечи опускаются.

Принципы дыхательной гимнастики Бутейко

Дыхательная гимнастика Бутейко - система оздоровления организма, направлена на ограничения глубокого дыхания или «метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД)» - по словам самого К.П. Бутейко.

Этот метод разработан ученым в 1952 году и с тех пор успешно применяется для лечения бронхиальной астмы, аллергических заболеваний и других болезней органов дыхания.

Принцип правильного дыхания простой - нужно делать неглубокий поверхностный вдох, в течение 2-3 секунд, затем выдох 3-4 секунды и постараться увеличить паузу между вдохами. В это время организм человека отдыхает, также для стимуляции тройничного нерва, во время пауз, нужно смотреть вверх и не пугаться возникает чувство нехватки воздуха.

Начав заниматься по подобной системе, нужно быть готовым к неприятным ощущениям, что возникают на первых этапах упражнений. Может появиться страх, отвращение к упражнениям, обострение болезней и чувства боли, также возможны такие симптомы, как ухудшение аппетита, учащение дыхания и приступы нехватки воздуха. Главное - не прекращать заниматься и тогда, через некоторое время, начнется выздоровления, и пройдут неприятные ощущения.

Преимущества дыхательной гимнастики по Бутейко, это возможность выполнять упражнения где и когда угодно: дома, на прогулке, на работе или в транспорте, кроме того, она довольно простая и подходит для всех возрастных групп, начиная от детей с 4-х лет и заканчивая людьми, самого преклонного возраста.

Перед началом выполнения упражнений надо научиться расслабляться поскольку в расслабленном состоянии дыхание всегда есть менее глубоким.

Расслабление можно проводить в любой способ. Во время процесса расслабления желательно обратить внимание на внутреннее ощущение процесса дыхания.

Второе, почему надо научиться – это дыхание только через нос. Этот принцип основан на том, что при дыхании через нос воздух очищается, согревается и увлажняется. Сам факт дыхания через нос на 50% уменьшает заболеваемость на болезни, что вызванные вирусами. Дыхание через рот в холодную погоду приводит к переохлаждению, в жаркую – до высушивание слизистых оболочек дыхательных путей и, как следствие – возникновения воспаления. Так, врачи-последователи Бутейко говорят, что астма залезает через открытый рот.

Принципы и примеры упражнений гимнастики Стрельниковой

Правила гимнастики

1. Для того, чтобы приступить к выполнению дыхательных упражнений Стрельниковой, вам следует обратить внимание на следующие правила.

2. Научитесь «принюхиваться». Для этого, как можно активнее втягивайте воздух через нос. Резкий и энергичный вдох - основа методики.

3. Делайте произвольный выдох. Не тратьте дополнительных усилий для вывод отработанного кислорода.

4. Постарайтесь делать выдох через рот и воспринимайте его как неотъемлемую составляющую вдоха.

5. Выполняйте упражнения под счет. Это позволит держать ритм и правильно выполнять требующиеся элементы.

6. Делайте одновременно вдох и выполняемое движение.

7. Количество повторений упражнения должно быть кратное 4. Это объясняется тем, что при исполнении упражнений на 3, 5 счетов необходимо затратить значительные физические усилия.

Если все правила соблюдены, то приступайте к выполнению непосредственно дыхательной гимнастики.

Упражнение «Ладошки». Выверните ладони от себя и согните их в локтях так, что они были направлены строго вниз. Начинайте делать резкие, громкие вдохи, сжимая при этом ладонки в кулачки (иногда данное упражнение так и называют - «кулачки»). Делайте подряд 4 вдоха, а затем выдыхайте. Отдохните 3-4 секунды и начинайте новую серию. Выполните 24 такие серии.

Упражнение «погончики». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Расслабьте плечи, поднимите голову. Поставьте руки на уровне пояса, сжав их в кулаки. На вдохе резко опустите руки вниз к полу. Отожмите кулаки и растопырьте пальцы. В этот момент мышцы предплечья, кистей и плеч должны быть напряженные. Делайте вдох на 8 счетов (1 серия). Вернитесь в исходное положение, медленно выдыхая. 3-4 секунды отдохните. Выполните 12 серий.

Упражнение «Насос». Встаньте прямо, ноги на ширине или шире плеч. Плечи опущены, руки вдоль туловища. Начинайте делать вдох и медленно наклоняться, сжимая газету или воображая, что у вас в руках рукоятка от насоса. Помните, что вдох должен быть громким. Выполняйте наклон ритмично на 8 счетов. Делайте выдох и возвращайтесь в исходную позицию. Отдохните пару секунд. Рекомендуется делать для начала 12 серий.

Упражнение «Кошка». Встаньте прямо, ноги уже ширины плеч. Плечи расслаблены, руки вдоль туловища. На вдохе приседайте и одновременно поворачивайте корпус вправо. Руки должны быть немного согнуты в локтях, а пальцы в кулачки. Затем повторите такие же действия влево. Выдох происходит между поворотами. Сделайте 12 серий по 8 таких приседаний-вдохов.