Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом Детского творчества «У Белого озера» города Томска

Утверждена
педагогическим советом
структурного подразделения
Протокол № **3** от 21.08.2024
Рекомендована к реализации НМС
МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»
Протокол №7 от 26.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ДДТ
«У Белого озера» г. Томска
Т.Н. Пазинич
№190 от 28.08.**20**24

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D225F89712E24D4DEE27872B9CECC321
Владелец: Пазинич Татьяна Николаевна
Действителен: с 13.05.2024 до 06.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАЗНОУРОВНЕВАЯ ПРОГРАММА «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Программа рассчитана на детей 7-14 лет

Разработчики программы:
Пирогова Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования.
Васильева Ольга Кимовна,
методист.

г. Томск, 2024 г.

Информационная карта образовательной программы

I Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «**Лечебная физическая культура**»	
II Направленность	Физкультурно-спортивная	
III Сведения об авторе (составителе)		
1. ФИО	Пирогова Елена Николаевна	Васильева Ольга Кимовна
2. Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска
3. Должность	Педагог дополнительного образования	Методист
4. Квалификационная категория	—	—
5. Авторский вклад в разработку программы (в % / долях или с указанием конкретных разделов программы	10%	90%
IV. Сведения о педагогах и иных специалистах, реализующих программу		
1. ФИО	Пирогова Елена Николаевна	
2. Образование	Высшее	
3. Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска	
4. Должность	Педагог дополнительного образования	
5. Квалификационная категория	-	
V.Сведения о программе		
1.Нормативная база	• Послание Президента РФ Федеральному собранию-2024; • Указ Президента РФ № 309 от 7 мая 2024 г. “О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года” • Постановление администрации Города Томска от 29.03.2024 № 248 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска от 26.09.2023 № 813 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования» на 2024-2030 годы» • Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ); • Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся" • Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16) • Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);	

	• Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; • «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования»; • Концепция развития ДОД до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; • Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); • Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28; • Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; • Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях» N ИР-352/09 от 30.05.2013 г.; • «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации N 996-р от 29.05. 2015 г.); • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.); • Устав МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» (утв. Педагогическим советом 27.05.2022, Пр. № 3); • Целевая комплексная Программа развития МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2025 - 2029 г.г (Пр. № 191 от 28.08.2024) • Программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2024-2025 уч. г. (Пр. № 190 от 28.08.2024) • Положение о дополнительной общеразвивающей разноуровневой программе МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 3 от 27.05.2022) • Положение об аттестации учащихся детских объединений МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 161 от 23.09.2021) • Положение о внутренней системе оценки качества образования (ВСОКО) МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 138 от 01.09.2021)

	• Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 2 от 08.04.2021); • Положение об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и с использованием дистанционных технологий (Пр. № 138 от 01.09.2021); • Положение о реализации национальных проектов в МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр.№ 169 от 20.06.2022 г.) • Дорожная карта (план мероприятий) ДДТ по достижению показателей муниципального проекта «Успех каждого ребёнка» (Пр. № 190 от 28.08.2024)
2. Объем и срок освоения программы	1год (9 месяцев), 108 часов
3. Форма обучения	Очная
4. Возраст обучающихся	от 7 до 14 лет
5. Особые категории обучающихся	
6. Тип программы	модифицированная
7. Статус программы	
8. Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Программа разновозрастного детского объединения
9. Цель программы	Формирование/воспитание у учащихся стойкой мотивации и положительного отношения к ЗОЖ средствами ЛФК
10. Учебные курсы/ дисциплины/разделы (в соответствии с учебным планом)	1. Здоровьесбережение; 2. Физическая культура
11. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	• Словесные • Игровые • Практические
12. Формы мониторинга результативности	♦ Входная диагностика; ♦ Аттестация по итогам полугодия; ♦ Аттестация по итогам года; ♦ Текущий контроль (наблюдение, тестирование, опрос)
13. Результативность реализации программы	2022 – 2023 у. г. Сохранность – 100% 2023 – 2024 у. г. Сохранность – 100%
14. Цифровые следы реализации программы	http://www.myddt.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=432&Itemid=100 образовательная программа
14. Дата утверждения и последней корректировки	30.08.2023 28.08.2024
15.Рецензенты	

Содержание

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ 6

1.1. Пояснительная записка 6

1.2. Цель и задачи программы 9

1.3. Содержание программы 10

1.3.1. Учебный план 11

1.4. Планируемые результаты освоения программы 17

2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 18

2.1. Календарный учебный график 18

2.2. Условия реализации программы 19

2.3. Формы аттестации/контроля 20

2.4. Оценочные материалы 21

2.5. Методическое обеспечение программы 22

2.6. Воспитательный компонент 25

3.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 27

ПРИЛОЖЕНИЕ 30

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.

Физическая активность — одно из важных условий жизни и развития человека. Её следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма. Лечебная физкультура: естественный биологический метод, так как использует присущую организму функцию движения.

Данная программа по лечебной физической культуре имеет оздоровительно-корригирующую специфику. Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Уровень освоения программы: разноуровневая.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Спортивно-оздоровительные занятия формируют у детей ясное понимание в необходимости здорового образа жизни, позволяют выработать и сформировать здоровые привычки, обеспечивающие гармоничное развитие и рост. В результате дети становятся выносливее, сильнее, меньше болеют, а также улучшается психоэмоциональное состояние.

Отличительные особенности программы:

Программа составлена таким образом, что содержание объединено в двух разделах: «Здоровьесбережение», «Физическая культура», каждый из которых предусматривает описание теории и практики по реализации программы.

Спортивно-оздоровительные занятия направлены на укрепление опорно-мышечного аппарата, на коррекцию таких проявлений, как нарушения осанки, плоскостопие, слабость мышц. Нагрузка подбирается с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей возраста и уровня физической подготовки.

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

При проведении занятий используется различный вспомогательный инвентарь: мячи разных размеров, гантели, гимнастические палочки, сенсорные мешочки, массажные коврики, балансиры. Также на занятиях используются игровые формы.

Новизна программы:

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей обучающихся, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность обучающимся компенсировать недостатки физического развития.

К содержанию занятий необходимо подходить интегрально. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений даётся в соответствии с уровнем подготовленности учащихся. Использовать программу ЛФК можно в разных возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учётом психофизиологических особенностей учащихся.

Средства, используемые для профилактики и лечения заболеваний и повреждений: физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные, то есть выполняемые мысленно, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц), естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), лечебный массаж, двигательный режим.

Учащиеся могут осваивать программу на разных уровнях:

стартовый – ознакомительный;

базовый – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

продвинутый – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 7-14 лет.

У детей данного возраста наиболее часто выявляются нарушения осанки, сколиоз и плоскостопие. Поэтому именно этот возраст больше нуждается в специальной программе спортивно-оздоровительной направленности. Дети в этом возрасте готовы самостоятельно выполнять упражнения и задания, слушая команды, указания педагога.

Наполняемость группы: 5-6 человек

Объем программы: 108 часов

Срок освоения программы: 1 год

Форма(ы) обучения: очная, с возможностью применения электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий

Форма реализации: групповые занятия

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу с каждой группой.

Особенности организации образовательного процесса:

обучение по программе ведется с использованием следующих методов и приёмов:

1) организационные:

а) наглядные (показ, помощь)

б) словесные (названия упражнений, описание, объяснение)

в) практические (повторение, самостоятельное выполнение)

2) мотивационные (убеждение, поощрение)

3) контрольно-коррекционные (проверка правильности выполнения, коррекция ошибок)

Принципы реализации программы:

Профилактический и лечебный эффект возможен при соблюдении ряда принципов:

Систематичности;

Регулярности;

Длительности;

Дозировании нагрузок;

Индивидуализации.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование/воспитание у учащихся стойкой мотивации и положительного отношения к ЗОЖ средствами ЛФК.

Задачи программы:

Образовательные:

Дать знания о правилах техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;

Сформировать понятие о правильной осанке;

Дать знания о терминологии;

Научить выполнять физические упражнения, упражнения на координацию движения; дыхательные упражнения.

Развивающие:

Сформировать самодисциплину, выносливость, уверенность в себе;

Совершенствовать двигательные способности;

Развить такие психофизические качества, как быстрота, ловкость, сила, гибкость; хорошая координация;

Сформировать простейшие понятия о физической культуре и доступных знаниях о спорте и здоровье;

Привить позитивное отношение к жизни, окружающему миру.

Воспитательные:

Сформировать культурно-гигиенические навыки и потребности в ЗОЖ;

Привить интерес к систематическим физическим упражнениям с учётом состояния здоровья;

Способствовать мотивации к достижению результатов.

1.3. Содержание программы

В содержание учебного материала входят два основных раздела:

- *теоретическая деятельность «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ» (23 ч.)* – получение знаний о влиянии физических упражнений на организм занимающихся; значение занятий физическими упражнениями на развитие физических способностей и укрепление здоровья; врачебный контроль и самоконтроль; гигиена и закаливание; способыорганизации самостоятельных занятий ЛГ и УГГ; правила пользования спортивным инвентарем и тренажерами.
- *практическая деятельность* «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (85 ч.) – общеразвивающие упражнения; корригирующие упражнения; дыхательная гимнастика; техника самомассажа стоп; техника самомассажа кистей рук; подвижные игры.

Структурирование содержания программы

№	Наименование	Количество часов
1.	Введение	1
2.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	20
3.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	20
4.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	10
5.	Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	18
6.	Комплекс упражнений для моторной ловкости	4
7.	Лечебно-профилактический танец (фитнес-данс)	35
	ВСЕГО	108

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребёнка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения.

1.3.1. Учебный план

В данном разделе представлены перечень, последовательность и распределение учебных дисциплин, теории и практики, формы аттестации обучающихся. (ФЗ № 273, ст. 2, п. 22).

Наименование учебных дисциплин	Объём часов			Формы аттестации / контроля
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение *Учебно-методические занятия*	1			
итого	1	1	-	
Тема 1.1 Знания о спортивно оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	1	1	0	опрос
Раздел 2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	20			
Тема 2.1. Бодифлекс	5	1	4	опрос, наблюдение
Тема 2.2. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	5	1	4	наблюдение
Тема 2.3. Дыхательная упражнения со стихами и речитативами	5	1	4	Наблюдение, показ
Тема 2.4. Тренировка равномерного выдоха и грудного резонирования на согласных звуках	5	1	4	Наблюдение, показ
итого	20	4	16	
Раздел 3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	20			
Тема3.1. Осмотр осанки. Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки	5	1	4	Наблюдение, показ
Тема3.2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	5	1	4	Наблюдение, показ
Тема3.3. Формирование правильной осанки	10	1	9	Наблюдение, показ
итого	20	3	17	
Раздел 4. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	10			
Тема 4.1. Основы знаний Форма стопы.	2	0,5	1,5	Наблюдение, показ, опрос
Тема4.2. Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.	3	0,5	2,5	Наблюдение, показ
Тема4.3. Упражнения для свода стопы, выполнения стоя	3	0,5	2,5	Наблюдение, показ

Тема4.4. Подвижные игры для профилактики плоскостопия	2	0,5	1,5	Наблюдение
итого	10	2	8	
Раздел 5. Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	18			
Тема5.1. Определение у занимающихся координацию движения.	3	1	2	Наблюдение, показ, тестирование
Тема5.2 Развитие пространственной ориентировки посредством ОРУ.	5	1	4	Наблюдение, показ
Тема 5.3Развитие временных ориентировок посредством ОРУ.	10	2	8	Наблюдение, показ
итого	18	4	14	
Раздел 6. Комплекс упражнений для моторной ловкости.	4			
Тема 6.1 Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами.	2	0,5	1,5	Наблюдение
Тема 6.2 Упражнения для развития ловкости рук.	2	0,5	1,5	Наблюдение
итого	4	1	3	
Раздел 7. Лечебно-профилактический танец (фитнес-данс)	35			
Тема 7.1 Общие основы применения лечебно-профилактического танца	1	0,5	0,5	Наблюдение, показ
Тема 7.2 Комплекс упражнений лечебно-профилактического танца при ходьбе	3	0,5	2,5	Наблюдение, показ
Тема 7.3 Суставная гимнастика	5	1	4	Наблюдение, показ
Тема 7.4 Комплексы упражнений танца бегового и прыжкового характера.	3	1	2	Наблюдение, показ
Тема 7.5 Ритмические танцы	4	1	3	Наблюдение, показ
Тема 7.6 Упражнения и танцы специального воздействия	4	1	3	Наблюдение, показ
Тема 7.7 Упражнения для профилактики плоскостопия	3	1	2	Наблюдение, показ
Тема 7.8 Комплексы упражнений «ЛПТ» для глаз	3	1	2	Наблюдение, показ
Тема 7.9 «ЛПТ» с фито-мячами	9	1	8	Наблюдение, показ
итого	35	8	27	
Всего:	**108**	23	85	

1.3.2. Содержание программы

Программа состоит их нескольких учебных дисциплин, изучение которых направлено на оздоровление организма, формирование правильной осанки, знание теории и привитие привычек здорового образа жизни.

Раздел 1. Введение. Тема 1.1 Знания о спортивно оздоровительной деятельности (в процессе занятий). **1 час.**

Теория: Беседа. Значение «ЛФК» ТБ на занятиях.

Раздел 2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики (20 час.).

Тема 2.1. Бодифлекс.

Теория – 1 час. Инструктаж по ТБ на занятиях

Практика – 4 часа. Правильная постановка дыхания. Задержка дыхания.

Тема 2.2. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Теория – 1 час. – Рассказ о гимнастике, беседа.

Практика – 4 часа**.** Комплекс упражнений на тренировку диафрагмального дыхания.

Тема 2.3. Дыхательная упражнения со стихами и речитативами.

Теория – 1 час. Объяснение, беседа.

Практика – 4 часа. Упражнения дыхательной гимнастики в стихах «Шары летят», «Вороны», «Насос», «Шарик красный».

Тема 2.4. Тренировка равномерного выдоха и грудного резонирования на согласных звуках.

Теория – 1 час. Погружение в тему. Беседа.

Практика – 4 часа. Освоение упругого выдоха и естественного вдоха. Упражнения на дыхательную мускулатуру. Упражнение на укрепление дыхательного аппарата.

Раздел 3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки (20 час.).

Тема3.1. Осмотр осанки. Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки

Теория – 1 час. Погружение в тему. Беседа: «Виды осанки».

Практика – 4 часа. Определение у занимающихся вида осанки. Комплекс упражнений для выпрямления позвоночника с гимнастической палкой. Комплекс ОРУ на коврике. Комплекс ОРУ с гимнастическими лентами.

Тема3.2. Укрепление опорно- двигательного аппарата.

Теория – 1 час. Погружение в тему. Беседа.

Практика – 4 часа. Укрепление мышечного корсета, позвоночника, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений на вытяжения и расслабления позвоночника.

Тема3.3. Формирование правильной осанки.

Теория – 1 час. Погружение в тему. Беседа.

Практика – 9 часа. Знакомство с новыми способами ходьбы, развитие координации движений в игровой форме.

Раздел 4. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (10 час.).

Тема 4.1. Основы знаний. Форма стопы.

Теория – 0,5 час. Беседа.

Практика – 1,5 часа. Определение свода стопы. Катание мячей ногами. Ходьба на пятках, носках. Катание гимнастических палок.

Тема 4.2. Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.

Теория – 0,5 час. Беседа.

Практика – 2,5 часа. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки».

Тема4.3. Упражнения для свода стопы, выполнения стоя.

Теория – 0,5 час. Погружение в тему.

Практика – 2,5 часа. Занятия на тренажерах. Игровые занятия «Допрыгни до ладони».

Тема4.4. Подвижные игры для профилактики плоскостопия.

Теория – 0,5 час. Погружение в тему. Беседа.

Практика – 1,5 часа. Игровые занятия «Всё дальше и выше», «Кошки-мышки».

Раздел 5. Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата (18 час.).

Тема5.1. Определение у занимающихся координацию движения.

Теория – 1 час. Тест на координацию движения.

Практика – 2 часа. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Прыжок в длину с места в ориентир.

Тема5.2. Развитие пространственной ориентировки посредством ОРУ.

Теория – 1 час. Погружение в тему. Беседа.

Практика – 4 часа. Хождение по тактильной змейки. Упражнения на балансировочном диске. Упражнения с гимнастической палкой для развития КС.

Тема 5.3. Развитие временных ориентировок посредством ОРУ.

Теория – 2 час. Погружение в тему. Беседа.

Практика – 8 часа. Выполнение И.П. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения. Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота.

Раздел 6. Комплекс упражнений для моторной ловкости (4 час.).

Тема 6.1 Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами.

Теория – 0,5 час. Беседа.

Практика – 1,5 часа. Игра «Домики».

Тема 6.2 Упражнения для развития ловкости рук.

Теория – 0,5 час. Беседа.

Практика – 1,5 часа. Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с бегом.

Раздел 7. Лечебно-профилактический танец (фитнес-данс) (35 час. (35 час.).).

Тема 7.1 Общие основы применения лечебно-профилактического танца.

Теория – 0,5 час. Погружение в тему. Рассказ.

Практика – 0,5 часа. Музыка и танец как средство оздоровления. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте в передвижениях

Тема 7.2 Комплекс упражнений лечебно-профилактического танца при ходьбе.

Теория – 0,5 час. Погружение в тему. Беседа.

Практика – 2,5 часа. Упражнения с шагами для проведения подготовительной части занятия. Упражнения со степ-шагами, развивает мышечную силу ног. Упражнения направлены на развитие мышечной силы и подвижности рук, развивает чувство ритма.

Тема 7.3 Суставная гимнастика.

Теория – 1 час. Погружение в тему. Беседа.

Практика – 4 часа. Комплексы упражнений лечебно-профилактического танца для суставов. Танец «Маруся», «Горошинки цветные», «Танго сидя».

Тема 7.4 Комплексы упражнений танца бегового и прыжкового характера.

Теория – 1 час. Погружение в тему. Рассказ.

Практика – 2 часа. Упражнения танцевально-бегового характера. Упражнения прыжкового характера, направленно на развитие координации движений. Беговые упражнения с переходом на ходьбу и дыхание. Упражнение направлено на тренировку «ССС» и дыхательной системы.

Тема 7.5 Ритмические танцы.

Теория – 1 час. Погружение в тему. Рассказ.

Практика – 3 часа. Танец выполняется на одном месте при одинаковых движениях ног и самых разнообразных движений рук на один два счета.

Образное упражнение танцевального характера для снижения физической нагрузки. Комплекс упражнения лечебно-профилактического танца на расслабление.

Тема 7.6 Упражнения и танцы специального воздействия.

Теория – 1 час. Погружение в тему. Беседа.

Практика – 3 часа. Упражнения для формирования и закрепления осанки. «По ниточке». Композиция ЛПТ направлена на формирование правильной осанки с мешочком на голове. Упражнения на укрепление мышц, формирование мышечного корсета и развитие силы. «Лезгинка»,» «РОК-Н-РОЛЛ ЛЁЖА», «Солдатики». Упражнения направлены на формирование правильной осанки, развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

Тема 7.7 Упражнения для профилактики плоскостопия.

Теория – 1 час. Рассказ.

Практика – 2 часа. Комплексы упр. ЛПТ для профилактики плоскостопия. «Жёлтые ботинки» - образное танцевальное упр., направленное на укрепление сводов стоп и профилактику плоскостопия.

Тема 7.8 Комплексы упражнений «ЛПТ» для глаз.

Теория – 1 час. Погружение в тему. Рассказ.

Практика – 2 часа. Комплекс упражнений направлен для предупреждения миопии (близорукости). Упражнение направленно на укрепление и развитие мышц глаз «Вальс для глаз».

Тема 7.9 «ЛПТ» с фито-мячами.

Теория – 1 час. Погружение в тему. Беседа.

Практика – 7 часов. Укрепление мышц рук и плечевого пояса;

Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц спины и таза. Укрепление мышц и свода стопы. Развитие ловкости и координации движения.

Расслабление и релаксация. Формирование осанки. Увеличение гибкости и подвижности суставов.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

Сформированы знания:

о правилах техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре; о понятиях правильной осанки, названиях снарядов; терминологии.

Улучшены координация, внимательность.

Сформированы умения:

По выполнению различных физических упражнений, демонстрирующих двигательную способность;

По выполнению упражнений на координацию движения; правильного дыхания и т.д.

Метапредметные результаты

Сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации быть активным и здоровым, акцентирование на духовных ценностях, позитивном отношении к жизни, окружающему миру.

Освоены знания и умения в области физической культуры;

Сформирована готовность применять их в жизни.

Личностные результаты:

Развиты индивидуально-личностные качества – уверенность в себе, самоконтроль, настойчивость, сознательность;

Сформирована мотивация достижения результата;

Привит интерес к своему здоровью и физическим упражнениям.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

(в соответствии с годовым учебным графиком Департамента образования администрации г. Томска для МОУ г. Томска на 2024-2025 уч.г., Распоряжение № 779от 25.06.2024)

№п/п	***Число / Месяц***	***Время проведения***	***Форма занятия***	***Кол-во часов***	***Место проведения***	***Форма контроля***
1 четверть	02.09.2024 – 25.10.2024	Согласно учебному расписанию	• *учебные занятия,* • *др.*	8 уч. недель *1 г.о. – 24 ч.* *Итого: 24 ч.*	*ДДТ «У Белого озера», Главный корпус, Кривая 33*	Наблюдение Входная диагностика Текущий контроль Опрос Коллективный анализ
осенние каникулы	26.10 – 04.11		• • *учебные занятия*	10 календарных дней *1 г.о. – 3 ч.* *Итого: 3 ч.*	*ДДТ «У Белого озера», Главный корпус, Кривая 33*	Наблюдение Текущий контроль Коллективное обсуждение
2 четверть	05.11.2024 – 27.12.2024	Согласно учебному расписанию	• *учебные занятия,* • *аттестационные мероприятия*	8 уч. недель *1 г.о. – 24 ч.* *Итого: 24 ч.*	*ДДТ «У Белого озера», Главный корпус, Кривая 33*	Наблюдение Анализ Текущий контроль Промежуточная аттестация Опрос
зимние каникулы	28.12 – 07.01			11календарных дней		
3 четверть	08.01.2025 – 21.03.2025	Согласно учебному расписанию	• *учебные занятия,* • *др.*	10 уч. недель *1 г.о. – 30ч.* *Итого: 30 ч.*	*ДДТ «У Белого озера», Главный корпус, Кривая 33*	Наблюдение Текущий контроль Промежуточная аттестация Опрос Практическая работа Коллективный анализ
весенние каникулы	22.03– 31.03		• • *учебные занятия,*	10календарных дней; 1 неделя *1 г.о. – 3 ч.* Итого 3 ч	*ДДТ «У Белого озера», Главный корпус, Кривая 33*	Наблюдение Текущий контроль Коллективное обсуждение
4 четверть	01.04.2025 – 26.05.2025	Согласно учебному расписанию	• *учебные занятия,* • *выставки,* • *аттестационные мероприятия*	8 уч. недель *1 г.о. – 24 ч.* *Итого: 24 ч.*	*ДДТ «У Белого озера», Главный корпус, Кривая 33*	Наблюдение Аттестация по итогам учебного года Текущий контроль Опрос Коллективный анализ Тест
				Итого: 36 недель. 34 учебных недели + 2 каникулярных недели. *1 г.об. – 108 ч.*		

2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия: наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 5-6 человек и отвечающего правилам СанПин;

Занятия проходят в кабинете хореографии.

Оснащенность: зеркала, гимнастические коврики, спортивные мячи, гантели, палочки и прочее.

Комплекс упражнений состоит из общеукрепляющих и специальных упражнений.

Материально-техническое обеспечение программы:

Наименование	**Количество**	**Область применения**
Зеркало (большое, настенное)	2	
Музыкальный центр	1	Используется для проведения упражнений
Спортивный мяч	6 шт.	
Гимнастический коврик	6 шт.	
Массажный коврик	6 шт.	
Скакалка	6 шт.	
Гантели	6 шт.	
Палочки	12 шт.	
балансиры	6 шт.	

Кадровое обеспечение программы:

педагог дополнительного образования с квалификацией «Инструктор ЛФК».

2.3. Формы аттестации/контроля

В соответствии с Уставом ДДТ оценка качества освоения программы и индивидуальной динамики обучающегося предусматривает следующие формы диагностики, контроля и аттестации.

- Входная диагностика;
- Аттестация по итогам полугодия;
- Итоговая аттестация;

Текущий контроль (наблюдение, тестирование)

Особенности организации аттестации/контроля:

В педагогической теории и практике измерение и оценивание результатов образовательного процесса находятся в центре внимания, т.к. это основа определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения.

Проследить/оценить успешность учащихся можно, если знать уровень знаний, умений, навыков и компетенций учащихся в начале года, в середине года и в конце года. В течение учебного года необходимо осуществлять текущий контроль.

В начале учебного года необходимо зафиксировать начальный уровень знаний, навыков, развития и т.п. Иначе невозможно оценить динамику достигаемых результатов.

В середине года проводится промежуточная аттестация. Это позволяет увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с учащимися.

В конце учебного года проводится итоговая аттестация/контроль, когда проверяется уровень освоения программы, изученной за определенный год обучения.

В случае завершения обучения по курсу программы, проверяются знания всей программе в целом.

Формы контроля

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль.

При педагогическом наблюдениях, которые наблюдаются в течении всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения.

При повторении и закреплении учащимися учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяет оценить контрольные тесты, проводимые ***3 раза в год*** – определение гибкости позвоночника, силу мышечных групп спины и брюшного пресса, плечевого пояса, которые являются основой мышечного корсета, удерживающего осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления учащихся, уровень состояния здоровья учащихся, помогает определить медицинский контроль.

Одна из форм контроля - тестирование образовательных достижений учащихся, как универсальный инструмент определения уровня обученности детей на всех этапах образовательного процесса. Тестирование – один из способов оценивания уровня знаний, он не заменяет, а дополняет другие формы диагностики, контроля и оценивания уровня знаний.

Тест обладает способностью сравнивать индивидуальный уровень знаний каждого учащегося с определёнными эталонами.

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов*:*

сдача нормативов, контрольные занятия

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

наблюдение, тестирование.

2.4. Оценочные материалы

На занятиях лечебной физкультуры оценивается знание и понимание учащимися изучаемого материала, правильность составления комплекса упражнений и его исполнение, техника выполнения предложенных упражнений, а также отношение ученика к работе.

В связи с этим можно использовать следующие критерии оценивания:

- знание и понимание материала;
- техника исполнения.

Рассмотрим пример оценивания учащихся при изучении упражнений, направленных на укрепление осанки.

Уровень	**Знание и понимание материала**	**Техника исполнения**
Низкий	Незнание материала	Удержание правильной позы в течение менее 10 сек.
Средний	Знание связи нарушений осанки и плоскостопия с нарушениями опорно-двигательного аппарата? Понимание причин возникновения подобных нарушений? Знание и соблюдение гигиенических требований на занятиях ЛФК.	Умение корректировать осанку с помощью педагога в пространстве и стоя у опоры. Удержание правильной позы в течение 30 сек.

Высокий	Знание и соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований на занятиях ЛФК. Знание терминологии. Знание способов формирования осанки и понимание значения правильной осанки в жизни человека Знание и понимание значения правильной осанки в жизни человека. Знание средств формирования осанки. Знание системы упражнений, укрепляющих мышечный корсет?	Умение самостоятельно – без помощи педагога – чётко корректировать осанку: положение головы, живота, таза, ног, плеч – в пространстве и стоя у опоры. Удержание правильной позы в течение 30 сек. Умение самостоятельно корректировать осанку: положение головы, плеч, живота, ног – в пространстве и стоя у стены. Умение удержать правильную позу в течение 40–45 сек. Умение самостоятельно корректировать осанку и удерживать правильное положение тела в пространстве в течение 90 сек.

2.5. Методическое обеспечение программы

Формы, методы и принципы реализации содержания программы

• Методы организации занятия.

o Словесные методы обучения: рассказ, беседа и др.

o Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций, показ, исполнение педагогом, наблюдение, и др.

o Практические методы обучения: тренировочные упражнения, практические работы и др.

• Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей.

o Репродуктивные методы обучения: в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

o Частично-поисковые методы обучения: решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Возможные **формы организации деятельности** учащихся на занятии.

Групповая, индивидуально-групповая, мелкогрупповая и др.

Дидактические принципы ЛФК:

Ведущим является принцип **систематичности**, т.е. непрерывное, планомерное. регулярное использование любых средств ЛФК в различных формах. благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме ребёнка под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций. Перерыв в занятиях ЛФК приводит к утрате, ослаблению условно-рефлекторных связей, изменяют течение приспособительных реакций.

Принцип от **простого к сложному** подразумевает повышение требований, предъявляемых к детскому организму. Этот принцип важен для обеспечения

адаптации организма к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач.

Принцип **индивидуального подхода** к каждому ребёнку. Повышение нагрузок и изменение характера упражнений должны происходить индивидуально, т.к. адаптация у различных детей протекает с разной скоростью.

Принцип **доступности**. Доступность определяется соответствием физических упражнений уровню психомоторного развития, состоянию здоровья, двигательному опыту, физической подготовленности и состоянию двигательного аппарата.

Принцип **чередования** необходим для предупреждения утомления у детей. Средства ЛФК надо сочетать так, чтобы работа мышц, осуществляющих движение, сменялась работой других мышц, оставляя возможность для восстановительных процессов.

Принцип **сознательности и активности**. Сознательное отношение детей к ЛФК обуславливает у них интерес к занятиям, позволяет отвлечься от мыслей о заболевании, придает всем лечебным мероприятиям оптимистический настрой. Поэтому к попыткам самостоятельных действий нужно относиться внимательно и доброжелатель

В проведении занятий используются следующие методы:

Повторный метод: основная цель выполнять движения, действия, задания определенной число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться в совершенствовании в них.

Игровой метод – движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.

Соревновательный метод: упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.

Темповой – выполнение упражнений с заданной скоростью.

Переменный – выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.

Контрольный – контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.

Методики и технологии:

Здоровьесберегающие технологии. Целевые установки ЗОТ:

− стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми;

− учить их ощущать радость от каждого прожитого дня;

− показывать им, что жизнь — это прекрасно,

− вызывать у них позитивную самооценку.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, Skype - общение, E -mail, облачные сервисы и т.д.).

Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма учащихся к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у учащихся умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительную часть включают различные средства: беседы, строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, вольные упражнения с элементами на координацию движений, несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки и плоскостопию, и основных заболеваний у детей.

Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка повторения упражнений - 6 - 8 повторений.

Основная часть занятия занимает 20 минут и содержит следующие задачи:

1.Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

В основную часть входят упражнения из положения стоя, лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8 -12 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Выполняются упражнения на тренажерах, подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 5-10 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются упражнения на расслабление (релаксация), выполняемые в исходном положении лежа на спине, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки, малоподвижные игры.

2.6. Воспитательный компонент

ЦЕЛЬ: Создание условий для формирования всесторонне развитой личности, с чувством собственного достоинства, с активной жизненной позицией, с чувством гордости за свою страну и её культуру.

ЗАДАЧИ:

- воспитать уважительное отношение к истории своей страны и родного края;
- развивать осознание себя гражданином своей страны;
- воспитывать осознанное выполнение правил и требований по профилю деятельности;
- воспитывать культуру оценки деятельности и результата своей и чужой деятельности;
- формировать основы социальной культуры;
- воспитывать бережное и уважительное отношение к другим людям.
- учить грамотному использованию интернет-ресурсов.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

здоровьесберегающее воспитание

Формы воспитательной работы

беседа, спортивная игра,

Методы воспитательной работы

рассказ, пример, упражнение, игра, наблюдение,

Планируемые результаты воспитательной работы

Результатом реализации рабочей программы воспитательной работы, значимым, ощутимым для педагогов, учащихся и их родителей, станет интересная и насыщенная событиями деятельность.

- стремление к совершенствованию результатов в выбранном профиле деятельности;
- следование общепринятым правилам и нормам поведения;
- конструктивное взаимодействие с другими членами коллектива и взрослыми;
- осознание себя гражданином страны, ответственным за ее будущее;
- уважительное отношение к истории страны, её прошлым и современным достижениям;
- бережное, доброжелательное отношение к другим людям и природе;
- грамотное использование интернет-ресурсов.

Результаты можно заметить в поведении детей, в бережном отношении к труду, в совершенствовании результатов деятельности на занятиях.

Контроль / наблюдение

Контроль реализации программы осуществляется в течение учебного года

- самоконтроль поведения и деятельности;
- уверенность в поведении и деятельности;
- конструктивное отношение к себе в деятельности, к мнению окружающих; активность участия в мероприятиях коллектива и за его пределами.

Календарный план воспитательной работы

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Целевая группа	Сроки	Отв.	Предполагаемый результат	Примечание
1.	Трудовое воспитание	Субботник на территории ДДТ.	Весь состав объединения	Октябрь	Педагог	Появление результативности в выбранном профиле деятельности. Знакомство с историей и традициями ДДТ, объединения	Мероприятие объединения, Главного корпуса
2.	Гражданско-правовое	Неделя безопасности дорожного движения	Весь состав объединения, руководитель педагог, родители	Октябрь	Педагог	Беседы в детском объединении, викторины по ПДД, просмотр видеороликов, встреча с сотрудниками ГАИ	Мероприятие объединения, Главного корпуса
3.	Патриотическое воспитание	Праздник «Здравствуй, ДДТ»	Учащиеся 1 года обучения	Сентябрь	Педагог-организатор	Появление результативности в выбранном профиле деятельности. Знакомство с историей и традициями ДДТ, объединения	Мероприятие объединения, Главного корпуса
4.	Приобщение детей к культурному наследию	Экскурсии по значимым и историческим местам города	Весь состав объединения	В течение года	Педагог Педагог-организатор	Осознание детьми ценности культурного наследия	Мероприятие объединения
5.	Физическое развитие и культура здоровья	«Спартакиада ДДТ»	Учащиеся объединения	ноябрь	Педагог Педагог-организатор	Формирование здорового образа жизни	Мероприятие объединения, Главного корпуса
6.	Экологическое воспитание	Акции экологического направления	Весь состав объединения	В течение года	Педагог Педагог-организатор	Формирование бережного отношения к ресурсам природы	Мероприятие объединения, Главного корпуса

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Дорожная карта (план мероприятий) ДДТ по достижению показателей муниципального проекта «Успех каждого ребёнка» (Пр. № 190 от 28.08.2024;
2. Конвенция о правах ребёнка;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.
4. Муниципальные проекты и планы мероприятий («Дорожная карта») национальных проектов «Образование» (утв. на заседании муниципального общественного совета по развитию общего и дополнительного образования детей в городе Томске (Пр. № 2 от 19.03.2019));
5. Положение о разработке и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Приказ № 169 от 20.06.2022).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" https://minjust.consultant.ru/documents/32648 - (Дата обращения: 18.06.2024);
8. Программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2024-2025 уч. г. (Пр. № 190 от 28.08.2024)
9. Устав МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» (утв. Педагогическим советом 27.05.2022, Пр. № 3);
10. Федеральные проекты, входящие в национальный проект «Образование»: «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Учитель будущего», «Новые возможности для каждого», «Социальная активность»;
11. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»);
12. Целевая комплексная Программа развития МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2025 - 2029 гг (Пр. № 191 от 28.08.2024.

Для педагога:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;

3. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терраспорт, 2000 год;
4. Гармоничное физическое развитие детей (500 упражнений, игр, эстафет) Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос*СПб» 1993
5. Дубровский В.И,. Валеология. Здоровый образ жизни: учеб. / В. И. Дубровский. - 2-е изд., доп. -М. : RETORIKA-A, 2001. - 560 с.
6. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб, заведений — 2-е изд., стер. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.
7. Дубровский В.И., Лечебная физическая культура, М.: Владос, 2004 год; 4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
8. Зайцева В. В. Методика индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий, – М., 1995г.
9. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. - М.: Медицина, 1999. - 304 с: ил. - (Учеб. лит. Для студ. мед. вузов).
10. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир: ВКТ,2008 год;
11. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.: КОРОНА-Век,2007 год;
12. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
13. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991 г. - 211с.
14. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;
15. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физической культуры.
16. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский, - М., 2003г.
17. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
18. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания дошкольников», Москва, «Просвещение», 1989 год;
19. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва,:- М.: Глобус, 2008
20. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие», Минск: Книжный Дом, 2004 год;
21. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
22. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.

23. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
24. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год;
25. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
26. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г, «Фитнес данс лечебно-профилактический танец», разработано в соответствии с ФГОС
27. Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 год;
28. Шестопалов С.В., «Физические упражнения», Ростов-на-Дону: Профпресс, 2001 год.

Для обучающихся, для родителей (законных представителей):

1. Гармоничное физическое развитие детей (500 упражнений, игр, эстафет) Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос*СПб» 1993.

2. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.

3. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год.

Электронные ресурсы:

1. https://m.dzen.ru/search?query=зарядка&mt_link_id=kikkq1&utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=SEARCH_Category_Exercise&utm_content=pid_42728169524_cid_81882115_gid_5107975130_aid_13281522492_src_search_none&yclid=12725374312699920383 - простая зарядка на каждый день.
2. https://www.art-talant.org/publikacii/40804-rabochaya-programma-po-lfk - Рабочая программа Внеурочной деятельности для лиц с ОВЗ и инвалидов «Лечебная физическая культура»: МОГАПОУ «Технологический лицей», Разработчик: Сафошкина А.Г- преподаватель физической культуры: - Магадан, 2018 г.
3. https://www.sites.google.com/site/kosnpospo/tema-1-obsie-podhody-k-ocenke-obrazovatelnyh-rezultatov - контрольно-оценочные средства на проверку сформированных компетенций

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1. Дыхательная гимнастика

Упражнения «Бодифлекс»

Вначале необходимо научиться **выдыхать воздух**. Для этого нужно вытянуть трубочкой губы вперёд, стараясь неспешно, но без пауз выпускать через них воздух, стараясь выпустить его максимально весь.

Вдыхать необходимо через нос. После выдоха необходимо плотно сомкнуть губы, и затем резко и шумно через нос втянуть воздух – насколько возможно максимальный объём.

Затем необходимо выдохнуть весь набранный воздух через рот. При низком положении диафрагмы нужно запрятать губы в рот, и выдыхать воздух, раскрывая рот как можно шире. Из диафрагмы будет раздаваться **звук «Пах!»** — значит, Вы всё делаете верно.

Затем необходимо научиться **задерживать дыхание правильно**. Когда произошёл полный выдох воздуха, нужно закрыть рот и наклонить голову к груди. В этом положении, с втянутым к позвоночнику животом, необходимо задержаться до счёта восемь (но считать необходимо так: «Тысяча раз, тысяча два, тысяча три…»).

Затем, сделав расслабленный вдох, Вы можете ощутить, как **сам воздух врывается в Ваши лёгкие**, заполняя их.

Дыхательная гимнастика А.Н Стрельниковой

1.«Ладошки». И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.

Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот - абсолютно пассивный, неслышный.

Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лежа.

2. «Погончики. И.П. встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в И.П. Выше пояса кисти не поднимать.

Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

3. «Насос» («Накачивание шины"). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона). Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Помните! «Накачивать шину» надо в темпо ритме строевого шага.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре - низко не кланяйтесь. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха (пассивно) через рот, но не открывайте его широко.

Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

4. «Кошка». И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Упражнение «Кошка» можно делать сидя и лежа (в тяжелом состоянии).

5. «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки). И.П. встаньте прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа,

как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест, ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая). Широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад – «вдох с потолка».

Упражнение «Обними плечи» можно делать стоя, сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом - в первую неделю тренировок не делать упражнение "Обними плечи". Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями гимнастики Стрельниковой. В тяжелом состоянии надо делать не по 8 вдохов-движений, а по 4 или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

Женщинам, начиная с шестого месяца беременности в упражнении «Обними плечи» голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.

6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице наклон назад - руки обнимают плечи - и тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох. Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков, упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

1. «Ладошки» - 12 раз по 8 вдохов-движений (или 3 х 32 = 96)
2. «Погончики» - 12 по 8
3. «Насос» - 12 по 8
4. «Кошка» - 12 по 8
5. «Обними плечи» - 12 по 8
6. «Большой маятник» - 12 по 8
7. «Повороты головы» - 12 по 8
8. «Ушки» - 12 по 8
9. «Маятник головой» - 12 по 8
10. «Перекаты»
А) с левой ноги - 12 по 8
Б) с правой ноги - 12 по 8
11. «Шаги»
А) «Передний шаг» - 32 вдоха-движения (или 3 по 8)
Б) «Задний шаг» - 32 вдоха-движения
В) «Передний шаг» - 32 вдоха-движения
Итого 96 («сотня»)
За один урок надо сделать 1200 (12 «сотен») вдохов-движений.

Дыхательная упражнения со стихами и речитативами

Шары летят.
Что за праздничный наряд? Вдох.
Здесь кругом шары летят! Выдох
Флаги развеваются! Вдох
Люди улыбаются! Выдох.
Воздух мягко набираем, Вдох ...
Шарик красный надуваем. Выдох.
Пусть летит он к облакам, Вдох.
Помогу ему я сам! Выдох.

Вороны.
Вот под елочкой зеленой Вдох.
Скачут весело вороны — Прыжки на одной ноге.
Кар-кар-кар! Прыжки на другой ноге.
Целый день они летали, Дети кричат на выдохе.
Спать ребятам не давали — Бег на месте со взмахами рук в стороны и вниз.
Кар-кар-кар! Дети кричат на выдохе.
Только к ночи умолкают. Ходьба на месте.
Вместе с ними засыпают — Присед с выдохом. Ш-ш-ш-ш ...
Насос.

Это очень просто - Наклон вперед, назад и т.д. Покачай насос ты! Налево – направо, Наклоны вправо-влево, на выдохе произносят «Ух!» Руками скользя. Назад и вперед. При выпрямлении – вдох. Наклоняться нельзя!

Дрова.
И.П. – стойка, ноги врозь, руки над головой в «замок».
Раз дрова, Наклон вперед, на выдохе произнося «Ух!»
Два дрова. Раскололся ствол едва!
Бух дрова. При выпрямлении – вдох. Бах дрова!
Вот уже полена два.
Поехали!
Завели машину - Вдох.
Ш-Ш…Ш-Ш… Выдох
Накачали шину - Вдох
Ш-Ш…Ш-Ш… Выдох.
Улыбнулись веселей Вдох.
И поехали быстрей. Ш-Ш…Ш-Ш… Выдох
Ветер
И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле Ветер сверху набежал, Вдох.
Ветку дерева сломал: «В-В-В!» Выдох
Дул он долго, зло ворчал Вдох
деревья все качал: «Ф-Ф-Ф» Выдох
Филин
И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле
Сидит филин на суку Вдох.
И кричит: «Бу-бу-бу!» Выдох
Шарик красный
И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле
Воздух мягко набираем, Вдох.
Шарик красный надуваем. Выдох
Шарик тужился, пыхтел, Вдох
Лопнул он и засвистел: «Т-ссс!» Выдох

Оригинальные дыхательные гимнастики

Упражнение 1 Освоение упругого выдоха и естественного вдоха. Выдох — со звуком П-Ф-Ф-Ф. Пауза. Возврат дыхания. Упражнение выполнить 6—12 раз, после 3 повторений не обходим отдых. И. П. — сидя. Губы слегка подобраны и чуть-чуть растяну ты. Губы не выпячивать — «подуть на свечу» на выдохе со звуком П-Ф-Ф-Ф. В звуковой дыхательной гимнастике этот звук называется очищающим.

Упражнение 2 Тренировка равномерного выдоха и грудного резонирования на согласных звуках. Это основное упражнение по укреплению дыхательного аппарата. Повторить один раз упражнение 1, чтобы создать необходимый запас дыхания. Далее на выдохе произносим продолжительное С-С-С. Язык упирается в нижнюю часть зубов, губы открыты в полуулыбке, звук ровный, не ослабевает. Не прерывается. Схема упражнения:

Выдох (П-Ф-Ф-Ф). Пауза. Возврат дыхания (вдох). Выдох (С-С-С). Пауза. Возврат дыхания (вдох). Выдох (С-С-С). Пауза. Возврат дыхания (П-Ф-Ф-Ф). Пауза. Возврат дыхания. Отдых. Упражнение выполняется 2—3 раза подряд. Дается отдых мускулатуре дыхательных путей и снижается напряжение организма.

Упражнение 3 Положение «смирно» — это основная стойка. Выпрямление грудной клетки, голову прямо. Схема упражнения: Выдох — П-Ф-Ф-Ф. Пауза. Возврат дыхания. «Смирно» — основная стойка (П-Ф-Ф-Ф). Пауза. Возврат дыхания. Вольно (расслабить мышцы брюшного пресса).

Упражнение 4 Выполняется после освоения упражнения 3. Выдох (П-Ф- Ф-Ф). Пауза. Возврат дыхания и одновременно «смирно» — основная стойка (П-Ф-Ф-Ф). Пауза. Возврат дыхания. Вольно (расслабить мышцы брюшного пресса). Следить, чтобы плечи все время оставались ненапряженными, свободными.

Упражнение 5 Выдох (П-Ф-Ф-Ф). Пауза. Возврат дыхания (смирно — основная стойка). Выдох (С-С-С). Пауза. Возврат дыхания. Выдох (С-С-С). Пауза. Возврат дыхания. (П-Ф-Ф-Ф). Пауза. Возврат дыхания. Расслабление мышц брюшного пресса, вольно.

Упражнение 6 Тренировка выдоха на «жужжании». И. П. — стоя. Низко и негромко издаем звук Ж-Ж-Ж. При этом зубы крепко сжаты, губы вытянуты трубочкой и раскрыты. Схема упражнения: Выдох (П-Ф-Ф-Ф). Пауза. Возврат дыхания (основная стойка). Выдох (Ж-Ж-Ж-Ж). Пауза. Возврат дыхания. Выдох (Ж-Ж-Ж). Пауза. Возврат дыхания. Выдох (П-Ф-Ф-Ф). Пауза. Возврат дыхания. Вольно.

Упражнение 7 Вводим звук «з» вместо звука «ж». Произносить звук «з» удобно при сжатых зубах и полуулыбке. Положение губ как и при произнесении звука «с». Схема упражнения: Выдох (П-Ф-Ф-Ф). Пауза. Возврат дыхания. Смирно. Выдох (3-3-3). Пауза. Возврат дыхания. Вы дох (3-3-3). Пауза. Возврат дыхания. Выдох (П-Ф-Ф-Ф). Пауза. Возврат дыхания. Вольно. Показателем правильного звучания служит легкая вибрация грудной клетки, которая ощущается, если приложить ладонь к верхней части груди, коснувшись пальцами ключицы. Когда звук произносится вяло или направлен в носоглотку, вибраций не будет. В первые два-три месяца занятий не нужно стремиться произносить звук долго. Надо, чтобы часть воздуха оставалась в лёгких. Гораздо важнее на этом этапе добиться ровного звучания. Заниматься надо систематически 8—10 сеансов в день. Тренировка речевого аппарата Для правильного дыхания большое значение имеет состояние речевого аппарата. Если губы малоподвижны, челюсти и язык напряжены, трудно добиться хорошего звука, а с ним и свободного экономичного выдоха. В этой связи следует уделять внимание специальным упражнениям, освобождающим речевой аппарат от зажимов.

Упражнение со звуком [Р] Схема упражнения: Выдох (П-Ф-Ф-Ф). Пауза. Возврат дыхания (основная стойка). Выдох (Р-Р-Р) — с вибрацией в груди. Пауза. Возврат дыхания. Выдох (Р-Р-Р). Пауза. Воз врат дыхания. Выдох (П-Ф-Ф-Ф). Пауза. Возврат дыхания. Вольно.

Упражнения со звуком [М] укрепляет дыхательную мускулатуру и оказывает благоприятное влияние на сердечную мышцу. Схема упражнения такая же, только на выдохе про износится звук [М]. Выдох (П-Ф-Ф-Ф). Пауза. Возврат дыхания. Выдох (М-М-М). Пауза. Возврат дыхания. Выдох (М-М-М). Пауза. Возврат дыхания. Выдох (П-Ф-Ф-Ф). Пауза. Возврат дыхания. Тренировка равномерного выдоха и грудного резонирования на гласных звуках Освоение звука «у» через «м» — му... Упражнение выполняется стоя, не более пяти раз. Также осваивается звук «о» — через мо... Далее слоги складываются на выдохе. Нужно делать бесшумный выдох. Сочетать выдох с простыми движениями, помогающими его выполнить. Вводить движения в дыхательные упражнения нужно постепенно и в статике начинать с «П-Ф-Ф-Ф». Трехфазное дыхание помогает снять утомление, расслабить организм, потренировать дыхательный аппарат.

Приложение 2.

Упражнения для коррекции правильной осанки

1.Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2.Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.

3.Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.

4.Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

5.Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.

6.То же упражнение, но без гимнастической стенки.

7.Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.

8.Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).

9.И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в И.П.

10.И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.

11.И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

13.Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.

14.Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.

15.Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие (гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя И.П.

16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

Упражнения с гимнастической палкой.

И.П.- основная стойка, палка хватом сверху внизу. 1-палка вверх, подняться на носки, потянуться, 2- И.П.

И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу. 1- палка верх, 2- на плечи назад, 3- вверх, 4- И.П.

И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи.

1-2- повороты туловища вправо, 3-4- то же влево.

И.П.- то же.

1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки. 1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед, 4- И.П.

И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед. Повороты гимнастической палки вправо и влево.

И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу. 1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- И.П.

И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами).

Повороты туловища вправо и влево поочередно.

И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу.

Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.

И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху.

1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.

И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху.

1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

И.П.- то же.

Круговые движения туловищем вправо, влево.

И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах. 1- мах руками с палкой вверх, 2- И.П.

И.П.- сед с палкой в руках.

Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.

То же ноги врозь.

И.П.- сед, палка на плечи.

Повороты туловища вправо и влево.

То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи.

Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

То же, пружинящие наклоны туловища вперед.

И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.

И.П. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.

То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.

И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.

И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.

И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах. 1- ноги и палка вперед одновременно, 2- И.П.

И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх.

1- палка вперед, правая нога вперед, 2- И.П., 3-4- с другой ноги.

И.И.- то же.

1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох.

И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху.

Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

Приложение3.
Упражнения для профилактики плоскостопия.

И.П.- стоя, руки на пояс.
1-правая на носок, 2-на пятку,3-на носок, 4-и.п.
5-6-то же с другой ноги.
И.П.- стоя, руки на пояс.
1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.
И.П.- стоя руки на пояс.
1- правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.
И.П.- стоя на краю коврика.
Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
Ходьба перекатом с пятки на носок.
Ходьба на носках, на пятках.
Ходьба на наружных сводах стопы.
Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
Подскоки поочередно без максимальных усилий.
Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
Ходьба по гимнастической палке.
И.П.- сед в упоре сзади.
1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.
И.П.- сед в упоре сзади.
1- согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.
И.П.- сед в упоре сзади.
1- одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».
И.П.- сед в упоре сзади.
1- правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.
И.П.- сидя (стоя).
Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
И.П.- стоя на наружных сводах стоп.
1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
И.П. стоя на наружных сводах стоп.
1- полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.
И.П.- основная стойка, руки на пояс.
1- пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.
И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу.
1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
И.П.- ноги врозь, руки в стороны.
1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.
И.П.- правая(левая) перед носком другой (след в след).
1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

Приложение 4.

Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения

1.И.П.- опора на кисти рук и колени.

1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.

2. И.П.- то же.

1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- И.П., 3-4- то же другой рукой и ногой.

3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук.

1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись», 2- обратно.

4.Перекаты в группировке из упора присев.

5.Перекат в стойку на лопатках из упора присев.

6.Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).

7Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.

8.И.П. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.

9.И.П. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.П. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.

10.И.П. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,

11.Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой.

12.И. П. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.

13.То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук

14.Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.

15.И.П. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.

16.Ходьба по начерченной линии.

17.И.П. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.

18.Бег, по сигналу присед.

19.Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90º, 180º, 360º. Удержаться после приземления в и.п.

20.И.П. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка»).

21.Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.

22.И.П. - то же. Приседания на одной ноге.

23.Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.

24.Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.

25.Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

Упражнения на координацию

***В транспорте**

В транспорте, вместо того, чтобы искать свободное место, останьтесь стоять, расставив ноги на уровне плеч и стараясь не держаться за поручни.

*** На стремянке**

Держась руками, поднимитесь и спуститесь со стремянки. Когда почувствуете себя уверенно, попытайтесь сделать тоже самое без помощи рук. Сначала приставляйте одну ногу к другой, а потом ставьте их на каждую ступень.

*** Стоя на полу**

Возьмите в обе руки по яблоку, по очереди подкиньте их и, главное, поймайте. Чтобы усложнить задачу, подбросьте оба яблока одновременно, поймав каждое сначала той же рукой, которая кидала, а потом накрест.

*** На узком бордюре.**

Найдите неподалеку от дома невысокий и достаточно узкий бордюр и проходите по нему каждый день, пока не добьетесь "кошачьей" грации.

Приложение 5. Тесты для определения ловкости и координационных способностей:

1. Челночный бег 3 раза по 10 м (тест на быстроту и ловкость).

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его «змейкой». Фиксируется общее время бега.

2. Статическое равновесие (тест тренирует координационные возможности детей).

Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

3. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

4. Отбивание мяча от пола (тест на ловкость, скорость реакции, устойчивость).

Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

5. Прыжки через скакалку (тест на ловкость, гибкость, выносливость). Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делается две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, если ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

6. Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест на координацию движений

Очень многие страдают от плохой координации движений. Вы можете проверить это с помощью теста. И если она все-таки есть, вы можете от нее избавиться, регулярно выполняя небольшой комплекс упражнений

1. Закройте глаза, в положении стоя раздвиньте сначала носки, затем пятки, потом сдвиньте носки и пятки.

2. Сидя на стуле, поднимите правую ногу и вращайте ею по часовой стрелке. Одновременно с этим нарисуйте правой рукой в воздухе букву "б", начиная с конца.

3. Положите руку на живот и гладьте его по часовой стрелке. В то же время правой рукой постукивайте себя по голове.

Выполнили задание с первого раза? Поздравляем! У вас хорошая координация. Большинству людей удается выполнить эти упражнения только с 3-4 раза. Ну а если не получилось, не расстраивайтесь. Развить координацию движений помогают тренировки на неустойчивых поверхностях (фитболе, кор-платформе), занятия пилатесом, брейком и другими видами фитнеса.

Приложение 6. Упражнения для моторной ловкости

Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»

Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики»

Упражнения с мячами. Метание мяча в цель.

Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».

Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.

Упражнения на расслабление нижних конечностей.

Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет».

Массаж головы в парах. Игра «Ручеек»

Аутогенная тренировка. Игра «Морская фигура».

Лечебно-профилактический танец (фитнес-данс)

Комплексы упражнений лечебно-профилактического танца для суставов.

«Джазовая разминка»

Упражнение направлено на развитие подвижности (гибкости) различных суставов. Характер упражнения танцевальный, ритмичный.

(любая музыка в стиле «диско»).

Первая часть

I

И.П. – основная стойка.

1 – шаг правой ногой вправо, правое плечо вверх, левое вниз.

2 – приставить левую, правое плечо вниз, левое вверх.

3-4 – повторить движения счёта 1-2.

5 – шаг правой ногой вправо, полуприсед, бедро вправо, руки согнуть вправо, голова направо.

6 – бедро влево, руки согнуты влево, голова влево.

7 – шаг галопа вправо с круговыми движениями предплечий книзу.

8 – бедро вправо, руки согнуты вправо, голову направо.

II. Повторить движения части I с другой ноги в другую сторону.

III

1-2 – шаг левой ногой по диагонали влево, полуприсед с двумя движениями таза вперёд, правая рука за голову, левая – за спину.

3-4 – повторить движения счёта 1-2 в другую сторону с другой ноги и руки.

5-6 – «кик» левой ногой вперёд с переступанием левой ногой назад, правая нога впереди в выпад.

7-8 – повторить движения счёта 5-6.

IV Повторить движения части III с другой ноги в другую сторону.

Вторая часть

I

1 – выпад вправо с круговым движением правого плеча назад.

2 – выпад влево с круговым движением левого плеча назад.

3-4 – полуприсед с поворотом направо с двумя круговыми движениями плеч назад.

5 – с поворотом налево шаг левой ногой вперёд.

6 – приставить правую ногу (лицом к основному направлению).

7 – с поворотом налево шаг левой ногой в сторону.

8 – приставить правую ногу, голову вправо.

II

1-2 – приставной шаг вправо с круговым движением предплечий перед собой (правым боком к основному направлению).

3-4 – повторить движения счёта 1-2 влево.

5 – с поворотом направо шаг правой ногой вперёд.

6 – «кик» левой ногой вперёд.

7-8 – поставить левую ногу скрестно перед правой, поворот на 360* вправо.

III – IV Повторить движения

I – II первой части в другую сторону с другой ноги и руки.

«Карнавал»

Упражнение для подготовительной части занятия по ЛПТ для развития подвижности суставов.

(любая музыка в стиле «латино»).

И.П. – основная стойка.

I

1-2 – руки плавно в стороны книзу, кисть наружу (от себя).

3-4 – руки в стороны.

5-6 – руки в стороны кверху.

7-8 – руки вверх.

II

1-2 – руки в стороны кверху.

3-4 – руки в стороны.

5-6 – руки в стороны книзу.

7-8 – руки вниз.

Проигрыш

I

1-4 – шаг вперёд правой ногой в полуприсед, плечи назад, руки вперёд книзу, кисти от себя, потрясти плечами – как в «цыганочке».

5-8 – приставить правую ногу, круговое движение руками книзу.

II. Повторить упражнения первой части с другой ноги.

III. – IV. Повторить упражнения частей I – II.

Пауза. 4 счёта (1-2 – пауза, на 3-4 – руки поочерёдно вверх).

Первый куплет

I

1-2 – приставной шаг вправо, приседая и вставая («самба» - ход в сторону) с круговыми движениями предплечий перед собой вправо.

3-4 – повторить движения счёта 1-2 в другую сторону.

5-8 – повторить движения счёта 1-4.

II

1-2 – шаг правой ногой вперёд (шаг «мамбо» вперёд), руки на бёдрах, локти назад.

3-4 – шаг правой ногой назад – шаг «мамбо» назад.

5-8 – повторить движения счета 1-4 и перевести руки на правое, затем на левое бедро.

III

1-3 – с поворотом направо три широких шага с правой ноги вперёд, плечи назад.

4 – с поворотом налево приставить левую ногу.

5-6 – приставной шаг влево, голова влево.

7-8 – приставной шаг вправо с переводом рук на правое бедро, голова вправо.

IV. Повторить упражнения третьей части в другую сторону с другой ноги.

Припев

I

1 – шаг правой ногой вперёд, полуприсед, правую руку в сторону книзу, пальцы раскрыты наружу.

2 – левую руку вверх, ладонью наружу.

3 – встать, правую руку вверх.

4 – пауза (вес тела на левую ногу).

5-7 – поворот направо на 360*, руки вниз (с правой ноги).

8 – левая скрестно назад (шаг «мамбо» назад).

II

Повторить упражнения первой части с другой ноги и руки в другую сторону.

III – IV

Повторить упражнения частей I – II.

V

1-2 – шаг «мамбо» вперёд правой, руки в стороны с поочерёдными вращениями предплечий внутрь.

3-4 – шаг «мамбо» назад.

5-8 – повторить движения счёта 1-4.

VI

1-2 шаг правой ногой вперёд, резко руки вверх.

3-4 – приставить правую ногу, руки вниз.

5-8 – повторить движения счёта 1-4 с левой ноги.

VII – VIII

Повторить упражнения частей V – VI.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Приложение 7. Комплексы упражнений лечебно-профилактического танца на расслабление

«Чебурашка»

Упражнение напра*влено на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проводится в заключительной части занятия.*

Вступление

1-8 – потряхивающие движения кистями рук.

1-4 – основная стойка.

Первый куплет

1-4 – подняться на носки, руки дугами наружу в стороны-кверху, вдох.

5-8 – опуститься на всю стопу в круглый полуприсед, руки дугами наружу, расслабленно вниз – выдох.

2. Повторить движения части 1.

3. 1-2 – полуприсед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперёд, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперёд. «Уши Чебурашки».

3-4 – с поворотом в И.П. встать, руки вниз.

5-6 – полуприсед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперёд, кисти вниз – «дворняжка».

7-8 – с поворотом встать в И.П., руки вниз.

4. 1-8 – в стойке ноги врозь, поворот переступанием налево на 360* с наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в стороны, пальцы в стороны.

5. Повторить движения части 3.

6. Повторить движения части 4, только поворот выполнить в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь.

Второй куплет

1-2 – в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки внизу, расслаблены.

3-4 – поворот туловища направо, руки расслаблены.

5-8 – повторить движения счёта 1-4.

2. 1-4 – медленно принять упор присев.

5-8 – скольжением ноги назад лечь на живот, правая согнутая рука на левой, подбородок на предплечье, тело расслаблено.

3. 1-2 – согнуть правую ногу назад, без напряжения.

3-4 – поменять положение ног.

5-8 – повторить движения счёта 1-4.

4.1-4 – повторить движения части 3 счёта 1-4.

5-6 – поменять положение ног.

7-8 – разогнуть правую ногу к левой.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета, в конце принять основную стойку.

«Жаворонок»

Упражнение можно использовать в заключительной части занятия. Оно способствует расслаблению мышц, мягким и слитным движениям. Упражнение носит образный характер.

Сборник оркестровой музыки Paul Mauriat «Alouette».

Первая часть

1-2 – приставной шаг вправо в стойку на носках, руки дугами наружу, в стороны-кверху.

3-4 – опуститься на всю стопу с вибрацией кистью, сгибание-разгибание (4 раза).

5-6 – круглый полуприсед, руки расслабленно вниз скрестно.

7-8 – руки расслаблены вниз в стороны.

2. Повторить упражнения части 1, выпрямляясь и вставая с приставным шагом влево.

3. 1-2 – встать, выпрямиться, правую руку плавно поднять вверх.

3-4 – полуприсед, левую руку плавно вверх, правую руку вниз.

5 – встать, руки влево.

Вторая часть

1-2 – приставной шаг вправо с круговыми движениями рук книзу, вправо.

3-4 – пружинистый шаг вправо, руки дугами книзу-вправо.

5-6 – пружинистый полуприсед, встать на левую ногу, правая в сторону на носок с расслабленным махом рук влево.

7-8 – повторить движения счёта 5-6 в другую сторону.

2. Повторить движения части 1 с приставным шагом влево.

3. 1-4 – поворот направо на 360* переступанием на носках, руки в стороны и вправо.

5-6 – опуститься на всю стопу с поворотом туловища налево, руки расслабленно вниз.

7-8 – поворот туловища направо, руки расслабленно вниз.

4. Повторить упражнения части 3 в другую сторону.

Третья часть

1-2 – приставной шаг с правой ноги вперёд в стойку на носках, руки вперёд-кверху.

3-4 – опуститься на всю стопу, потряхивая кистью руки.

5-6 – круглый полуприсед, руки расслабленно вниз и назад.

7-8 – расслабленно вниз и вперёд.

2. 1-2 – приставной шаг с левой ноги назад в стойку на носках, руки назад-книзу.

3-4 – опуститься на всю стопу, потряхивая кистью руки.

5-6 – круглый полуприсед, руки расслабленно вниз и вперёд.

7-8 – руки расслабленно вниз и назад.

3. 1-2 – упор, стоя на левом колене.

3-4 – упор, стоя на коленях.

5-6 – сед на коленях с упором на предплечья спереди.

7-8 – расслабиться в этом положении.

4. 1-2 – с небольшим поворотом туловища направо, правую руку в сторону с вибрацией кистью.

3-4 – принять И.П., затем повторить движения счёта 5-6 части 3.

5-8 – повторить движения счёта 1-4 с другой руки.

Четвёртая часть

1-2 – стойка на коленях, руки вверх.

3-4 – удерживать это положение.

5-8 – посегментное расслабление рук.

2. 1-2 – упор, стоя на коленях.

3-4 – упор, стоя на правом колене.

5-8 – через упор присев встать в основную стойку.

Пятая часть. Повторить упражнения первой части.

Приложение 8.Коррекционно-профилактические упражнения «фитбол-гимнастики»

Упражнения на формирование и укрепление осанки

Показать занимающимся правильное положение тела в стойке. Объяснить, как держать отдельные части тела, потребовать принять это положение, особенно обращая внимание на положение головы, так как опущенная голова приводит к сгибанию спины и сутулой осанке.

Стать спиной к стенке так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались стены. Запомнить положение частей тела. Отойти от стены, сохраняя принятое положение.

Принять то же И.П., запомнить его, сделать шаг вперёд и выполнить повороты головой, туловищем. Снова принять И.П. и сделать шаг назад- проверить правильное положение тела.

И.П.- стоя у стены в положении правильной осанки, немного прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, и возвратится в И.П.

И.П.- то же. Поднимать и опускать ноги, выставлять вперёд, в сторону на носок, не отрывая головы спины и таза от стены.

И.П.- то же. Выполнять различные движения руками, предплечьями (поднимание, опускание, приведение, отведение), не отрывая головы, плеч, таза и ног от стены.

И.П.- то же. Наклоны туловища вперёд, в стороны с последующим касанием головой и плечами гимнастической стенки.

И.П.- то же. Полуприседания и приседания, скользя вдоль стены.

Принять правильное положение осанки с последующим контролем за ней:

перед зеркалом;

в парах, спиной друг к другу;

с гимнастической палкой за спиной, поставленной вертикально (вдоль позвоночника) и горизонтально;

то же с обручем;

то же в положении лёжа на спине, на животе;

то же в положении сидя.

Выполнение вышеописанных упражнений с гимнастической палкой, обручем, в положении лёжа на полу, с грузом на голове (мешочек с песком) и положении сидя.

Упражнения в висе на гимнастической стенке, стараясь касаться стены всеми частями тела.

Контрольное упражнение для проверки навыка осанки.

Сохраняя правильное положение тела и удерживая груз на голове (мешочек с песком), пройти по доске, влезть на стул и слезть с него. Упражнение считается невыполненным, если предмет упадёт с головы.

Приложение 9.
Методические рекомендации
к проведению занятий на фитболах

1-й этап.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача и броски фитбола друг другу;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч».

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Упражнения:

сидя на мяче у твёрдой опоры, проверить правильность постановки стоп;

сидя на мяче, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

повороты головы вправо-влево;

поочерёдное поднимание рук вперёд-вверх и в стороны;

сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулак, руки в стороны;

поднимание и опускание плеч;

по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе).

Упражнения:

Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на мяче, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между мячами, по другому сигналу подбежали к своим мячам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного мяча лицом друг к другу.

*И.П.- упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;
- вернуться в И.П.

* И.П.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним мячом, располагаясь зеркально.

* И.П.- лёжа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнять таз от пола. Можно выполнять парами.

* И.П.- лёжа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперёд-назад.

* Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в И.П.

* И.П.- лёжа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнять поочерёдно вдвоём. То же в положении сидя.

* И.П.- лёжа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоём.

* И.П.- лёжа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать мяч из рук в ноги и наоборот.

* Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Наги и руки упираются в пол.

* Лёжа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

2-й этап.

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая;

- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперёд, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Сидя на фитболе, выполнять следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени;

- из положения сидя ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;

- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Упражнения:

поочерёдно выставлять ноги на пятку, вперёд, в сторону, руки на фитболе;

поочерёдно выставлять ноги вперёд, в сторону, на носок;

тоже упражнение с различными положениями рук: одна вперёд, другая вверх; одна за голову другая в сторону.

3. Обучить ребёнка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Упражнения:

наклониться вперёд, ноги врозь;

наклониться вперёд к выставленной ноге, вперёд с различными положениями рук;

наклониться в стороны поочерёдно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

сохранить правильную осанку и удержать равновесие в различных положениях: руки в стороны, одна нога вперёд; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;

сидя на фитболе, в медленном темпе сделать шагов вперёд и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

И.П. – лёжа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперёд и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

И.П. – лёжа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперёд, голову не поднимать.

И.П. – лёжа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении на полу. Поочерёдно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями.

в том же И.П. поднимать поочерёдно ноги, сгибая в коленях.

И.П. – лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочерёдно махи прямой ногой вверх.

И.П. – лёжа на спине на полу руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочерёдные махи согнутой ногой.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Упражнения:

сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

3-й этап.

1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй, выполнять медленные покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено-на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лёжа спиной на фитболе, руки в стороны, точка контакта с мячом-на средней линии лопаток;
- сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;
- И.П.- то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- И.П.- то же, выполнять одновременно одноимённой ногой и рукой.

4-й этап.

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Упражнения:

И.П.- в упоре лёжа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

И.П.- то же, но опора на фитбол одной ногой.

Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лёжа на животе, руки в упоре. Одна нога согнута.

Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

Лёжа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

И.П.- то же, ноги вверх.

Лёжа на животе на фитболе, поворот на спину.

Стоя правым боком к фитболу. Шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же. Прокат влево на фитболе.

Лёжа на животе на фитболе. В упоре на полу, повороты в стороны. точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

Приложение 10.
Комплекс упражнений при нарушении осанки

РАЗМИНКА

1. Построение.
2. Ходьба:

- дыхательные упражнения (прямые руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох);
- руки вверх – на носочках;
- руки в боки – на пяточках;
- руки на затылке – на внутренней стороне стопы, на наружной стороне стопы, пальцы сжать;
- одна рука на поясе, другая на затылке – на каждый счет смена положения рук;
- руки в замке за спиной – пятки к ягодицам (захлестывающий шаг);
- прямые руки – попеременная смена положения рук (2 вместе, по одной)
- руки на поясе, ходьба с высоким подниманием колена, затем скрестно.

И.П. СТОЯ

1. Контроль за правильной осанкой – плечи подняли вверх, отвели назад, опустили.
2. Дыхательные упражнения (широкие обнимания).
3. «Фонарики» (сжатие и разжатие кистей).
4. Круговые движения в кистях + сгибание, разгибание.
5. Круговые движения в локтевых суставах + «Силачи» + в плечах.
6. Руки на поясе – перекаты с носка на пятки.
7. «Бокс» двумя руками и попеременно (вперед и вверх).
8. Наклоны (с предметами и без предметов).
9. Упражнения с палкой:

- «Мельница»;
- «Пропеллер»;
- «Колодец» и др.

10. Приседания.
11. Поднять руки вверх (с предметом или без предмета) и отставить одну ногу назад.
12. Упражнения для шеи.
13. Передача предмета за спиной.

И.П. ЛЕЖА НА СПИНЕ

1. Дыхательное упражнение – одна рука на животе, другая на груди, на вдохе надуть живот, на выдохе втянуть.
2. Самовытяжение – руки в замке над головой + тянемся пяточками.
3. Поднять голову, посмотреть на носочки.
4. Прямые руки вверх – вниз, вместе и поочередно.
5. Руки под ягодицами – поочередное поднятие прямых ног до угла 45°.
6. Ноги вместе, руки широко в стороны – передача предмета из одной руки в другую.
7. Дыхательное упражнение (руки широко – вдох, руки скрестить – выдох).
8. Руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях – поднятие таза + выпрямить ногу.
9. Ноги прямые, руки над головой – передача под одним коленом, под двумя сразу.
10. Ноги вместе, руки над головой с предметом – достать предметом до одной поднятой ноги.
11. «Поплавок» - с одним коленом, с двумя + «калачик».
12. «Ножницы» для рук + «секатор».
13. «Велосипед» для ног + обратный «велосипед».

И.П. ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

1. Дыхательное упражнение – голову приподняли – вдох, опустили – выдох.
2. Самовытяжение – прямые руки и ноги, вытянуться в разные стороны.
3. Ноги вместе – поднятие прямых рук вместе и поочередно.
4. Руки под подбородком, поднятие прямых ног и разведение их в сторону.
5. Ноги прямые вместе, передача предмета руками за спиной.
6. Попеременное поднятие противоположных рук и ног + с присоединением.
7. Локти широко в стороны, колено тянется к локтю.
8. «Лодочка», «самолет», «корзинка», «рыбка».
9. Дыхательное упражнение.
10. Брасс для рук + кроль для ног.
11. «Ножницы».

И.П. НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

1. «Кошечка» + «Радуга».
2. Ходьба ладошками вокруг себя.
3. Распахнутая книга.
4. Колено к локтю (кисти).
5. Поднятие противоположной руки и ноги + удержание.
6. Отжимание от колен.
7. Растяжка, через одно колено, через два колена + «кобра».

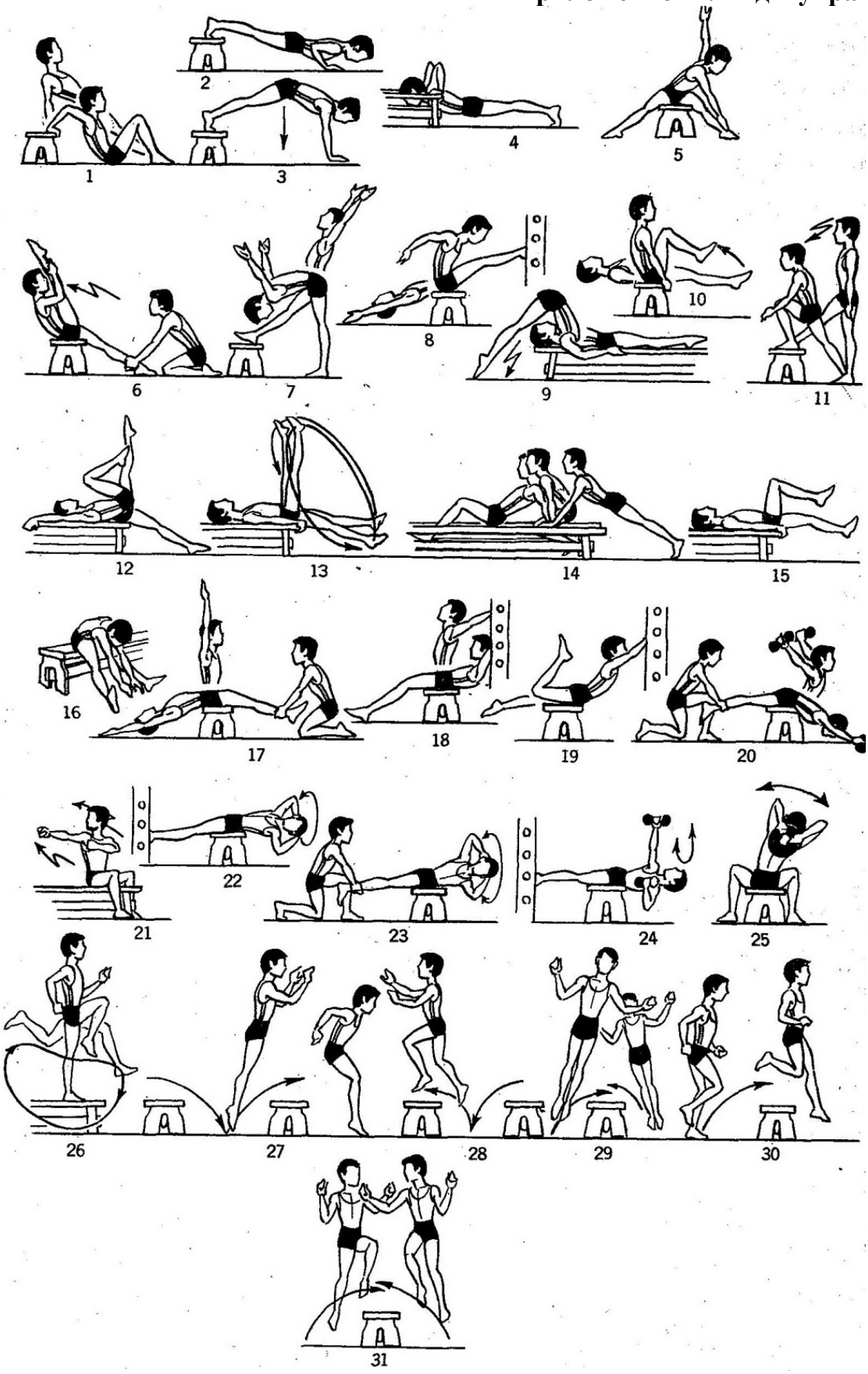
И.П. НА КОЛЕНЯХ

1. «Маятник».
2. Дотянуться ладонью до противоположной пятки.
3. Приседания в сторону.
4. Приседания с пяток.

И.П. СТОЯ

1. Упражнения на координацию, равновесие и реакцию + укрепляющие упражнения для стоп.

Приложение 11. Виды упражнений



Приложение 12. История ЛФК

Применение средств физической культуры с профилактической и лечебной целью имеет давнюю историю. Уже в древние времена для оздоровления использовали физические упражнения, баню, массаж, гидропроцедуры, диету, климат и многие другие методы. Считают, что профилактическая (превентивная) медицина зародилась в древнем Китае. Китайцы уделяли много внимания профилактике болезней. Это именно им принадлежит афоризм: «Настоящий врач не тот, кто лечит заболевшего, а тот, кто предотвращает болезнь».

В Древней Индии у йогов насчитывалось более 800 различных дыхательных упражнений, особенно много – на задержку дыхания, применяемых с профилактической целью и для лечения многих заболеваний.

В Древней Греции широко применялись телесные упражнения, массаж, гидропроцедуры, диетическое питание для лечения многих заболеваний и их профилактики. Один из основоположников современной медицины, древнегреческий врач и философ Гиппократ (439-377 г.г. до н.э.) в своих произведениях утверждал, что для продления жизни необходимы умеренный образ жизни, разумная гимнастика, свежий воздух, прогулки, которые он называл «пищей для жизни». Гиппократ описал действие и методику применения физических упражнений при некоторых заболеваниях сердца, легких. Целые поколения древнегреческих врачей, философов и мыслителей в своих произведениях подчеркивали значение физических упражнений для продления жизни и лечения болезней. К примеру, великий философ Аристотельписал: «Жизнь требует движения. Ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие».

Очень высокого уровня лечебная гимнастика достигла в Древнем Риме. Там были изданы даже целые книги и трактаты, в которых подробно описывались гимнастические упражнения, применимые к разным заболеваниям, а также рекомендованы спортивные упражнения (гребля, верховая езда), трудотерапия (собирание плодов и винограда), экскурсии и походы.

Применение физических упражнений в лечении и профилактике различных заболеваний нашло отражение в трудах средневекового персидского учёного, философа и врача Абу Али Хусейн ибн Абдаллах ибн Сины (Авиценны) (980-1037). В его многотомном труде «Канон врачебной науки» представлены все достижения арабской, иранской и среднеазиатской медицины. Авиценна рекомендовал применять физические упражнения при лечении травм и многих заболеваний, обосновал необходимость выполнения физических упражнений и закаливающих процедур людьми разного возраста, описал множество гимнастических и прикладныхупражнений.

Возрождение лечебной гимнастики началось с 17 века. Для этого времени характерно развитие биологических наук.

В связи с быстрым прогрессом отечественной науки и культуры в 19 веке возрос интерес и к физическим методам лечения, особенно к врачебной гимнастике, массажу, водолечению.

Основателями русской терапевтической школы считаются С.П. Боткин и Г.А. Захарьин. Они придавали большое значение лечебному использованию физических упражнений. Идеи С.П. Боткина о целостности организма, находящегося в непрерывной связи с внешней средой и управляемого нервной системой, явились научным обоснованием лечебного действия физических упражнений. Однако становление и развитие лечебной физической культуры в нашей стране началось после Октябрьской революции.

Развитие и становление ЛФК происходило в три этапа:

Первый этап – 1917-1930 гг. – зарождение ЛФК и ее первоначальное развитие. Большая роль в научном обосновании физических упражнений в это время принадлежит таким ученым, как В.В. Гориневскому, И.М. Саркизову-Серазини, В.К. Добровольскому. Их идеи использования и применения физических упражнений в системе санаторно-курортного лечения было поддержано Наркомом здравоохранения Н.А. Семашко.

Второй этап – 1931-1941 гг. – значительное расширение научных исследований,

особенно в разработке частных методик применения ЛФК при заболеваниях органов кровообращения, в травматологии, акушерстве, внедрение ЛФК в практику работы больниц и поликлиник, усиленная подготовка специалистов- врачей и методистов ЛФК. В это время в институтах физической культуры стали создаваться кафедры ЛФК и врачебного контроля.

Третий этап – 1941-1945 – использование ЛФК в лечении и реабилитации раненых и больных в годы Великой Отечественной войны. ЛФК, массаж, физиотерапию применяли на всех этапах лечения в госпиталях, больницах и в других лечебных заведениях. ЛФК прочно вошла в систему лечения и реабилитации раненых, инвалидов. Благодаря своей эффективности, ЛФК способствовала быстрейшему выздоровлению больных и раненых.

В 50-е годы создаются врачебно-физкультурные диспансеры для медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, организационно-методического руководства по лечебной физкультуре. Во всех медицинских вузах организуются кафедры лечебной физкультуры и врачебногоконтроля, в медицинских училищах проводятся занятия по лечебной физкультуре и массажу.

В последующие десятилетия развитие ЛФК осуществлялось по следующим научно-практическим направлениям:

- разработка новых методов ЛФК для лечения больных и инвалидов;
- внедрение ЛФК в новые области медицины (например, в онкологию);
- уточнение показаний и противопоказаний к применению ЛФК, создание системы реабилитации.

В настоящее время лечебная физкультура как метод лечения движением широко используется в комплексной системе реабилитации в больницах, врачебно-физкультурных диспансерах, поликлиниках и других лечебно- профилактических учреждениях.