Муниципальное казённое вечернее (сменное)

общеобразовательное учреждение

центр образования № 10

**«Азбука здоровья»**

Программу составила: учитель физического воспитания

высшей категории Юновидова Г.Н.

**Пояснительная записка**

**1. Актуальность программы**

В коррекционной школе занятия по лечебной физической культуре для детей с умственной отсталостью с тяжелыми нарушениями интеллекта используются различные формы занятийпо физическому воспитанию. Но самым важным является занятия физической культурой.

При проведении занятия следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка.

Образовательные задачи направлены на формирование у детейдвигательных умений и навыков, получение ими элементарных сведений по гигиене, по состоянию их здоровья.

Воспитательные задачи решаются параллельно с образовательными. На занятиях формируются умение владеть своими эмоциями, воспитываются чувство товарищества и взаимопомощи.

Решение лечебно - оздоровительных задач предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ребенка, помогают развиватьсердечно - сосудистую, дыхательную системы, формировать правильную осанку, укреплять мускулатуру живота,спины, ног и свода стоны, плечевого пояса, развивать чувства равновесия, смелость и ловкость.

Программа «Азбука здоровья» направлена на сохранение здоровья детей младшего школьноговозраста, формирование у детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья, решать задачи физического воспитания в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшениисостояния здоровья, а главное - в процессе обучения физическим упражнениям дети с нарушениями интеллекта приучаются выполнять их в различных условиях; утром при проведении зарядки, на уроках письма, математики, ручного труда.

С помощью основных движений (ходьба, лазанье, бег, прыжки.) у детей 1 - 4 классов формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

Программа рассчитана на четыре года систематических занятий по одному часу в неделю. Начинаются занятия с разминочной, подготавливающей части, которая проводится с различными предметами (резиновые и набивные мячи, мешочки с песком, обручи и гимнастические палки) или без предметов. Основная часть занятия построена в игровой форме, способствует развитию воображения и фантазии,образного мышления, а также речевых навыков учащихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу составленной с учителем сказки - фантазии в различных животных (кошка**,** змея, лошадка, улитка...), насекомых (бабочка, муравей...) и других персонажей живой природы. Упражнения, являющееся основой этих повествований, дети изучают в начале учебного года. Они состоят из разделов:

I. Дыхательные упражнения

II. Виды ходьбы и прыжков.

Упражнения для укрепления мускулатуры ног и живота.

Упражнения развивающие чувство равновесия, смелость и ловкость.

Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы.

**Сроки реализации программы: 2017 -2021 годы.**

**Цели программы.**

Сформировать у учащихся основы здорового образа жизни, добиться выполнения элементарных правил здоровьясбережения; сформировать полноценное понимание основ элементарных правилах здоровьясбережения; умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования. Активизировать защиту сил организма учащихся, выработать устойчивую, правильную осанку, укрепить и сохранить гибкость позвоночника, предотвратить его деформацию.

**Задачи программы.**

Укреплять и развивать мышечную систему, нормализировать работу опорно-двигательного аппарата. Воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела. Развивать организованность, их внимания, фантазию, доброжелательность. В программу включены следующие разделы:

Корректирующие упражнения.

Упражнения для формирования правильной осанки.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

4. Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат.

5. Упражнение на шведской стенке, способствующие профилактике. плоскостопия, развитию координации движения.

6. Вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз.

Для повышения заинтересованности учащихся занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Это развивает также чувства ритма, гармонии с окружающим миром.

Предупредить непонимания основных понятий здорового образа жизни. Добиваться выполнения правил здоровьясбережения в соответствии требованиям их практического использования.

**Структура программы**

I. Практические аспекты здорового образа жизни.

II. Социально - гигиенические факторы, влияющие на состояние здоровье учащихся.

III. Личная гигиена

IV. Практика заболеваний у младших школьников.

Лечебная физкультура

Практика сохранения здоровья школьников во время учебных занятий.

Оздоровительные мероприятия в учебном процессе.

**Формы работы**

**Урочная форма Внеурочная деятельность**

1 Занятия физкультуры. 1. Кружковая работа.

2. Занятия ритмики. 2. Спортивные праздники.

3. Занятия ЛФК 3. Соревнования.

4. Дни здоровья.

**Методы и приемы работы**

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровью сбережения используют различные методы иприемы: практический метод, познавательнаяигра, ситуационный метод, активные методы обучения, развития, воспитания.

Средства, выбираются с конкретными условиями работы. Это могутбыть

элементарные движения во время занятий; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; различные виды гимнастики; лечебная физкультура; массаж; самомассаж.

Заключительная часть занятий игровая,в которой дети расслабляются, получают навыкиобщения, раскованного движения. Ориентировки в пространстве. Выполняются упражнения на растяжение позвоночника.

Учитывая направленность программы на работу с детьми с особымипроблемами в развитии, проверяется выполнение учащимися простейших команд (встать, сесть, повернуться на право, налево, лечь на спину, на живот).

**Ожидаемые результаты**

1. Повышение уровня лечебной и профилактической работы.
2. Введение оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей.
3. Повышение уровня физического, психического и социальногоздоровья детей.

4. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Оценка индивидуального уровня физической кондиции учащихся, наконец года отображается в мониторинге.

**II Социально - гигиенические факторы, влияющие на состояние здоровья учащихся**

**Благоприятные /*оздоровительные*/**

1.Соответствие окружающей среды гигиеническим нормативам.

2. Оптимальный двигательный режим.

3.Закаливание.

4.Сбалансированное питание.

Рациональный суточный режим.

Здоровый образ жизни.

**Неблагоприятные**

/факторы риска/

1. Нарушение гигиенических требований к окружающей среде и условия жизнедеятельности.

2. Недостаточная или избыточная двигательная активность.

3.Нарушение режима дня и учебно – воспитательного процесса.

Недостатки в организации питания.

Отсутствие гигиенических навыков и здорового образа жизни.

Неблагоприятный психологический климат в семье и коллективе.

**III. Личная гигиена**

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены — комплекса мероприятий поуходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Очень важно воспитывать у младших школьников навыки личной гигиены и в первую очередь, поддержания чистоты тела и одежды.

Личная гигиена - это ежедневное, систематическое выполнение гигиенических правил по уходу за телом, одеждой, обувью и жилищем.

Правила личной гигиены просты, легко выполнимы, однако, чтобы они стали привычкой каждого школьника, необходимо обучать и закреплять их повседневно не только в школе, но и дома.

**Правильное дыхание**

Чаще всего люди не задумываются над тем, как они дышат, и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляции крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль.

Первое важное условие правильного дыхания - дышать нужно через нос.

При дыхании через нос холодный воздух согревается, освобождается от пыли. Кроме того, сухой воздух в носу увлажняется, а выделение слизистой оболочки носа губительно влияют на микробы, находящиеся в воздухе. Таким образом, в глубокие дыхательные пути воздух поступает очищенным от пыли и микробов, согретым и влажным. Дыхание же через рот в холодную погоду, во время занятий физическими упражнениями на свежем воздухе может вызвать охлаждение дыхательных путей и повлечь за собой простудные заболевания.

Кроме того, дыхание через рот является более поверхностным, поэтому организм получает меньше кислорода.

В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо настойчиво вырабатывать привычку к правильному дыханию - дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.

**Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений:**

1. Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад - делаем вдох.
2. Свели руки перед грудью и опустили вниз - выдох.
3. Наклонили туловище вперёд, влево, вправо - выдох.

**IV. Профилактика заболеваний у младших школьников**

***Профилактика нарушений осанки***

Нарушение осанки являются одним из наиболее часто встречающихсязаболеваний опорно-двигательного аппарата школьников. Случаи неправильной осанки в младшем школьном возрасте являются проявлением обшей функциональной слабости организма.

Их возникновению способствует перегрузки ребёнка, неправильное сидение за партой, привычканосить тяжести в одной руке, несоответствие мебели росту ребёнка ит.п.

С самого начала обучения в школе в жизни учащихся появляются некоторые отрицательные моменты:резкое ограничение двигательной активности, увеличение статической нагрузки, связанное с необходимостью длительного поддержания рабочей позы, усвоенные ещё в дошкольном возрасте неправильные привычки сидеть, горбясь и искривляя позвоночник стоять с упором но одну ногу, ходить с наклоненной головой вниз и опушенными и сведенными вперёд плечами. Понятно, что обеспечение прямой посадки возможно при соответствии размеров мебели пропорциям роста учащихся.

Правильный подбор мебели позволит обеспечить ученику наиболее физиологичную прямую посадку. Что касается правил рассаживания учащихся, то основным требованием является соответствие размеров мебели росту школьников. Рассаживая учащихся, нужно принимать во внимание их состояние здоровья, а именно: зрение, слух и склонность к простудным заболеваниям. Один раз в год следует менять местами учеников, не нарушая принципов правильной посадки.

***Профилактика плоскостопия***

Плоскостопие,то есть, деформация, заключающаяся в частичном или полном, опущении продольного или поперечного сводов стопы *-* довольно частое заболевание опорно-двигательного аппаратадетей и подростков, вызывающее жалобы на быструю утомляемость и боль в ногах при длительной ходьбе. Наиболее часто встречается *статистическое плоскостопие,* которое развивается постепенно от ряда причин; *избыточная масса тела, ношенные чрезмерных тяжестей,**ношение обуви на твёрдой, лишённой эластичности подошве и без каблука.*

Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, рекомендуется ходьба босиком по неровной, но мягкой поверхности. Полезны специальные профилактические упражнения, например, ходьба на носках, на пятках, на внутренних и внешних краях стоп. Некоторые из таких упражнений можно использовать даже во время физкультминуток в начальных классах, но конечно, в основном их выполняют на уроках физкультуры или вводят в комплекс домашней гимнастики.

***Упражнения для уплощённой и плоской стопы:***

1. Ходьба по гимнастической палке и другим подобным предметам, лежащим на полу, охватывая их сводом стопы.
2. перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке.
3. Собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки, бечёвки, шнура:  
   захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов:  
   палочек, шариков, карандашей.
4. Ходьба на пятках или наружных сторонах стопы с шариками, захваченными пальцами ног.
5. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять её и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять её из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.
6. Захватывание сводами ступней малого мяча в положении сидя на скамейке; поднять ноги до положения «угол», опустить, положить мяч на пол.
7. Сидя на гимнастической скамейке, захватить пальцами правой ноги булаву за шейку, поднять её и, перехватив пальцами левой ноги, поставить на пол.

8. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп тело булавы, стоящей на полу, поднять, переставить влево; то же выполнить вправо.

**Упражнения для исправления нарушений осанки**

***Упражнения при увеличенном грудном изгибе***

1. И.п. - стоя на коленях, руки вдоль туловища, 1- 2- наклониться назад, прогибаясь, достать руками пятки 3 – 4- и. п.
2. И. п. - стоя на коленях. 1-2- наклонить туловище вправо, доставая правой рукой пятку левой ноги, 3-4-тоже в левую сторону.
3. И. п.- лёжа на животе прогнувшись 1-2-3-4-кружение вытянутыми в стороны руками.

**Упражнения на релаксацию (мышечное расслабление)**

***Расслабление мышц плечевого пояса:***

* роняем руки,
* трясём кистями,
* стряхиваем воду с пальцев,
* поднимаем и опускаем плечи,
* твёрдые и мягкие руки,
* мельница.

**Игра «Исправь осанку»**

Цель: формирование правильной осанки.

Играющие становятся в 2 колонны по одному на расстоянии вытянутой руки. Головные игроки получают но волейбольному мячу и по сигналу начинают передавать над головой мячи игрокам, стоящим сзади. Когда мяч доходит до конца, игроки поворачиваются кругом и мяч передаётся тем же способом в обратном направлении.

**Упражнение «Фиксированная позиция» *Цель: коррекция осанки***.

Ученик стоит прямо, без напряжения, прислонившись спиной к стене. Пятки соединены и касаются стены. Стопы образуют угол 60°. Икры, ягодицы, лопатки касаются стены. Руки свисают без напряжения, локти и боковая поверхность мизинцев касаются стены. Достигнув желаемой позиции, ученик по просьбе учителя пытается уменьшить пространство между стеной, шеей и поясницей.

**V. Лечебная физкультура при неврозах с короткими скакалками «Солнышко»**

1. И.п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка в опущенных руках.  
   Натягивая скакалку, подняли руки вверх и опустили.
2. И.п. - стоя ноги врозь, сложенная вдвое скакалка в согнутых

руках за головой. Натягивая скакалку,повороты туловища влево ивправо.

3. Ил. - стоя на скакалке ноги врозь, держим скакалку за концы.

Наклон туловища влево, натягивая скакалку правой рукой. Тоже в другую сторону.

1. И.п. - стоя, сложенная вчетверо скакалка перед собой. Не опираясь руками о пол и не опуская их, сели на пол, выпрямили ноги. Встали без помощи рук.
2. И.п. - стоя, сложенная вчетверо скакалка за спиной в опущенных руках. Наклон  
   туловища вперёд, руки назад до предела. Вернулись в и. п.
3. Прыжки через вращающуюся скакалку с ноги на ногу.

**Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой «Лучики».**

1.Стать, ноги вместе, руки со скакалкой внизу:

1. поднялись на носки, подняли скакалку вверх, посмотрели на неё;

2. опустились на ступню, скакалку на плечи;

3. поднялись на носки, скакалку вверх;

4. опуститься на всю ступню, руки со скакалкой опустить вниз.

2. Стать, ноги на ширине ступни параллельно, скакалка за спиной.

1. - повернулись вправо, подняли скакалку вверх;
2. - повернулись прямо, скакалку за спину.

3. Сесть, ноги вместе прямые, руки со скакалкой вверху,

1-2 согнули ноги, колени подтянули к груди, скакалку опустили на ноги ниже коленей. 3-4-выпрямить ноги, поднять скакалку вверх.

4. Лечь на спину, ноги вместе, руки внизу, скакалку зацепить за ступни ног

1-4 - скакалкой поднять ноги вверх за голову, опустили ноги вниз.

5. Ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка сзадивнизу.  
 1-2-наклониться вперёд, руки назад - вверх, скакалка натянута;

3-4-выпрямиться. хорошо прогнуться.

**VI. Практика сохранения здоровья школьников во время учебных занятий.**

Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся.

Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, которое наступает вследствие выполнения продолжительной или интенсивной работы.

Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует чередовать виды учебной деятельности, активно отдохнуть, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности, необходимо проводить оздоровительные мероприятия в учебном процессе, чтобы учащиеся не уставали и могли работать на уроке в полную силу.

При подготовке к уроку учитель должен учитывать:

1.. Динамику работоспособности в течение рабочего дня:

8-12 часов - первый пик работоспособности;

16 -18 часов — второй пик работоспособности.

2. Динамику активности обучающихся на уроке:

1 - 4 минуты - врабатываемость в урок (организационный момент);

5-20 минуты - самая высокая работоспособность (новый материал, самостоятельная работа);

21 - 35 минуты - снижение работоспособности (физминутка, закрепление материала);

3 6-40 минуты - полное утомление (подведение итогов урока, объяснение домашнего задания).

**VII. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе**

***Гимнастика до учебных занятий***

Гимнастика до учебных занятий, которая проводится ежедневно перед первым уроком, решает воспитательные и оздоровительные задачи. Ежедневные упражнения благоприятно воздействуют на организм, способствуют формированию правильной осанки, актов дыхания, воспитывают привычку регулярно заниматься утренней гимнастикой, спортом. Коллективное выполнение физических упражнений до начала занятий дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность.

По возможности гимнастику до учебных занятий нужно проводить на открытом воздухе, под музыкальное сопровождение. Температура воздуха не должна быть ниже + 12С. При более низкой температуре занятия проводятся в помещении, предварительно хорошо проветренном. Обучающиеся занимаются в школьной форме, но надо предложить им расстегнуть ворот рубашки, ослабить пояс.

Продолжительность гимнастики 8-10 минут. Она должна состоять из 6 - 10 упражнений различной направленности. А так же соответствовать месту ее проведения, возрасту и подготовленности детей. Упражнения должны быть хорошо знакомы школьникам и иметь общеразвивающий характер. Это может быть ходьба, бег, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, дыхание, осанку.

В начале гимнастики упражнения должны быть сравнительно легкими и малоинтенсивными, в середине - интенсивными, а к концу интенсивность и трудность вновь должны быть снижены.

При выполнении физических упражнений необходимо научить детей правильно дышать. С этой целью в некоторые комплексы целесообразно ввести указания «Вдох!» и «Выдох!».

***Примерные комплексы гимнастики до занятий***

***Комплекс 1***

1. Исходное положение (И.п.) - основная стойка, руки на пояс. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (30 - 40 шагов). Дыхание свободное.

2. И.п. - ноги врозь. Согнуть руки в стороны, пальцы в кулак, прогнуться - вдох. Вернуться в исходное положение, разжать пальцы - выдох. Темп медленный. Повторить 3 - раза.

3. И.п. - основная стойка. Наклон вперед, коснуться пальцами носков ног — выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 5-6 раз.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз. Наклон влево – вправо.

Дыхание свободное. Повторить6 – 7 раз в каждую сторону.

5. И.п. – основная стойка. Присесть, коснуться пальцами пола- выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 4-5 раз.

6. И.п. – стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Темп медленный . Повторить 6 -8 раз.

7. И. п. - стойка ноги врозь, руки вперед. Кисти сжать в кулаки, затем разжать. Темп медленный . Повторить 15 – 20 раз.

***Комплекс 2***

1. И.п. — основная стойка. Ходьба на месте в течение 30 сек. Соблюдать правильную осанку. Дыхание свободное.
2. И.п. - стойка ноги врозь. Медленно поднять руки вверх, в стороны, прогнуться - вдох. Расслабьте мышцы, вернуться в и.п. — выдох. Темп медленный. Повторить 3 - 4 раза.
3. И.п. - основная стойка. Присесть, обхватить руками колени, голову вниз - выдох. Вернуться в и.п. - вдох. Повторить 4-5 раз.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. Повторить 4 — 5 раз.
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Наклоны вперед (имитация движения рубки дров). Дыхание свободное. Повторить 5-6 раз.
6. И.п. — основная стойка. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10-15 раз в каждую сторону.
7. И.п. - основная стойка. Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25 — 30 см. Переводить глаза с дальнего предмета (например: двери доски) на палец и обратно. Выполнять медленно в течение 30 - 40 секунд.

***Физические минутки и физкультурные паузы во время уроков***

На уроке, когда дети начинают утомляться, можно предложить им зарядку, которая обеспечит бодрость и готовность к продуктивным учебным занятиям. Зарядка является паузой, позволяющей восстановить силы, снять умственное напряжение, физическое утомление, повышает работоспособность учащихся.

Двигательная активность способствует не только возрастанию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Физические упражнения благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Оздоровительные мероприятия в учебном процессе для

восстановления умственной работоспособности можно использовать следующие:

* физминутки;
* физкультурные паузы.

***Физкультурные минутки***

Физкультурные минутки - это одна из форм двигательной активности, небольшой по интенсивности и времени (1-3 мин) комплекс физических упражнений, средство активного отдыха от статического напряжения, связанного с длительной однообразной позой. Их цель - предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика осанки. Физминутки, проводимые во время урока, способствуют повышению внимания и активности на уроках, лучшему усвоению учебного материала.

Физкультурные минутки состоят из 3 - 5 физических упражнений, могут проводиться с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить работоспособность. Они должны быть просты, интересны и знакомы учащимся, удобны для проведения в ограниченном пространстве.

Время начала физкультминутки выбирает сам учитель, когда значительная часть обучающихся начинает утомляться. В течение урока проводятся одна — две физминутки. Они обязательны на третьем и последующих уроках.

В состав физкультминуток обязательно нужно включить упражнения по формированию осанки, укреплению зрения и выработке правильного дыхания. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ.

Нужно вводить упражнения для тренировки глубокого дыхания, усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Упражнения должны дать нагрузку неиспользованным мышцам, а также способствовать расслаблению мыщц, выполняющих значительную нагрузку.

Физкультурные минутки проводят в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Спертый воздух в классе недопустим, поэтому сначала следует открыть форточки, остановить текущую работу и предложить детям подготовиться к физминутке. Учащиеся должны расстегнуть воротнички, расслабить пояса и принять исходное положение. Учитель произносит команды четким, громким голосом. Упражнения, которые выполняются впервые, показывает учитель или подготовленный заранее ученик. Для повышения интереса школьников при внедрении физкультминуток можно использовать

какой-либо переходящий приз, которым будет награждаться, например, лучший ряд. Обязателен положительный эмоциональный фон.

Для преемственности между физкультминутками, проводимыми разными учителями в одном классе, классному руководителю необходимо составить примерную программу для каждого учителя. Она должна быть соотнесена с расписанием уроков. Хорошие результаты дает проведение физических минуток самими школьниками. Это входит в обязанность «дежурным по здоровью» под контролем учителя.

***Примерный комплекс физминутки***

Ходьба на месте с энергичными свободными движениями рук (30-60 секунд).

И. п. - основная стойка. 1 - руки вперед, 2 - руки в стороны, 3 - руки вверх, подняться на носки и потянуться,4 — опуститься на пятки, руки вниз, вернуться в и.п.

И. п. — стойка - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон влево, 2 - вернуться в и.п., 3 – наклон вправо, 4 - вернуться в и.п.

И. п. — стойка — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон к левой ноге, руками коснуться носка левой ноги, 2 - вернуться в и.п., 3 - 4 - то же, что на счет 1 - 2, но наклон к правой ноге.

И.п. - основная стойка. Прыжки на месте на носках с переходом на ходьбу.

Каждое упражнение следует повторять 6-12 раз. Дыхание произвольное. Темп зависит от подготовленности учащихся.

***Физкультурные минутки для снятия утомления с плечевого пояса***

1. Исходное положение (и.п.) - стоя, руки на поясе. 1- правую руку вперед, левую  
   вверх; 2 — переменить положение рук. Повторить 3—4 раза, затем расслабленно  
   опустить вниз и потрясти кистями, наклонив голову вперед. Затем повторить еще 3 -  
   4 раза. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти  
   вперед, голову наклонить вперед; 3 — 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 5 — 6  
   раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак; 2 - разжать кисти. Повторить 6-8  
   раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

***Физкультурные минутки для снятия напряжения с мышц туловища***

1. И.п. - стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 - 3 - круговые движения тазом в одну сторону; 4 - 6 - то же в другую сторону; 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая согнутая - вдоль тела вверх; 3 - 4 - и.п.; 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 5 -6 раз. Темп средний.

***Упражнение «Колокольчик»***

Упражнение на укрепление мышц шеи и головы. Тренировка голоса. Наклоны вправо, влево, вверх, вниз. Упражнение выполнять, прилагая усилия, чтобы способствовать развитию мышечного аппарата шеи, головы, плеч и спины.

Ветерок голову клонит,

Колокольчик сон твой гонит.

Ты головку вверх подкинь,

И пропой дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

***Физкультурные минутки для улучшения мозгового кровообращения***

1. И.п. - основная стойка. На счет «раз» - руки за голову, локти широко развести, голова отведена назад. На счет «два» локти подаются вперед, голова наклонена вперед. На счет «три» руки расслабленно опускаются вниз, на счет «четыре» - принять исходное положение. Упражнение в медленном темпе повторяется 4-6 раз.
2. И.п. - сидя на стуле. 1 - голову наклонить вправо; 2 - и.п.; 3 - голову наклонить влево; 4 — и.п.; 5 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 — и.п.. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо; 2 - и.п., 3 - поворот головы налево; 4 - и.п. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.
4. И.п. - стойка «ноги врозь, кисти в кулаках». 1 - мах левой рукой назад, правой вверх. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчиваются рывками руки назад. Упражнение повторяется 6-8 раз в среднем темпе.
5. Выполняется, сидя на стуле. 1 - отвести голову назад. 2 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Упражнение повторить 4-6 раз в медленном темпе.

***Физическая минутка изометрическая***

Это ритмическое чередование напряжения и расслабления групп мышц.

1. Сидя на стуле, взяться руками за сиденье и с силой потянуть вверх. Сосчитать до 6,опустить руки.
2. Надавливать ступнями ногна пол.
3. С силой сжимать и разжимать кисти рук в кулак.
4. Скрестить руки за головой, давить на шею, стараясь шеей противодействовать давление.

***Бодрость за одну минуту***

В целях активизации умственных и физических возможностей учащихся в начале учебного дня и в начале урока предлагается проведение следующих упражнений и тренингов.

1. *Руки.* Быстро потрите друг о друга пальцами ладони (5 сек).
2. *Щеки.* Быстро потрите щеки вверх-вниз (5 сек).
3. *Уши.* Потрите уши (5 сек).
4. *Голова.* Побарабаньте кончиками пальцев по голове (5 сек).
5. *Плечи.* Сожмите руки в кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (5 сек).
6. *Шея.* Осторожно погладьте шею спереди ниже кадыка (5 сек). Затем погладьте шею сзади, с боков, сверху вниз (5 сек).
7. *Затылок.* Нажмите на затылочную впадину, сосчитайте до трех, отпустите ипогладьте (5 сек).
8. *Ноги.* Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха (5 сек).

Если вы, заканчивая самомассаж, чувствуете, что по телу разлилась приятная теплота, цель достигнута. Всего 60 секунд и вы включили основные системы организма на полные обороты.

***Игры и упражнения для укрепления здоровья детей***

В физминутки можно включать упражнения, которые носят оздоровительный характер. Это упражнения для нормализации осанки, гимнастика для глаз, использование точечного массажа.

***Примерный комплекс упражнений для формирования правильной осанки***

1. И.п.: стоя, руки на поясе**.** Пятки вместе, носки врозь. Опускание головы, чтобы  
   образовался двойной подбородок - вдох, с исходного положения - выдох (можно говорить «да-да»),
2. И. п.: стоя, руки на поясе. Пятки вместе, носки врозь. Покачивание головы в стороны – вдох, и.тт. - выдох (поворачивать как можно дальше).
3. И. п.: руки вдаль тела, голову держать прямо, подбородок слегка опущен к груди, живот подтянут. Поднять руки вверх, ладонями внутрь. Поднять голову вверх и посмотреть на потолок. Вытянуться, поднявшись на носки, - вдох, и. п. - выдох.
4. И. п.: ноги на ширине плеч, напряжены. Руки поднять вверх, пальцы сжать в кулак. Наклониться, не сгибая в коленях ноги, дотронуться до пола руками - выдох, выпрямиться - вдох.
5. И. п.: ноги врозь, руки впереди на уровне груди, живот подтянуть. Наклон, к носку левой ноги дотронуться правой рукой - выдох, и.п. - вдох (то же с другой рукой).
6. И. п.: руки вдоль тела, голова - прямо, подбородок к груди, живот подтянуть. Руки вверх, встать на носки, подтянуться. Приседания с развернутыми в стороны коленями. Корпус прямой - выдох, подъем - вдох.
7. И. п.: стоя, руки на бедрах, ноги вместе, носки врозь, живот подтянуть. Прыгнуть — ноги в стороны, прыгнуть - ноги вместе.
8. И. п.; стоя, руки на бедрах, ноги вместе, носки врозь, живот подтянуть. Прыгнуть – ноги врозь, руки в стороны, второй прыжок - ноги вместе, колени согнуты, приземление на носки, руки вдоль тела.

***Упражнения для глаз***

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного школьника огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем (а детям особенно) в целях профилактики нарушений зрения.

По мнению многих ученых (например, профессора, доктора медицинских наук В.Ф.Базарного) при напряженных нагрузках формируется аномальный зрительно-двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии (близорукость), т.е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях (работа с книгой, тетрадью) и теряет способность к четкому видению отдельных предметов. Следовательно, существующие противоречия между физиологическими возможностями зрительного анализатора детей и общепринятыми технологиями школьного обучения способствуют массовому возникновению зрительных расстройств. Выход из создавшейся ситуации видится в следующем: необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока.

Упражнения для глаз, предложенные ниже, предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

В целях профилактики улучшения зрения на каждом уроке используются упражнения, укрепляющие мышцы глаз. Упражнения выполняются сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях. Каждый раз по мере выполнения отдельных упражнений взгляд фокусируется на каком-нибудь предмете. Это способствует концентрации зрения.

***1. Упражнения для глаз***

1. Несколько раз посмотреть вверх, вниз, вверх, вниз.
2. Глаза вверх, прямо перед собой, вниз, прямо, вверх и т. д. Закрыть глаза.
3. Несколько раз поочередно посмотреть направо, налево. Закрыть глаза.
4. Посмотреть прямо, направо, прямо, налево и т.д. Закрыть глаза.
5. Посмотреть вверх, в правый угол, вниз, в левый угол. Затем сменить направление.
6. Медленно вращать глазами по кругу вправо, закрыть глаза; влево, закрыть глаза.
7. Попеременно посмотреть на кончик своего носа, затем на предмет вдали.
8. Попеременно посмотреть на кончик своего пальца, расположенного на расстоянии 30-35см, затем на предмет вдали.
9. Попеременно сосредоточить взгляд на каком-нибудь предмете (видеть его четкое изображение)

10. Крепко зажмурить глаза, а затем несколько раз быстро поморгать.

***2. Упражнение для укрепления мышц глаз и усиления зрения***

Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги ступнями опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

Проведем, друзья, сейчас Упражнение для глаз. Вправо, влево посмотрели, Глазки все повеселели. Снизу вверх и сверху вниз. Ты, хрусталик, не сердись, Посмотри на потолок, Отыщи там уголок.

Чтобы мышцы крепче стали, Смотрим мы по диагоналям. Мы не будем циркуль брать, Будем взглядом круг писать. А теперь слова напишем. Чьи же буквы будут выше?

«Папа», «мама», «дом», «Трава»- Вдаль теперь ты посмотри Что ты видишь там в дали? За окном у нас видна А теперь на кончик носа Повтори так восемь раз – Лучше будет видеть глаз Глазки нас благодарят, Поморгать нам всем велят. Плавно глазками моргаем, Потом глазки закрываем. Чтобы больше было силы, К ним ладошки приложили.

(Дети закрывают глаза ладонями, держат так их до тех пор, пока не почувствуют глазами тепло от рук.)

Раз, два, три, четыре, пять - Можно глазки открывать!

С целью профилактики появления близорукости и ее прогрессирования используются такие специальные упражнения для глаз, которые можно применять как в регламентированных занятиях физической культурой, так и самостоятельно. Особенно желательно включить эти упражнения в физкультминутки, проводимые на уроках.

***Упразднение для формирования правильного дыхания***

Правильное дыхание - носовое, при котором вдох должен быть короче выдоха в два раза. Такое дыхание легко можно формировать при выполнении этого упражнения. Дети делают носом вдох, а на выдохе произносят слова, выделенные курсивом.

Писать «корова» нелегко.

Дает корова молоко,

Мы слышим громкое «му-му». *Вдох— носом. На выдохе:*

Мы за коровой последим,

Подышим носом, помычим:

«М-м-м-м-м». *Вдох - носом. На выдохе:*

Тебе, корова, помогу:

Я травки для тебя нарву.

Ты будешь нас благодарить

И молоком парным поить.

***Релаксационные упражнения***

Современный урок характеризуется большой интенсивностью, требует от учеников концентрации внимания и напряжения сил, отсюда быстрая утомляемость школьников, особенно в 5 - 6 классов. Поэтому использование в работе с учащимися релаксационных упражнений является важным моментом сохранения здоровья детей и воспитания бережного отношения к нему.

Что же такое релаксация? Релаксация - это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности.

Цель проведения релаксации - снятие напряжения, возможность дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к лучшему усвоению материала.

Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, упражнения, не требующие запоминания учебного материала.

В использовании приемов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Все это происходит на фоне приятной медленной музыки.

1 -й этап. Сядьте удобно и расслабьтесь.

2-й этап. Осмотрите все свое тело мысленным взором, вызывая чувства тепла и покоя. Желательно при этом закрыть глаза.

3-й этап. Ощутите приятное тепло, удовольствие, покой, комфорт от расслабленного тела.

**1. *«Сожми кулачок»***

Вы держите в руках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулаки все крепче и крепче... и крепче, уже побелели косточки. Кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете кулаки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают...

***2. «Чудесная полянка»***

Представьте себе полянку, на которой растет мягкая трава-мурава, вы лежите на ней как на перине, над вами склоняет головку полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков, ваши глаза закрыты, и вы чувствуете, как нежные лучи солнца гладят ваши лоб, щеки, дотрагиваются до ваших губ и рисуют улыбку... вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

***3. «Любимый цветок»***

Закройте глаза и представьте, что вы — цветок, который еще не еще не распустился. Но вот лепестки начинает раскрываться, цветок медленно-медленно распускается... и совсем раскрылся. Представьте свой любимый цветок. Мысленно возьмите его в руки. Нежно прикоснитесь к его лепесткам. Почувствуйте запах. Представьте себе, как приятно его видеть. Его лепестки тянутся к солнцу. И вы потянулись, потянулись...Откройте глаза... Встряхните руками. Потянитесь еще раз. Вы отлично отдохнули.

***4. «Страшилки»***

Ученики рисуют на альбомном листе бумаги то, чего они очень-очень боятся. Заранее не обсуждается, что они будут рисовать. Дается время на обдумывание и исполнение (примерно 5 минут). После того как «страшилки» готовы, дети показывают их своей группе. Затем группой дети идут на улицу, где сжигают их. В это время ребята смотрят на пламя и представляют, что их «страшилки» навсегда улетели от них вместе с дымом.

***Минуты вхождения в день***

Очень важно правильно начать день, настроиться на работу. Ведь от этого зависит, как пройдет этот день, будет ли он плодотворным, успешным и радостным.

***Утренний настрой на работу.***

Рано утром я встаю, Бога я благодарю, Солнцу, ветру улыбаюсь И при этом, не стесняясь, Слово «здравствуй» говорю, С кем встречаюсь по утру. Всем здоровья я желаю, Никого не обижаю. Хватит места на земле Людям всем, животным, мне. Чтоб земля моя цвела, Я желаю всем

***1. Утренний настрой на оздоровление.***

*Я* проснулась, я здорова, И к работе я готова. Голова моя светла, Отдохнула до утра. Мышцы стали все сильнее, Каждый орган - здоровее. Нервы крепкие - стальные, Как пружинки заводные. Ноги - руки — все в движенье -Вот и снято напряженье. Влево - вправо повернусь, Солнцу низко поклонюсь: «Здравствуй, матушка-природа! Мы с тобой одного рода, Друг без друга жить не сможем, И друг другу мы поможем. Мы - частички, ты и я. Это значит, мы семья!»

***2. Зарядка***

Рано утром все проснулись, Хорошенько потянулись. Спинки дружно все прогнули — Вот и мышцы отдохнули. Нашей матушке-землице. В пояс надо поклониться. Повернулись вправо, влево - Стало гибким наше тело. Поднимаемся все выше - Выше дома, крыши выше. Руки к солнцу потянули, Опустили и встряхнули. Носом воздух мы вдыхаем. И на месте пошагаем. И, как мишка косолапый, Широко расставив лапы, Мы пойдем, ребята, в лес. Там в лесу полно чудес. Грибы будем собирать И в корзинку отправлять Подберезовик - берем, Опенок ложный - обойдем. В красной шапке, красавец, Полезай скорей в ларец! Мухомор не надо брать, Лучше дальше нам шагать. В лесу зайца увидали, В месте с зайкой поскакали Прыг-скок, прыг-скок... Пойдем с пятки на носок. Не шумите, тише, тише,

Мелким шагом, будто мыши.

Под кустами пробежали,

На полянку мы попали.

И, как бабочки попляшем,

Плавно ручками помашем.

Мы размялись хорошо,

Завтра повторим еще.

Ты мой друг, и я твой друг -

Встанем все в большущий круг,

Всем здоровья пожелаем

И учиться начинаем.

Предлагаемые игровые упражнения можно проводить на уроках русского языка, литературы, математики и др. Эти упражнения научат ребят запоминать, фантазировать, высказывать и отстаивать свое мнение, разовьют у них фонематический слух и речь.

***Физкультурные паузы***

Физкультурные паузы - комплекс физических упражнений и игр, проводимых между уроками на удлиненных переменах. Задачи данного мероприятия - восполнить дефицит двигательной деятельности детей, приобщить их к общедоступным физическим упражнениям и воспитывать работоспособность.

Игры на удлиненной перемене должны быть предельно простыми. Этим правилом должен руководствоваться готовящий игровую перемену. Максимум детской инициативы, минимум условностей, оценка не по спортивным принципам, а по активности детей - это помогает поддерживать постоянный интерес к игре.

Физкультурные паузы нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении. Исследования ученых позволили найти оптимальный режим физических нагрузок на большой перемене. Эти нагрузки должны быть на уровне малой и сред-

ней интенсивности, они не должны вызывать переутомления детей. Игры повышенной интенсивности сильно возбуждают учащихся, поэтому их не рекомендуется проводить на удлиненных переменах. После таких игр ребенок нередко приходит на занятие возбужденным, что может снизить работоспособность в первой части урока. Ниже приведен примерный перечень некоторых игр, которые можно проводить на удлиненных переменах:

**Программа предусматривает следующие цели и задачи:**

**ЦЕЛЬ:**

1. Восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств ЛФК физических и психических способностей школьника с нарушениями в развитии и содействие всестороннему и полноценному их развитию.

**ЗАДАЧИ:**

1. Повышать физиологическую активность органов и систем организма школьника и предупреждение у них вторичных отклонений.
2. Активизировать иммунную систему.
3. Укрепить мышечно-связочный аппарат.
4. Формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
5. Коррекция осанки и предупреждение развития сколиоза, плоскостопия средствами ЛФК.
6. Улучшить функционирование дыхательной системы и сердечно-сосудистой.
7. Формировать у учащихся необходимые умения и навыки в пространственной ориентировки.
8. Развивать и укреплять мелкую моторику рук.
9. Укреплять мышечную систему глаза.
10. Развивать и совершенствовать психомоторное и сенсорное развитие.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ -** программа составлена для учащихся 1 – 4 классов школ 8 вида, рассчитана на 35 часов в год (1час в неделю) и содержит все необходимые разделы для коррекции и профилактики различных видов нарушений и отклонений в здоровье (осанки, макро и микро моторики, зрения, плоскостопия, координации движений, сенсомоторики и т.д. ).

**ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ -** в процессе обучения и коррекции нарушений, будут использоваться темы, связанные со специфическими особенностями детей с сочетанной патологией. При планировании и проведении занятий учитываются особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины заболевания предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

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

**УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ –** занятия проводятся в специально оборудованном кабинете ЛФК, а так же на улице, на специально отведенной площадке с турниками.

**ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ:**

1.Коррекция и формирование правильной осанки.

2.Формирование мышечного корсета.

3.Укрепление и развитие сердечно-сосудистой системы.

4.Профилактика и коррекция плоскостопия.

5. Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.

6.Коррекция и развитие сенсорной системы.

7.Развитие точности движений пространственной ориентировки.

8.Развитие координации движений (согласованности макро и микро моторики).

9.Коррекция зрения.

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

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

Реализация программы предусматривает диагностическое сопровождение, использование данных общешкольного материала, мониторинг здоровья. При этом используется тестирование учащихся (оценка соматического здоровья, антропометрические данные, экскурсии грудной клетки, силовой выносливости мышц) в конце и начале учебного года. Результаты тестирования заносятся в паспорт здоровья, который заполняется врачом при обследовании каждого ребенка, а также в карту медико-педагогического обследования.

В результате реализации программы у детей формируется мышечный корсет с увеличением мышечной массы и силовой выносливости учащихся, улучшается физическое развитие, двигательная подготовка, оптимизируется психоэмоциональное состояние детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

**2.2. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА**

**РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЛФК**

**В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ С**

**ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **РАЗДЕЛ** | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **1.** | **Коррекция и формирование правильной осанки.** | 8 | 8 | 7 | 7 |
| **2.** | **Формирование мышечного корсета.** | 6 | 6 | 8 | 8 |
| **3.** | **Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.** | 6 | 6 | 4 | 4 |
| **4.** | **Профилактика и коррекция плоскостопия.** | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **5.** | **Развитие мелкой моторики рук.** | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **6.** | **Коррекция и развитие сенсорной системы.** | 2 | 2 | 3 | 3 |
| **7.** | **Коррекция и развитие точности движений пространственной ориентировки.** | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **8.** | **Коррекция и развитие координации движений (согласованность макро- и микро- моторики ).** | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **9.** | **Коррекция зрения.** | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **35** | **35** | **35** | **35** |

*Примечание: распределение учебных часов программы может варьироваться в сторону увеличения или уменьшения в зависимости от тяжести дефекта ребенка.*

* 1. **СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ – БАЗОВАЯ ЧАСТЬ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема** | **Класс** | |
| **1-ый** | **2-ой** |
| **1.** | **Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.** | Формирование первоначальных знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.  Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.  Ознакомление с простейшими упражнениями для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы.  Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Ходьба «как пингвин», «как аист», «как уточка», «как медведь». Бег «как лошадка», «как заяц», «как птица». Ползанье «как черепаха», «как обезьяна», «как паучок».  Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различным положением рук (и.п.: руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам).  Ознакомление с упражнениями с предметами на голове (мешочек с песком, кубик, массажное кольцо, блинчик, пластмассовый станканчик) стоя у стены, в движении, под музыку.  Обучение специальным упражнениям в вытяжении и само- вытяжении (вытяжение позвоночника по продольной оси) из и.п. стоя у стены, стоя перед зеркалом, лежа на животе, лежа на спине, выполняя имитирующие движения типа: «деревья большие, большие», а «кустики маленькие, маленькие», «карлики и | 1    1  1  1  1    1      1 | 1    1  1  1  1  1      1 |
|  |  | великаны», «зернышко растет», «дотянись до яблока».  Ознакомление и разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки:  «Море волнуется», «Совушка-сова», «Оловянные солдатики».    **Итого:** | 1  **8час** | 1  **8час** |
| **№** | **Раздел** | **Тема** | **Классы** | |
| **1кл** | **2кл** |
| **2.** | **Формирование и укрепление мышечного корсета.** | Тестирование. Антропометрические измерения: вес, рост, экскурсия грудной клетки. Измерения: силовой выносливости мышц, пульса и частоты дыхания, артериального давления.  Ознакомление и обучение упражнений для укрепления и развития мышц живота и спины, и.п.: лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку, на тренажерах.  Обучение упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног и рук на информационно-тренажерной системе ТИСА.  Ознакомление со специальными методиками, корригирующими и общеукрепляющими упражнениями с предметами (утяжелители, эластичные ленты, гантели, массажные мячи, гимнастические палки, обручи и т.д.) и без них.  Обучение и совершенствование упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и мышц на тренажерах, с использованием эластичных лент, эспандеров.  Обучение специальным упражнениям для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей, цилиндров, сенсорных мячей.    **Итого:** | 1  1  1  1  1  1  **6час** | 1  1  1  1  1  1  **6час** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема** | **Классы** | |
| **1** | **2** |
| **3.** | **Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы.** | Ознакомление с правильным дыханием без упражнений. Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха, **и.п.:** стоя и сидя, с различными движениями рук. Руки на поясе: локти назад – вдох локти вперед – выдох поднять плечи – вдох опустить – выдох.  Тренировка, способствующая повышению обменных процессов– чередование ходьбы и бега (6сек. бег, 10сек. ходьба) на тренажере «беговая дорожка».  Обучение специальным упражнениям для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств (надувание шаров, резиновых игрушек, камер).  Обучение согласованию движений с дыханием в упражнениях по методике Бутейко. Наклон вперед – вдох наклон назад – выдох наклон вправо – вдох наклон влево – выдох.  Формирование и совершенствование навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.  Ознакомление и разучивание игр: «Дунем раз…», «Стоп, хоп, раз».  **Итого:** | 1  1  1  1  1  1  **6час** | 1  1  1  1  1  1  **6час** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема** | **Классы** | | |
| **1** | **2** | |
| **4.** | **Профилактика и коррекция плоскостопия.** | Ознакомление с ходьбой на носках («как гусь»), на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), с сохранением правильной осанки.  Разучивание ходьбы боком по гимнастической палке, по канату, по обручу, передвижению боком по гимнастической скамейке, по массажному коврику, по пуфикам.  Ознакомление и разучивание упражнений на информационно-тренажерном модуле для ног .  Ознакомление и разучивание коррекционных игр: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки»  **Итого:** | 1  1    1  1  **4часа** | | 1  1    1  1  **4часа** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема** | **Классы** | |
| **1** | **2** |
| **5.** | **Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.** | Обучение упражнениям с различными предметами: панчболами, малыми мячами, мячами – ежиками, эластичными лентами, гимнастической палкой, флажки, ленточки, кольца, и т.д.  Ознакомление и обучение различным видам захвата:  шаровому; цилиндрическому; щипковому; межпальцемому.  Обучение упражнениям с веревочкой – «река-веревочка».  (Плетенка, плетенка на двоих, узелок – одной рукой, непослушные шнурки, бантик и узелок и т.д.).  **Итого:** | 1    1  1  **3часа** | 1    1  1  **3часа** |
| **6.** | **Коррекция и развитие сенсорной системы.** | Обучение упражнениям для развития тактильно-двигательного восприятия в сухом бассейне, с сенсорными мячами для развития зрительного анализатора, обучение объединению одинаковых (по цвету, величине) предметов в предметные множества по словесному заданию.  Ознакомление и разучивание игр на совершенствование сенсорного развития «Салют», «Цветик-семицветик», «Разноцветные шары».  **Итого:** | 1  1  **2часа** | 1  1  **2часа** |
| **№** | **Раздел** | **Тема** | **Класс** | |
| **1** | **2** |
| **7.** | **Развитие точности движений пространственной ориентировки.** | Обучение ориентированию в частях тела (правая и левая нога, правая и левая рука) и формирование пространственных понятий: слева, справа, впереди, сзади, рядом.  Ознакомление с передвижением по залу, по кругу, по диагонали. Ходьба по линии с чередованием на пятках, на носках, по «следам»,  ходьбе с обходом препятствий (мячей, обручей, кеглей, кубиков), по гимнастической скамейке через предметы.    **Итого:** | 1    1  **2часа** | 1    1  **2часа** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | Развитие координации движений (согласованности макро- и микро- моторики). | Ознакомление с основными положениями и движениями руками, ногами, туловищем, которые выполняются на месте из различных и.п. и в движении.  Ознакомление с различным видом ходьбы: по линии обычным шагом, приставным, поднимая бедро, на носках с закрытыми глазами, правым (левым) боком, с имитационными упражнениями с уменьшением площади опоры: «аист», «цапля», «ласточка», «петушок».  **Итого:** | 1  1  **2часа** | 1  1  **2часа** |
| 9. | Коррекция зрения. | Ознакомление с упражнениями для внутренних мышц глаза («метка на стекле»).  Обучение комплекса упражнений с малым мячом для профилактики миопии.  **Итого:** | 1  1  **2часа** | 1  1  **2часа** |

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ.**

Знать, какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке.

Уметь принимать правильное положение осанки у гимнастической стенки.

Уметь правильно принимать положение головы, туловища, ног в различных и.п.

стоя, сидя, лежа на спине, на животе.

Уметь правильно выполнять имитационные упражнения.

Уметь выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.

Уметь выполнять простейшие упражнения в вытяжении.

Уметь ходить боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по

гимнастической стенке.

Уметь захватывать пальцами ног различные предметы.

Уметь ходить по ребристой поверхности в различных и.п. – боком

(правым и левым), приставным шагом.

Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.

Уметь различать – форму, величину и характер поверхности спортивного

инвентаря.

Знать о видах дыхания и выполнять вдох - через нос, выдох – через рот.

Уметь выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с

физическими упражнениями.

Уметь удерживать тело не несколько секунд, сузив пространство опоры.

Уметь лазать по гимнастической стенке вверх – вниз.

Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять поворот на месте

(направо, налево).

Уметь выполнять упражнения с мешочком на голове.

Уметь пользоваться тренажерами.

Уметь выполнять висы на перекладине, на гимнастической стенке под

контролем учителя.

Уметь выполнять метание теннисных мячей в мишень.

Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаза.

Знать название и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правил

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема** | **Классы** | | |
| **3** | | **4** |
| 1. | Коррекция и закрепление навыка правильной осанки. | Повторение пройденного: проверка знаний о правильном положении осанки, стопы. Воспроизведение по словесному указанию учителя различных положений тела, имитационных движений.  Ознакомление с возможными дефектами осанки на дидактическом материале, с возможной демонстрацией этих дефектов на иллюстрированных картах.  Тренировка правильного положения туловища с использованием гимнастической скамейки с последующим переходом на гимнастическую стенку.  Тренировка имитирующих движений с изменением центра тяжести тела, с изменением мышечных усилий («пружинка», «крылышки», «растяни резину», «рыбка», «самолет», «торпеда» и т.д.).  Совершенствование упражнений с предметами на голове (мешочек с песком, кубик) стоя у стены, в движении, под музыку. Обучение седу «по-турецки», руки на поясе, на затылке, сесть и встать, лечь и встать.  Обучение использованию навыка правильной осанки при выполнении физических упражнений в усложненных вариантах (использование набивных мячей, гимнастических палок, гантелей, резиновых бинтов).  Обучение использованию сформированного навыка правильной осанки в спортивных играх, эстафетах и в самостоятельной повседневной деятельности.  **Итого:** | 1    1  1  1    1    1  1  **7 час.** | | 1    1  1  1    1    1  1  **7час.** |
| **№** | **Раздел** | **Тема** | **Классы** | | |
| **3** | | **4** |
| 2. | Формирование мышечного корсета. | Тестирование: антропометрические измерения: рост, вес, экскурсия грудной клетки. Измерения силовой выносливости мышц в секундах, пульса и АД.  Укрепление мышц спины и брюшного пресса, повторение программного материала 2-3-го года обучения, усложнения упражнений количеством повторений.  Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота на тренажерах.  Закрепление программного материала 2-3го годов обучения посредством увеличения количества повторений, темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног.  Укрепление мышц плечевого пояса, с использованием предметов: гимнастические палки, гантели; отведение, приведение, вращение руками; использование утяжелителей. **Итого:** | 2    1    2  1  2  **8часов** | 2    1    2  1  2  **8часов** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Раздел** | **Тема** | **Классы** | | | **3** | **4** | | 3. | Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы. | Закрепление программного материала 2-3-го годов обучения.  Закрепление навыка правильного чередования выдоха и вдоха и выработка навыка вдыхать и выдыхать через нос.  Обучение пользованию звуковой гимнастики по методике Стрельниковой.  Развитие носового и диафрагмального дыхания в играх: «Летающие платочки», «Дунем раз, дунем два ..».    **Итого:** | 1  1  1  1  **4часа** | 1  1  1  1  **4часа** | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема** | **Классы** | |
| **3** | **4** |
| **4.** | **Профилактика и коррекция плоскостопия** | Закрепление всех навыков ходьбы по массажному коврику, по рейкам, по гимнастическому канату, обручам, с предметами на голове и без предметов, приобретенных в 1-2 классах.  Ознакомление со способами ходьбы по мешочкам (с песком, с горохом, с крупой, с шариками), по следовой дорожке, по набивным кругам.  Обучение комплекса упражнений для стоп с использованием малых мячей (теннисного, игольчатых, волнистых, выпуклых): под каждой ногой мяч. Поворот стоп вовнутрь, прижать оба мяча друг к другу, катание вперед – назад, круговые движения стопой вовнутрь и кнаружи.  Совершенствование упражнений на массажных модулях информационно-тренажерной системы ТИССА для укрепления сводов стопы. | 1  1  1  1 | 1  1  1  1 |
|  |  | **ИТОГО:** | **4часа** | **4часа** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема** | **Классы** | |
| **3** | **4** |
| **5.** | **Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.** | Закрепление программного материала 2-го года обучения с увеличением количества повторений.  Обучение упражнениям с предметами (теннисными мячами, панчболами, с мячами – ежиками, рельефными мячами, ленточками, веревочкой, с растягивающими резинками и т.д.).  Разучивание подвижных игр: «Фокусник», «Плетенка для двоих», «Фантики».  **Итого:** | 1  1  1  **3 часа** | 1  1  1  **3 часа** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Коррекция и развитие сенсорной системы.** | Формирование тактильно – двигательного выбора спорт. предметов при восприятии формы, величины, цвета. Игра: «Что лежит в мешочке?».  Развитие сенсорно – перцептивной сферы. Игра: «Воздушные шары». Развитие слухового восприятия и тактиль-ной чувствительности рук.  Игра: «Что ты слышишь?», «Кто как голос подает?», «Найди на ощупь» **Итог: о** | 1  1  1  **3 часа** | 1  1  1  **3 часа** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **7.** | **Развитие точности движений пространственной ориентировки.** | Обучение свободному самостоятельному пользованию спортивным инвентарем и другими предметами, наполняющими кабинет ЛФК.  Обучение асимметричным движениям руками – «мельница», «брасс» вперед, назад; движениями ногами – «велосипед», в ИП стоя, лежа на спине, звуковым сигналам (голос учителя, свисток, хлопок, бубен, звучащие мячи). Развивать слуховое, зрительное восприятие пространства. Игра: «Узнай по голосу».  **Итого:** | 1    1  **2часа** | 1    1  **2часа** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема** | **Классы** | |
| **3** | **4** |
| **8.** | **Развитие координации движений (согласованности макро- и микро- моторики).** | Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии ( стойка на носках; стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; то же на носках; ходьба по прямой линии; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по веревочке приставнымшагом), общеразвивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, флажками, лентами.  Обучение подвижным играм с содержанием, направленным на совершенствование координации движений. Игра: «Стоп, хоп, раз». | 1  1 | 1  1 |
|  |  | **ИТОГО:** | **2 часа** | **2 часа** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема** | **Классы** | |
| **3** | **4** |
| **9.** | **Коррекция зрения.** | Ознакомление с упражнениями для прямых и косых мышц глаза.  Ознакомление со специальными упражнениями для глаз и самомассажем. | 1  1 | 1  1 |
|  |  | **ИТОГО:** | **2часа** | **2 часа** |





















 