

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №21 города Ставрополя**

**«СОГЛАСОВАНО»**

Руководитель  
Протокол №  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.  
\_\_\_\_\_/Е.Ю.Ширяева/

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора  
Протокол НМС № от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.  
\_\_\_\_\_/Е.В. Есикова/

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор МБОУ СОШ № 21  
Протокол педсовета № от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.  
\_\_\_\_\_/А.Б. Кизима/

**Рабочая программа курса  
«Адаптивная физическая культура»  
для детей с ОВЗ 1 - 4 классов**

**Авторы программы:  
Ширяева Е.Ю., учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории;  
Усачева А.А. учитель физической культуры**

**Ставрополь 2016г.**

## **Пояснительная записка**

В соответствии с потребностями детей и родителей, появилась необходимость в дополнительных занятиях лечебной физической культурой. Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно–двигательного аппарата, в первую очередь среди детей с ОВЗ. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 6 до 13 лет – 43 % от всех осмотренных детей.

В настоящее время, к сожалению, нет программы для работы с детьми, имеющими различные нарушения осанки, сколиозы. Существующая государственная программа 1981 года не дифференцирует виды заболеваний детей. Методические рекомендации для занятий с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, не имеют специальной направленности на коррекцию и укрепление определенных мышечных групп.

Учитывая потребности детей с ОВЗ, их родителей и рекомендации врача, в МБОУ СОШ № 21 города Ставрополя создана программа «Адаптивная физическая культура».

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с Законом «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012 и приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также с учетом примерных требований к программам дополнительного образования детей (письмо Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844).

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она способствует формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает детям с ОВЗ в воспитании потребности ведения здорового образа жизни.

### **Цель программы:**

овладение учащимися основами адаптивной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области АФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

В младшем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста тела ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставного - связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенностей образа жизни, нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно - кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории людей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная и адаптивная 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.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

#### **Организационно - методические рекомендации**

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Новизной программы являются массаж, самомассаж, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

АФК, проводимая в спортзале, тренажерном зале, стадионе при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

Занятия АФК должны проводиться систематически ежедневно или не реже 2-3 раз в неделю (при этом осуществлять контроль выполнения упражнений дома ежедневно) с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроя урока.

Программа по адаптивной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 6 до 13 лет. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания курса, но и темы бесед с детьми и их родителями, консультации и лекции врача, медицинский и педагогический контроль.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Общее количество учебных часов – 105.

К данному материалу необходимо подходить интегрально. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу АФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Курс АФК делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

Цель: стабилизация сколиотического процесса у учащихся, предупреждение его возможного прогрессирования.

1 период – вводный:

Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

## 2 период – основной:

### Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

## 3 период – заключительный:

### Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

### **Формы контроля**

Для определения динамики эффективности АФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год, дает рекомендации учителю АФК, учащимся, родителям.

## **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (3 раза в неделю)**

№ п/п	Раздел учебной программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего часов
1.	Основы знаний и	В				

	умений	процессе занятий				
2.	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	2	2	2	2	8
3.	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника	1	1	2	1	5
4.	Дыхательные упражнения: 1) обучение правильному дыханию 2) гимнастика Стрельниковой 3) упражнения для укрепления мышц диафрагмы 4) упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках 5) очистительное дыхание	2	В	процессе занятий	занятий	2
			1			
		В	процессе	занятий	1	
		-	-	В	процессе	занятий
5.	Развитие выносливости: 1) общая выносливость 2) специальная выносливость	2	1 1	2 2	1 1	10
6.	Развитие силы: 1) динамическая сила 2) статическая сила 3) упражнения в парах, оказывая помощь и сопротивление друг другу	1	1 1	2 2	2 2	11
			В	процессе	занятий	
7.	Развитие					

	координации движений: 1)упражнения с предметами и без них 2)ритмическая гимнастика	2 -	1 -	На каждом 2	уроке -	5
8.	Игры: 1)подвижные игры целенаправленного характера 2) адаптивные подвижные игры тренирующего характера 3)спортивные игры (по показаниям)	1 1 -	На каждом На -	уроке каждом -	2 уроке 2	6
9.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2	1	+	2	5
10.	Аутогенная тренировка	-	-	-	1	1
11.	Адаптивный лечебный комплекс по заболеваемости	9	7	10	9	35
12.	Профилактика плоскостопия	3	2	2	-	7
13.	Элементы самомассажа	-	-	2	-	2
14.	Массаж мышц спины	-	-	-	1	1
15.	Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль 3)педагогический контроль 4)самоконтроль	1 + В В	1 + течение процессе	2 + учебного каждого	1 + года урока	5
16.	Задания на дом	По	выбору	учителя	ЛФК	
	Итого:	27	21	30	27	105

--	--	--	--	--	--	--

**Тематическое планирование по АФК**  
**1 – 4 класс**  
**I четверть**

№ уроков	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки проведения	Домашнее задание
	<b>Основы знаний и умений</b>	-		
	1. Параметры правильной осанки и как ее проверить. 2. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. 3. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).	В процессе занятий		Комплекс упражнений №1
	<b>Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки</b>	2		
1, 2	1. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. 2. Ходьба с предметом на голове.	1  1		Комплекс упражнений №1
	<b>Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок</b>	1		



	<b>позвоночника</b>			
4	Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.			Комплекс упражнений №1
	<b>Обучение правильному дыханию</b>	2		
5, 7	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.			Комплекс упражнений №1
	<b>Развитие выносливости к умеренным нагрузкам</b>	2		
8,10	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера.			Комплекс упражнений №1
	<b>Развитие силы</b>	1		
11	Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. Комплекс упражнений с гантелями.			Комплекс упражнений №1
	<b>Развитие координации движений</b>	2		
13,14	Бег враспынную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.			Комплекс упражнений №1

	<b>Подвижные игры.</b>			
	<b>Подвижные игры</b>	2		
16,17	1. Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву». 2. Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек».	1  1		Комплекс упражнений №1
	<b>Упражнения для расслабления мышц</b>	2		
19,20	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.			Комплекс упражнений №1
3,6,9,12, 15,18,21, 24,27	<b>Лечебный (адаптированный) комплекс по заболеваемости</b>	9		Комплекс упражнений №1
	<b>Профилактика плоскостопия</b>	3		
22,23,25	Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек).			Комплекс упражнений №1
	<b>Проведение контрольных мероприятий</b>	1		
26	Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости			Комплекс упражнений №1

	позвоночника. Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами.			
	Итого:	27		

**Тематическое планирование по АФК**  
**1 – 4 класс**  
**II четверть**

№ уроков	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки проведения	Домашнее задание
	<b>Основы знаний и умений</b>	-		
	1. Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей. 2. Более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого. 3. Оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой. 4. Какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.	В процессе занятий		Комплекс упражнений №2
	<b>Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки</b>	2		
1, 2	1. Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала. 2. Контроль осанки на	1  1		Комплекс упражнений №2

	уроках и дома с напоминанием взрослого.			
	<b>Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника</b>	1		
4	1. Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. 2. Элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук».			Комплекс упражнений №2
	<b>Дыхательные упражнения</b>	2		
5, 7	1. Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, прижимая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох. 2. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя».	1  1		Комплекс упражнений №2
	<b>Развитие выносливости</b>	2		
8,10	1. Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут. 2. Упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз Хатха – йоги: «Медуза», «Мост»,	1		Комплекс упражнений №2

	«Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени.	1		
	<b>Развитие силы</b>	2		
11,13	1. Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки, ходьба в воде. 2. Развитие статической силы в удержании поз Хатха – йоги: «Поза лодки», «Плуг», «Мост», «Натянутый лук». Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы.	1  1		Комплекс упражнений №2
	<b>Развитие координации движений</b>	1		
14	1. Новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой. 2. Подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру».			Комплекс упражнений №2
	<b>Упражнения для расслабления мышц</b>	1		
16	1. Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра			Комплекс упражнений №2

	<p>головного мозга).</p> <p>2. Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа.</p> <p>3. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.</p>			
3,6,9,12,15,18,21	<b>Лечебный (адаптированный) комплекс по заболеваемости</b>	7		Комплекс упражнений №2
	<b>Профилактика плоскостопия</b>	2		
17,19	Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.			Комплекс упражнений №2
	<b>Проведение контрольных мероприятий</b>	1		
20	Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника. Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами.			Комплекс упражнений №2
	Итого:	21		









	растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.			
	<b>Проведение контрольных мероприятий</b>	2		
28,29	Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника. Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами.			Комплекс упражнений №3
	Итого:	30		

**Тематическое планирование по АФК  
1 – 4 класс  
IV четверть**

№ уроков	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки проведения	Домашнее задание
	<b>Основы знаний и умений</b>	-		
	1. Что такое позвоночник и как он устроен. 2. Правильное питание и здоровый образ жизни. 3. Механизм лечебного действия АФК, классического массажа, аутогенной тренировки. 4. Простейшие правила спортивных игр,	В процессе занятий		Комплекс упражнений №4

	включаемых в урок.			
	<b>Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки</b>	2		
1, 2	Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.			Комплекс упражнений №4
	<b>Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника</b>	1		
4	Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол; элементы Хатха – йоги.			Комплекс упражнений №4
	<b>Развитие выносливости</b>	2		
5,7	1. Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха – йоги. 2. Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.	1  1		Комплекс упражнений №4
	<b>Развитие силы</b>	4		
8,10,11, 13	1. Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу. 2. Преодоление полосы препятствий. 3. Совершенствование ранее изученных упражнений.	2  2		Комплекс упражнений №4

	<b>Подвижные игры</b>	4		
14,16, 17,19	1. Футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях...), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя. 2. Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.	2  2		Комплекс упражнений №4
	<b>Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы</b>	2		
20,22	Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси. Совершенствование ранее изученных упражнений.			Комплекс упражнений №4
	<b>Аутогенная тренировка</b>	1		
23	Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник»), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым; создание психологической установки на выздоровление.			Комплекс упражнений №4
3,6,9,12, 15,18,21, 24,27	<b>Адаптивный комплекс по заболеваемости</b>	9		Комплекс упражнений №4
	<b>Массаж мышц спины</b>	1		
25	Простейшие приемы классического массажа:			Комплекс упражнений

	поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.			№4
	<b>Проведение контрольных мероприятий</b>	1		
26	1. Тесты – по плану учителя. 2. Медицинский контроль – по плану. 3. Педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. 4. Самоконтроль и взаимоконтроль.			Комплекс упражнений №4
	Итого:	27		

### Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ . - М.: Омега - Л, 2014.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 г. N 06-1844.
4. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
5. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
6. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.
7. Крутецкий В.А.»Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
8. Лахманчун Г.Е. «Эта замечательная йога», Москва, «Физкультура и спорт», 1992.
9. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
10. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
11. Латохина Л.И. «Хатха – йога для детей», Москва, Просвещение, 1993.
12. Малахов Г.П. «Целительные силы», том 2, И.К. «Комплект», 1996.
13. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.

14. Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
15. Рекомендации врача высшей квалификационной категории по спортивной медицине Осинцевой И.П. (центр медицинской профилактики Асбестовской детской поликлиники).
16. «Физкультура и спорт», № 4, 1991.
17. «Физкультура в школе», 1990 – 2006.

### **Комплекс упражнений №1**

#### Упражнения для осанки лежа

##### *Упражнение «проснись»*

Исходное положение: лежа на животе, упор на руки.

- 1 – руки выпрямить, максимально прогнуть спину, слегка запрокинуть голову;
- 2 – вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз.

##### *Упражнение «птичка»*

Исходное положение: лежа на животе.

- 1 – приподнять голову и плечи;
- 2 – руки – вперед;
- 3 – руки в сторону;
- 4 – исходное положение. Повторить 3 – 5 раз.

##### *Упражнение «плавание»*

Исходное положение: лежа на животе. Имитация плавания 15 - 20 секунд.  
Повторить 3 – 5 раз.

##### *Упражнение «посмотри на ножки»*

Исходное положение: лежа.

- 1 – приподнять голову и плечи;
- зафиксировать положение на счет 2 – 7;
- 8 – вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз.

##### *Упражнение «велосипед»*

Исходное положение: лежа, ноги согнуты в коленях.

- 1 – 8 – имитация кручения педалей. Повторить 3 – 5 раз.

### **Комплекс упражнений №2**

#### Упражнения для осанки на четвереньках

##### *Упражнение «Кошечка сердится»*

Исходное положение: стоя на четвереньках.

- 1 – округлить спину, попытаться коснуться подбородком груди;

2 – вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз.

*Упражнение « Кошечка ласковая»*

Исходное положение: стоя на четвереньках.

- 1 – максимально прогнуть спину, слегка запрокинуть голову;
- 2 – вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз.

*Упражнение « Кошечка гуляет»*

Исходное положение: стоя на четвереньках.

- 1 – 2 – постепенно переступать руками максимально влево;
- 3 – 4 - вернуться в исходное положение;
- 5 – 6 - постепенно переступать руками максимально вправо;
- 7 – 8 - вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз.

*Упражнение « Бабочка»*

- 1 – поднять правую руку и левую ногу;
- 2 – вернуться в исходное положение;
- 3 – поднять левую руку и правую ногу;
- 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 – 7 раз.

**Комплекс упражнений №3**

Упражнения для осанки стоя

*Упражнение «подсолнух»*

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки - на пояс.

- 1 – руки вверх, спину прогнуть, правую ногу назад - на носок;
- 2 – вернуться в исходное положение;
- 3 – руки вверх, спину прогнуть, левую ногу назад - на носок;
- 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 – 7 раз.

*Упражнение «приседания»*

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.

- На счет 1 — приседание, руки вперед;
- 2 — вернуться в исходное положение;
- Повторите это упражнение 5 –7 раз.

*Упражнение «наклоны вперед»*

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.

- На счет 1 — наклон вперед, руками коснуться носка правой ноги;
- 2 — вернуться в исходное положение;
  - 3 — наклон вперед, руками коснуться носка левой ноги
  - 4 — вернуться в исходное положение
- Повторите это упражнение 3 –5 раз.

### *Упражнение «наклоны в стороны»*

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.

На счет 1 — наклонить туловище влево;

2 — вернуться в исходное положение;

3 — наклонить туловище влево;

4 — вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 3 –5 раз.

### *Упражнение «повороты»*

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки - на пояс.

1 – повернуть корпус влево, левую руку – влево;

2 – вернуться в исходное положение;

3 – повернуть корпус вправо, правую руку – вправо;

4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 – 7 раз.

### **Комплекс упражнений №4**

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, сделать вдох. Плавно опустить руки вниз, выдох. Вернуться в исходное положение. Сделать 5–7 повторов.

2. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопок над головой, вдох. Наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. Вернуться в исходное положение. Сделать 4–6 повторов.

3. Исходное положение – лежа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены. Скользя ступнями ног по полу, подтянуть их к ягодицам. Вернуться в исходное положение. Сделать 5–7 повторов.

4. Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки в стороны – вдох, наклон, не сгибая коленей. Опущенными прямыми руками одновременно выполнять движения вперед-назад. Сделать 6–8 повторов.

5. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Обхватить руками колени, голову наклонить. Сделать несколько перекатов на спине вперед-назад. Вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение – лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. Одновременно поднять прямые руки и ноги, потянуться вверх. Вернуться в исходное положение. Сделать 4–6 повторов.



## Комплекс адаптивной гимнастики для детей школьного возраста с нарушением осанки

1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, в руках мяч. Руки вверх, потянуться, посмотреть на мяч, положить его на грудь, разводя локти в стороны, и опустить вниз. 5—6 раз.
  2. И. п. — то же. Руки вверх, потянуться, бросить мяч назад, через стороны руки вниз. 3—4 раза.
  3. И. п. — стоя, в руке мяч. Согнуть руки и завести за спину: одну сверху, другую снизу. Переложить за спиной мяч в другую руку. Следить за сохранением правильной осанки. 4—6 раз.
  4. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, в руках мяч. Поднять мяч над головой, развести локти и соединить лопатки, смотреть вперед. Наклоны вправо и влево.
  5. И. п. — лежа на спине. Приподнять прямые ноги, развести в стороны, скрестить («ножницы»), не отрывая от пола туловища и рук. Дыхание не задерживать. 8—10 раз.
  6. И. п. — лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Дыхательное упражнение. Следить за тем, чтобы при вдохе обе руки одновременно поднимались, а при выдохе — опускались. 3 - 4 раза.
  7. И. п. — лежа на животе, руки на затылке, локти в стороны, лопатки соединены. Приподнять верхнюю часть туловища и задержаться в этом положении, считая до 5—10. 3—4 раза.
  8. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поочередное приподнимание прямых ног с задержкой в верхнем положении, считая до 3—5. По 4—6 раз каждой ногой.
  9. И. п. — лежа на животе, руки согнуты с опорой на кисти, локти разведены. Приподнять верхнюю половину туловища с одновременным выпрямлением рук в стороны — вдох; вернуться в и. п. — выдох. 3—4 раза.
  10. Лежа на спине. Поочередное сгибание и разгибание ног (имитация езды на велосипеде). По 8—10 раз каждой ногой.
- Отдых лежа на спине, спокойное дыхание в произвольном темпе — 20—30 с.
11. И. п. — лежа на животе, руки в стороны ладонями вниз. Приподнять прямые ноги и верхнюю часть туловища, прогибаясь и сближая лопатки; лечь, расслабляя мышцы. 3—4 раза.
  12. И. п. — лежа на спине, руки согнуты в локтях. Прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника с опорой на таз и локти — «мост». 2—3 раза в медленном темпе.
  13. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх. Не отрывая от пола, руки в стороны, вверх, потянуться, руки в стороны и вниз. 4—5 раз.
  14. И. п. — стоя на четвереньках. Поднять одновременно правую руку и левую ногу, не прогибаясь сильно, задержаться в этом положении 3—5 с. То же другой рукой и ногой. 3-4 раза в медленном темпе.

15. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, сжимая пальцы в кулак; поднять руки, выпрямляя пальцы, и потянуться. Через стороны руки вниз. 4—5 раз в медленном темпе.

16. И. п. — основная стойка, палка в руках, горизонтально перед собой. Поднять палку вверх, опустить на лопатки, присесть, выпрямиться, поднять палку вверх, потянуться и опустить перед собой. 6—8 раз в медленном темпе.

17. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Поднимая палку вверх, наклон в сторону, смотреть перед собой. Опуская палку, выпрямиться. То же в другую сторону. По 2—3 раза в каждую сторону в медленном темпе.

При выполнении упражнений надо следить, чтобы дети правильно дышали, не задерживая дыхание. После выполнения упражнений рекомендуется походить по комнате обычным шагом, сохраняя правильную осанку; дыхание полное, глубокое (на 3 шага вдох, на 5—6 —полный выдох). Продолжительность ходьбы 2—3 мин.

### Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика)

Описание упражнений		Кол-во повтор.
1.	Ходьба	
	а) на носках, руки вверх	по 20-30 сек.
	б) на пятках, руки на пояс	
	в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе	
	г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп	
2.	Стоя на палке (обруче)	
	а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны	6-8 раз
	б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки	3-4 раз
3.	Стоя	
	а) на наружном своде стоп - поворот туловище влево - вправо	6-8 раз
	б) поднимание на носках с упором на наружном свод стопы	10-12 раз
4.	«Лодочка» - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут	4-6 раз сколько продержит
5.	«Угол» - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр. до 3-5 минут.	4-6 раз сколько продержит
6.	Сидя	

	а) сгибание - разгибание пальцев стоп	15-20 раз
	б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола	15-20 раз
	в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (медленно, колени прямые )	10-12 раз
	г) соединить стопы (подошвы). Колени прямые	10-12 раз
	д) круговые движения стопами внутрь, к наружи	10-12 раз
	е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша	10-12 раз
	ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые	6-8 раз
	з) подбросить и поймать мяч стопами	6-8 раз
	и) катание мяча стопой от носка к пятке, обхватывая стопой мяч	10-15 раз