

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа - Югры**

**Комитет по образованию п.г.т.Березово**  
**МАОУ «Приполярная СОШ»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО



Н.В.Коновалова

Приказ № 70  
от «26» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель по УВР



М.А.Солодаренко

Приказ № 70  
от «26» 08 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ВНЕКЛАССНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
учебного предмета «ЛФК»  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1,3 КЛАССОВ**

с.п. Приполярный 2024

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа разработана с целью овладения учащимися основ лечебной физической культуры, и направлена на овладение обучающимися знаниями, в области ЛФК, и поддержание оптимального уровня здоровья учащихся. По программе предусматриваются теоретические, практические занятия, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата (*нарушение осанки, плоскостопие*), сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма. **Практическая значимость программы** состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений, способствующих укреплению здоровья.

## **II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСА**

Программа курса «Л.Ф.К» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

Профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития учащихся средствами лечебной физической культуры.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

#### **I. Организационно-педагогические:**

- Создать оптимальные условия для оздоровления организма детей, обеспечивающих воспитание гармоничной личности;
- Организовать мониторинг физического развития каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие), сердечно-сосудистой системы и других.

#### **II. Учебные:**

- Формировать представление о здоровом опорно-двигательном аппарате;

- Обучать учащихся основам лечебной физкультуры;
- Формировать практические навыки, способствующих развитию правильной осанки у детей;
- Обучать необходимым видам дыхательных упражнений.

### **III. Коррекционно-развивающие:**

формировать практические навыки, способствующих:

- формированию правильной осанки; развитию мышечного корсета;
- увеличению силовой выносливости мышц;
- формированию правильного дыхания;
- развитию мелкой моторики, совершенствованию координации движений.

### **IV. Воспитательные**

- Воспитывать в учащихся уверенность в себе, своих силах и возможностях своего тела;
- Формировать и развивать морально-волевые качества и мотивацию к регулярным занятиям ЛФК, утренней гимнастикой, спортом.

### **ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ:**

1. Коррекция и формирование правильной осанки.
2. Формирование мышечного корсета.
3. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.
4. Профилактика и коррекция плоскостопия.
5. Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.
6. Развитие координации движений.
7. Укрепление мышечной системы глаз.

### **III. МЕСТО КРУЖКА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Для изучения данного курса в учебном плане школы отводится **1 час** в неделю, **34** часа в год.

Данная программа рассчитана для обучающихся 1- **4 класса**, имеющих рекомендации и медицинский допуск врача. Занятия курса ЛФК проводятся в форме урока во второй половине дня, с учетом особенностей патологий учащихся, уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся.

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.

## ЭТАПЫ. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

Этапы обучения могут сокращаться и удлиняться, это зависит:

- от сложности упражнения;
- от возраста детей и их физической подготовки;
- от уровня развития физических качеств;
- от эмоционального состояния детей;
- от методов и приемов, которые использует педагог в своей работе;
- от сознательного отношения детей к двигательной деятельности.

**В данной программе используется диагностический и итоговый формы контроля (тесты).**

Этапы	Цель	Методы обучения
1. Первоначальное разучивание	Ознакомить детей с новыми двигательными действиями; создать целостное представление обо всем двигательном упражнении и разучивать до овладения им в общих чертах.	<i>Словесный:</i> название, объяснение. <i>Наглядный:</i> правильный, четкий показ упражнения в надлежащем темпе от начала до конца. <i>Практический:</i> поэтапный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми по указаниям педагога. Длительность – 1-3- занятия.
2. Углубленное разучивание	Уточнить правильность выполнения элементов разучиваемого действия; исправить ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом.	<i>Словесный:</i> название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений педагог дает указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения. <i>Наглядный:</i> поэтапный показ элементов движения. <i>Практический:</i> Многократное повторение движений. Длительность этапа – 3 – 6 занятий.
3. Закрепление навыка и совершенствование техники	Закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой двигательного действия; стимулировать детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создать условия для применения его в играх и жизни.	<i>Словесный:</i> название, оценка, вопросы. <i>Практический:</i> выполнение движения в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в игровых и жизненных ситуациях; выполнения творческих заданий (внести какое-либо изменение в известное упражнение и создать его вариант, скомбинировать из знакомых упражнений новое, придумать свое). Длительность этапа – от 10 и бо-

## **IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КРУЖКА**

### **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ**

*Вводная часть занятия* - внимание детей акцентируется на подготовке организма к повышенной физической нагрузке в основной части занятия.

*Основная часть занятия* - развитие двигательных навыков и физических качеств, тренировка функциональных возможностей организма.

*Заключительная часть занятия* - снятие общего возбуждения и приведение частоты сердечных сокращений в норму.

### **Основные направления, содержание рабочей программы**

#### **1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ**

Оздоровительное направление ЛФК обеспечивает укрепление здоровья детей, формирование компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.

##### **Задачи оздоровительного направления:**

1. Формировать правильное отношение детей к занятиям ЛФК.
2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.
3. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

#### **2. ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ**

Воспитательное направление ЛФК обеспечивает социальное формирование личности, ее эволюцию с учетом фактора развития, творческую организацию способностей человека, предусматривающую нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности.

##### **Задачи воспитательного направления:**

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.
2. Создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, формирование терпения и выносливости.

3. Учить детей ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им постоянно. Напоминать детям о необходимости бережно относиться к своей и общественной собственности.

### **3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ**

Образовательное направление ЛФК обеспечивает усвоение систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей. Оно позволяет выработать отношение ребенка к двигательной активности, возбудить интерес к физическому совершенствованию и потребность в нем, внедрить в практику нетрадиционные методы и приемы, направленные на воспитание потребности в движениях и развитии физических качеств.

#### **Задачи образовательного направления:**

1. Организовать процесс обучения в естественных условиях и обстоятельствах.
2. Создать условия для самостоятельного познания ребенком окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий.
3. Обращать внимание на постановку частных задач при обучении отдельным двигательным действиям, формирование и совершенствование новых двигательных умений и навыков в прикладном, спортивном направлении.

### **V. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

#### **Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы** по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы** по курсу являются следующие умения:

- представлять упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить комплексы упражнений с разной целевой направленностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Наличие освещенной лыжной трассы, для проведения занятий на свежем воздухе.

Наличие спортивной площадки по программе «Газпром детям»;

Оснащённость кабинетов, физкультурного зала, тренажерного зала.

Мячи баскетбольные -20 шт.	Гранаты для метания – 20 шт.	Барьеры легкоатлетические - 8 шт.
Мячи футбольные – 8 шт.	Скакалки - 40 шт.	Барьеры для прыжков – 8 шт.
Мячи волейбольные – 20 шт.	Обручи – 25 шт.	Мячи теннисные – 50 шт.
Стенки гимнастические – 4 шт.	Кегли – 30 шт.	Конь гимнастический – 1 шт.
Маты гимнастические – 25 шт.	Палки лыжные – 30 шт.	Мостик гимнастический – 1 шт.
Канат – 1 шт.	Ботинки лыжные – 30 шт.	Ракетки – 8 шт.
Перекладина - 2 шт.	Лыжи беговые – 30 шт.	Мягкие модули – 20шт.
Сетка волейбольная – 3шт.	Скамейки гимнастические – 8 шт.	Стойки беговые – 20 штук

## VII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1. Упражнения общего назначения.

#### Ожидаемые результаты:

- формирование осанки (предупреждение дефектов осанки, приобретение стойких структурных основ осанки, рациональный навык фиксации основной позы прямостояния, укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы);
- развитие органов дыхания (укрепление диафрагмы - основной дыхательной мышцы, межреберных мышц, мышц брюшного пресса, усиление легочной вентиляции для насыщения крови кислородом);
- развитие опорно-двигательного аппарата (укрепление двигательного аппарата, стимулирование роста костей).

### 2. Упражнения для развития физических качеств и двигательных способностей.

#### Ожидаемые результаты:

- формирование способностей
- координационных (предупреждение и устранение излишней мышечной напряженности, поддержание равновесия в динамических позах, концен-

трация внимания для преодоления координационных трудностей, совершенствование функций вестибулярного аппарата);

- *скоростных* (интенсивное развитие способности к выполнению быстрых движений отдельными частями тела);
- *силовых* (развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата); *выносливости* (соразмерное повышение функциональных возможностей).

## **Средства физического воспитания и их значение в воспитании детей.**

### ***1. Упражнения общего назначения.***

#### Ожидаемые результаты:

- ✚ формирование осанки (развитие организованности, дисциплины, умения держаться свободно, естественно и красиво);
- ✚ развитие органов движения (блокирования негативных последствий психоэмоционального напряжения при выполнении двигательных действий);
- ✚ укрепление ОДА (развитие костно-мышечного корсета, позволяющего формировать представление об изяществе движений, о красоте человеческого тела, побуждение к физическому самосовершенствованию).



### ***2. Упражнения на развитие двигательных способностей.***

#### Ожидаемые результаты:

- ✚ формирование способностей – *координационных* (умение рационально выполнять движения и двигательные действия);
- ✚ *скоростных* (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени, проявление решительности и уверенности в действиях, способности своевременно находить и принимать обдуманные решения);
- ✚ *силовых* (умение преодолевать физические трудности, переносить невзгоды климатических и атмосферных условий, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, способность противостоять внешним условиям посредством мышечных усилий);

- ✚ *выносливости* (проявление волевых качеств, прежде всего целеустремленности, выдержки, способности терпеть и выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);
- ✚ *гибкости* (снижение психоэмоциональной напряженности, подвижность в суставах).

## **Средства физического воспитания и их значение в образовании детей.**

### ***1. Упражнения общего назначения.***

#### Ожидаемые результаты:

- ✚ формирование осанки (представление о правильной осанке, знание основных средств формирования правильной осанки, выполнение упражнений, направленных на формирование правильной осанки, умение контролировать свою осанку);
- ✚ развитие органов дыхания (умение правильно дышать, знание естественных упражнений для выполнения фиксированного выдоха, умение выполнять упражнения для тренировки нормального дыхания);
- ✚ развитие опорно-двигательного аппарата (умение управлять своим двигательным аппаратом, знание о направлении, амплитуде, скорости, темпе и ритме движений, умение производить все основные элементы движений головой, туловищем, руками и ногами).

### ***2. Физические упражнения на развитие двигательных способностей.***

#### Ожидаемые результаты:

- ✚ формирование способностей *координационных* (представление о координации и ее значении для жизнедеятельности организма, умение различать темп, амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, чувство времени и пространства);
- ✚ *скоростных* (представление о скорости и ее значении для жизнедеятельности организма, умение проявлять быстроту в простых и сложных двигательных реакциях, умение выполнять работу в быстром темпе);
- ✚ *силовых* (представление о силе и ее значении для жизнедеятельности организма, умение проявлять кратковременные скоростно-силовые напряжения, умеренные по нагрузке, выполнять различные силовые упражнения, выполнять упражнения с использованием отягощения собственным весом);

- ✚ *развитие выносливости* (представление о выносливости и ее значении для жизнедеятельности организма, умение поддерживать усилия на строго постоянном уровне в форме достаточно длительного удержания определенных поз, смешанные висы и упоры, многократное повторение упражнений циклического характера);
- ✚ *развитие гибкости* (представление о гибкости и ее значении для жизнедеятельности организма, выполнение упражнений с большой амплитудой, самоконтроль за состоянием гибкости, телосложение).

### **ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*В результате реализации программы у детей формируется*

- \* мышечный корсет с увеличением мышечной массы и силовой выносливости учащихся;
- \* улучшается физическое развитие и двигательная подготовка;
- \* оптимизируется психоэмоциональное состояние детей;
- \* приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

### **VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: - ОРУ, ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

#### **Эффективность реализации программы:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### **IX. КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ КУРСА**

Контроль осуществляется в процессе организации следующих форм деятельности: самоанализ, тестирование, беседы, мониторинг.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПРОГРАММЫ курса ЛФК  
для учащихся 1 группы (1 класс)**

№	РАЗДЕЛ, ТЕМА ЗАНЯТИЯ.	СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ, ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
<b>Раздел: Коррекция плоскостопия. Оздоровительная гимнастика.</b>			
1	<u>Тема:</u> КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ. Беседа «Значение ЛФК» Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Не задень»	1.Беседа: Значение ЛФК при нарушении плоскостопия. 2.Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба «Гусеницей» 3.Подвижная игра «Не задень»	1
2	Упражнения для мышц стопы. Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Передай кубик»	1.Комплекс упражнений для мышц стопы. 2. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, боковым приставным шагом. 3. Подвижная игра «Передай кубик»	1
3	<u>Тема:</u> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА. Комплекс упражнений со скалками для укрепления мышц спины.	1. Беседа: «Значение ЛФК при нарушении осанки, сколиозах» 2. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе. 3. Комплекс упражнений со скалками для укрепления мышц спины.	1
4	Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Комплекс упражнения для развития гибкости. Подвижная игра « Птица без гнезда»	1. Комплекс упражнения для развития гибкости. 2. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. 3. Подвижная игра « Птица без гнезда»	1
5	Упражнения для мышц стопы. Бег с изменением направления.	1. Ходьба в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом. Бег с изменением направления в спокойном темпе. 2. Упражнения для мышц стоп. 3. Подвижные игры «Воробьи и вороны»; «Волк во рву»	1
6	Лазанье по гимнастической скамейке, перелезание.	1.Лазанье по гимнастической скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку. 2. Комплекс упражнений «Красивая осанка» 3. Упражнения с набивными мячами. 4. Подвижные игры, эстафеты.	1
		1. Ходьба по кругу, в колонне, на носках,	

7	Комплекс упражнений для стоп, разновидности ходьбы.	<p>пятках, в полуприседе.</p> <p>2. Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба «Гусеницей»</p> <p>3. Подлезание под гимнастический барьер.</p>	1
8	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижная игра «Яблоко»	<p>1. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе.</p> <p>2. Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба «Гусеницей»</p> <p>3. Подлезание под гимнастический барьер.</p> <p>4. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>5. Подвижная игра «Яблоко»</p>	1
9	Ходьба для укрепления мышц спины, стоп. Эстафеты.	<p>1. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе.</p> <p>2. Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба «Гусеницей»</p> <p>3. Эстафеты.</p>	1
10	Комплекс упражнений с большими мячами.	<p>1. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе.</p> <p>2. Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба «Гусеницей»</p> <p>3.. Комплекс упражнений с большими мячами для укрепления мышц плечевого пояса.</p> <p>5. Подвижная игра «Фигуры»</p>	1
11	<p><b>Тема:</b> ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА</p> <p><i>Беседа:</i> «Что включает в себя дыхательная гимнастика?»</p>	<p><i>Беседа:</i> «Что включает в себя дыхательная гимнастика?»</p> <p>1. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.</p> <p><u>Основной комплекс</u></p>	1
12	Разновидности ходьбы. Упражнения «Кошка», «Насос».	<p>1. Разновидности ходьбы.</p> <p>2. Разучить комплекс дыхательной гимнастики.</p> <p>Выполнить упражнения: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи»</p>	1
13	Комплекс дыхательной гимнастики.	<p>1. Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба «Гусеницей»</p> <p>2. Разучить комплекс дыхательной гимнастики для расслабления, восстановления работоспособности.</p>	1

		Выполнить упражнения: «Большой мятник», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты»	
14	Упражнения при ходьбе для укрепления мышц спины.	1. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе. 2. Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба «Гусеницей» 3.. Комплекс упражнений со скакалками для укрепления мышц плечевого пояса. 5. Подвижная игра «Море волнуется»	1
15	Комплекс дыхательной гимнастики.	1. Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба «Гусеницей» 2. Разучить комплекс дыхательной гимнастики для расслабления, восстановления работоспособности. Выполнить упражнения: «Большой мятник», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты»	1
16	<i>Тема:</i> МАССАЖ <i>Беседа:</i> «Массаж – как эффективное средство снятия напряжения».	<i>Беседа:</i> «Массаж – как эффективное средство снятия напряжения». Веселые эстафеты.	1
17	Упражнения в равновесии. Игра «Скульптор».	1. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе. 2. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, боковым приставным шагом. 3. Разучить комплексы упражнений с использованием массажа. 4. Игра «Скульптор»	1
18	Комплекс упражнений в равновесии.	1. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе. 2. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, боковым приставным шагом. 3. Комплекс упражнений с использованием массажа.	1
19	<i>Тема:</i> ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ <i>Беседа:</i> «Идеальное зрение». Презентация.	<i>Беседа:</i> «Идеальное зрение». Презентация.	1
20-	Упражнения для общего и пассивного расслаб-	Разучить упражнения для общего расслабления и пассивного: «Пальминг», «Воспоминание», «Тратака»	2

21	ления.		
22	<b>Тема:</b> ИГРОВОЙ СТРИЧИНГ <i>Беседа:</i> «Что такое игровой стричинг»	<i>Беседа:</i> «Что такое игровой стричинг» Игры-поединки. Атракционы.	1
23-24	Комплекс статичных упражнений. Подвижная игра «Подхвати палку»	Разучить упражнения статичных упражнений: «Зернышко», «Собачка», «Колечко», «Рыбка», «Кошечка» Подвижная игра «Подхвати палку»	2
25-26	Комплекс статичных упражнений. Комплекс статичных упражнений для развития гибкости.	Разучить упражнения статичных упражнений: «Морская звезда», «Маятник», «Хлопушка». Подвижная игра «Мяч среднему»	2
27-28	<b>Тема:</b> ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ. Формирование правильной осанки. Ходьба, бег, лазанье.	1. Ходьба в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом. Бег с изменением направления в спокойном темпе. 2. Упражнения для мышц стоп. 3. Лазанье по гимнастической скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку. 4. Комплекс упражнений для мышц тазового пояса. 5. Эстафеты.	2
29-30	Упражнения в парах, с модулями, для развития координации, гибкости.	1. Упражнения в парах, с мягкими модулями, на координацию движений. <i>2. Комплекс корригирующих упражнений при плоской спине.</i>	2
31-32	Комплекс упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.	Укрепление опорно-двигательного аппарата при ходьбе и прогулке.	2
33	Игры и конкурсы на свежем воздухе.	Игры и конкурсы на свежем воздухе.	2
			<b>ИТОГО: 33 часа.</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПРОГРАММЫ курса ЛФК  
для учащихся 2 группы (3 класс)**

№	РАЗДЕЛ, ТЕМА ЗАНЯТИЯ.	СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ, ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
<b>Раздел: Коррекция плоскостопия. Оздоровительная гимнастика.</b>			
1	<u>Тема:</u> КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ.  Разновидности ходьбы. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1. Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба «Гусеницей» 2. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1
2	Упражнения в равновесии. Упражнения для мышц стопы.	1. Комплекс упражнений для мышц стопы. 2. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, боковым приставным шагом. 3. Игровые упражнения с мячами, с элементами спортивных игр.	1
3	<u>Тема:</u> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА. <u>Беседа:</u> «Значение ЛФК при нарушении осанки, сколиозах»	<u>1. Беседа:</u> «Значение ЛФК при нарушении осанки, сколиозах» 2. Оздоровительная гимнастика для развития дыхательной системы, для расслабления и укрепления опорно-двигательного аппарата. 3. Комплекс упражнений со скакалками для укрепления мышц спины.	1
4	Лазанье по рукоходу. Упражнения на гимнастической стенке.	1. Комплекс упражнения для развития гибкости. 2. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. 3. Упражнения в виси. Ходьба по рукоходу. 4. Спортивные игры.	1
5	Упражнения для укрепления мышц спины. Игры с элементами спортивных игр.	1. Ходьба в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом. Бег с изменением направления в спокойном темпе. 2. Упражнения для мышц стоп. 3. Игры с элементами спортивных игр.	1
6	Комплекс упражнений с гимнастическими скамейками.	1. Лазанье по гимнастической скамейке, в упоре стоя на коленях, прыжки через скамейку. 2. Комплекс упражнений «Красивая осанка» 3. Упражнения с набивными мячами. 4. Подвижные игры, эстафеты.	1
	Лазанье, подлезание че-	1. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе.	

7	рез препятствия. Спортивные игры.	2. Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба «Гусеницей» 3. Полоса препятствий с подлезанием под препятствия.	1
8	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе. 2. Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба «Гусеницей» 3. Подлезание под гимнастический барьер. 4. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1
<b>Раздел: Дыхательная гимнастика.</b>			
9	Специальные упражнения в ходьбе для укрепления мышц спины.	1. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе. 2. Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба в полном приседе, полуприседе, с набивными мячами. 3. Эстафеты.	1
10	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе. 2. Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба «Гусеницей» 3.. Комплекс упражнений с большими мячами для укрепления мышц плечевого пояса. 5. Эстафеты	1
11	<b>Тема:</b> ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА. <i>Беседа:</i> «Что включает в себя дыхательная гимнастика?»	<i>Беседа:</i> «Что включает в себя дыхательная гимнастика?» 1. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. <u>Основной комплекс</u>	1
12	Разновидности ходьбы. Упражнения на ковриках.	1. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе. 2. Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба в полном приседе, полуприседе, с набивными мячами. 3. Упражнения на ковриках. 4. Эстафеты.	1
13	Комплекс дыхательной	1. Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом.	1

	гимнастики.	Ходьба «Гусеницей» 2. Разучить комплекс дыхательной гимнастики для расслабления, восстановления работоспособности.	
14	Упражнения при ходьбе для укрепления мышц спины.	1. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе. 2. Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. 3.. Комплекс упражнений со скакалками для укрепления мышц плечевого пояса. 5. Игры –аттракционы.	1
15	Комплекс дыхательной гимнастики для восстановления работоспособности.	1. Ходьба на, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба «Гусеницей» 2. Разучить комплекс дыхательной гимнастики для расслабления, восстановления работоспособности.	1
<b>Раздел: Профилактика нарушений зрения. Игровой стрейчинг.</b>			
16	<i>Тема:</i> МАССАЖ. <i>Беседа:</i> «Массаж – как эффективное средство снятия напряжения».	<i>Беседа:</i> «Массаж – как эффективное средство снятия напряжения». Спортивные игры.	1
17	Упражнения в равновесии. Игра «Скульптор».	1. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе. 2. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, боковым приставным шагом. 3. Разучить комплексы упражнений с использованием массажа. 4. Игра «Скульптор»	1
18	Комплекс упражнений с использованием массажа.	1. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе. 2. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, боковым приставным шагом. 3. Комплекс упражнений с использованием массажа.	1
19	<i>Тема:</i> ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ. Просмотр презентации: «Профилактика нарушения зрения»	<i>Беседа:</i> «Идеальное зрение». Презентация: <i>Профилактика нарушения зрения»</i>	1
20-21	Упражнения для общего и пассивного расслабления.	1.Разучить упражнения для общего расслабления и пассивного: «Пальминг», «Воспоминание», «Тратака» 2.Игры.	2
22	<i>Тема:</i> ИГРОВОЙ	<i>Беседа:</i> «Что такое игровой стрейчинг»	1

	СТРЕЙЧИНГ. <i>Беседа:</i> «Что такое игровой стрейчинг»	Игры с элементами баскетбола.	
23-24	Комплекс статичных упражнений.	Разучить комплекс статичных упражнений.	2
25-26	Комплекс статичных упражнений. Комплекс статичных упражнений для развития гибкости.	Комплекс статичных упражнений: « Морская звезда», «Маятник», «Складка », «Пережат» Эстафеты.	2
<b><i>Раздел: Формирование правильной осанки.</i></b>			
27-28	<b>Тема:</b> ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Ходьба, бег, лазанье.	1. Ходьба в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом. Бег с изменением направления в спокойном темпе. 2. Упражнения для мышц стоп. 3. Лазанье по гимнастической скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку. 4. Комплекс упражнений для мышц тазового пояса. 5. Эстафеты.	2
29-30	Упражнения в парах, с модулями, для развития координации, гибкости.	1. Упражнения в парах, с мягкими модулями, на координацию движений. <b>2. Комплекс корректирующих упражнений при плоской спине.</b>	2
31-32	Комплекс упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата.	Укрепление опорно-двигательного аппарата при ходьбе и прогулке.	2
33	Игры и конкурсы на свежем воздухе.	Игры и конкурсы на свежем воздухе.	2
34	Комплекс упражнений № 2 для укрепления опорно-двигательного аппарата.	Укрепление опорно-двигательного аппарата при ходьбе и прогулке.	1
			<b>ИТОГО: 34 часа.</b>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

#### Основной комплекс

##### "Ладошки"

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладонь зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3- 4 сек. - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Помните! Активный вдох носом – абсолютно пассивный выдох.

##### "Погончики"

И.п. станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 сек. и снова 8 вдохов движений.

##### "Насос" ("Накачивание шины")

И.п. станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка – о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но *не касаться* его) и одновременно – шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Спина круглая, но не прямая.

##### "Кошка" ("Приседание с поворотом")

И.п. станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резки короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо – влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

##### "Обними плечи" (вдох на сжатие грудной клетки)

И.п. станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

##### "Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")

И.п. станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам. не задерживайте и не выталкивайте воздух.

##### "Поворот головы"

И.п. встаньте прямо ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть!

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, при повышенном артериальном внутричерепном и внутриглазном давлении.

"Ушки" ("Аи-аи")

И.п. станьте прямо ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как бы мысленно говорите кому-то "Ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает "китайского болванчика".

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, при повышенном артериальном внутричерепном и внутриглазном давлении.

### Комплексы упражнений

#### Упражнения для формирования осанки.

1. Упражнения у вертикальной плоскости: встать спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, отойти и вернуться к ней, сохраняя принятое положение.
2. Приседание у стенки, касаясь ее затылком и туловищем.
3. Поднимание рук в стороны и вверх, стоя спиной к стенке.
4. Стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной ягодицами и пятками, отвести ногу в сторону и вернуть в исходное положение.
5. Удержание груза на голове, вес 150-200 гр. Подняться на носки и медленно опуститься.
6. Движение рук: на поясе, в стороны, за спину.
7. Пройти по нарисованной дорожке шириной 15 см.
8. Ходьба по тренажеру «Змея» (Альма), лежащему на полу.

#### Упражнения на ориентирование без зрительного контроля

1. Ходьба на звуковой сигнал.
2. Ходьба за звуковым сигналом в различных направлениях с изменением скорости передвижения.
3. Ходьба по периметру зала, держась в полушаге от стены, в различном темпе.
4. Повороты на голос учителя.
5. Правильная постановка рук под счет:
  - 1 – руки в стороны
  - 2 – руки вверх
  - 3 – руки вперед
  - 4 – принять исходное положение.
6. Повороты на месте.
7. Ходьба по залу с обходом звуковых препятствий.

#### Ритмические упражнения и танцы

1. Ходьба и бег в разном темпе под счет, хлопки и музыку (ускорение, замедление темпа).
2. Ходьба соответственно характеру музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами).
3. Танцевальные движения – «отдаться музыке», полностью раскрепоститься.

#### Комплекс ЛФК при начальной степени сколиоза

1. Ходьба на носках с движением рук.
2. И.п. Поднять руки вверх – вдох, опускаем – выдох (3-4 раза).
3. И.п. – руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в исходное положение (3-4 раза каждой ногой).

4. И.п. – гимнастическая палка в опущенных руках. Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох (4-5 раз).

5. И.п. – стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне шеи. Глубокое приседание и возвращение в исходное положение (3-5 раз).

6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги согнуты в коленях. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы – вдох, возвращение в исходное положение – выдох (3-5 раз).

7. «Велосипед».

8. И.п. – лежа на боку, под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника – вдох, опускание – выдох (3-5 раз).

9. И.п. – лежа на животе, рука с вогнутой стороны искривления позвоночника вытянута вверх. Поднять туловище – вдох, возвратиться в исходное положение – выдох (3-4 раза).

10. И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, опираются о пол. Вытянуться, оттягивая носки и вытягивая руки до предела вперед – вдох, расслабиться выдох (3-5 раз).

11. И.п. – лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника обращена вверх). Поднять 1 ногу (2 ноги) вверх, возврат в исходное положение (3-4 раза).

12. И.п. – стоя на четвереньках у гимнастической стенки, поддерживаясь за 2-3 рейку, максимально отклонить туловище назад с выпрямлением рук и последующим возвращением в исходное положение.

13. И.п. – стоя на четвереньках, вытягиваем руку с вогнутой стороны позвоночника и ногу с выпнутой стороны позвоночника и возвращением в исходное положение (3-5 раз).

#### Ассиметрические упражнения

1. И.п. – стоя перед зеркалом принять правильную осанку. Поднять плечо с поворотом его внутрь на стороне противоположной грудного сколиоза.

2. И.п. – то же. Опустить плечо и повернуть его к наружу на стороне грудного сколиоза.

3. Руки в сторону ладонью вверх на стороне грудного сколиоза, приводя лопатку к средней линии, другую вверх с вращением внутрь, отводя лопатку.

4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочками на голове и отведением ноги со стороны поясничного сколиоза.

5. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседанием на ноге со стороны поясничного сколиоза, другую ногу опустить.

6. Лежа на животе, руки вверх держась за гимнастическую стенку. Приподнять ноги и отвести их в сторону поясничного сколиоза.

7. То же на наклонной плоскости.

8. И.п. - лежа на боку с валиком под областью грудного сколиоза. Приподнять прямые ноги.

9. То же, но с удержанием мячика между коленями или лопатками.

10. То же на наклонной плоскости.

#### Комплекс упражнений при круглой спине

1. Свободная ходьба с выпрямленной спиной несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе, подбородок поднят. Контроль с помощью зеркала.

2. И.п. - руки вверх назад с легким прогибом в грудном отделе и одновременно отставить ногу назад на носок – вдох; вернуться в исходное положение выдох. 3 раза каждой ногой.

3. И.п. – стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсед, руки вперед, вернуться в исходное положение. 3-5 раз

4. И.п. – руки перед грудью. Резко развести руки в стороны – вдох, исходное положение – выдох. 5-6 раз.
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост» - вдох, исходное положение – выдох. 5-6 раз.
6. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть тело в грудном отделе – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. 5-6 раз.
7. И.п. – лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться с одновременным разведением ног – вдох, исходное положение – выдох. 5-6 раз.
8. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться, вернуться в исходное положение. 5-6 раз.
9. И.п. - тоже, в руках гантели, слегка вытянув шею, прогнуться в грудном отделе, руки в стороны, лопатки сведены, ноги поднять. 6-8 раз.
10. И.п. – то же. Руки согнуты в локтевых сустава, в руках гантели, ноги вместе. Слегка вытянув шею, одновременно вытянуть руки, приподняться от пола, ноги прямые, руки согнуты к плечам и прогнуться в грудном отделе. 6-8 раз.
11. И.п. – лежа поперек гимнастической скамейки лицом вниз, ноги зафиксированы, руки на предплечья. Слегка вытянув шею, одновременно вытянуть руки. Руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе позвоночника. 6-8 раз.
12. И.п. – на четвереньках. Правая рука и левая нога вытянуты, поменять конечности 3-4 раза каждой парой.
13. И.п. – то же. Сгибая руки в локтях прогнуться в грудном отделе, слегка продвинуть тело вперед, локти выпрямить 3-4 раза (ползание под мостом).
14. Стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за планку на уровне пояса и прогнуться – вдох, исходное положение выдох. 3-4 раза.
15. И.п. – стоя на четвертой планке гимнастической стенки, руками взяться за планку на уровне плеч, глубокий присед, выпрямляем руки. 3-4 раза.
16. И.п. – стоя прямо спиной к гимнастической стенке (прижавшись). Шагнуть вперед, стремясь сохранить правильное положение тела. 2-3 раза.
17. И.п. – стоя, руки на затылке. Вытянуть руки вверх – вдох, исходное положение – выдох. 3-4 раза.

#### Комплекс упражнений при кругло-вогнутой спине.

1. Лежа на животе согнуть левую ногу в колене и захватив руками ступню, стараться прижать пятку к ягодице. Колено левой ноги от пола не отрывать, плечи и голову приподнять. 8-10 раз.
2. И.п. тоже, но сгибая правую ногу 8-10 раз.
3. м тоже, но согнув обе ноги, с помощью и без помощи рук.
4. Стоя на правой ноге, левую согнуть в колене и захватив левой рукой ступню, прижать пятку к ягодице 6-8 раз.
5. Тоже левой ногой.
6. И.п. стоя на коленях, руки на поясе. Наклонить туловище назад, сохраняя прямую линию от колен до головы. 4-6 раз
7. Тоже, но руками коснуться пяток или пола, туловище сохраняет прямую линия от колен. 4-6 раз
8. Стоя у гимнастической стенке боком, придерживаясь за рейку - максимально правой ногой вперед и назад, достать ягодицу. 4-6 раз
9. Тоже другой ногой.
10. Стоя на правом колене, левую ногу вперед, руки в стороны – наклон туловища назад. 4-6 раз.
11. Тоже правой ногой.

### Комплекс упражнений при плоской спине.

1. Вис на гимнастической стенке спиной к ней. По переменное поднимание прямых ног.
2. И.п. – тоже, поднимая две ноги.
3. И.п. – тоже, поднять левую ногу, присоединить к ней правую, опустить левую, затем правую.
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ладони упираются в пол. Одновременно поднимаем прямые ноги.
5. Лежа на полу на животе, поднять правую ногу, левую руку, прогнуться.
6. Тоже другой парой рук и ног.
7. «Лодочка» держим 1-2 минуты.
8. Вис на гимнастической стенке спиной к снаряду. Поднять правую, затем левую ногу с навешенным грузом.
9. И.п. – вис – присев у гимнастической стенке. Выпрямление ног.

### *Примерные упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.*

1. И.п. (исходное положение - сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), правую ногу вперед - поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз каждой ногой. И.п.
2. То же стоя.
3. И.п. - стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки – и.п. (6-8 раз).
4. И.п. - стоя на наружных сводах стоп - полуприсед (6-8 раз).
5. И.п. - руки на поясе - ходьба на наружных сводах стоп (30-60 сек).
6. И.п. - основная стойка с сомкнутыми носками, руки на поясе - поднять пальцы кверху - и.п. (10-15 раз).
7. И.п. - стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки - и.п. (10 раз).
8. И.п. - стойка, ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны - присед на всей стопе. Встать в исходное положение (6-8 раз).
9. И.п. - стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) ноги (след в след) - подняться на носки. И.п. (8-10 раз).
10. И.п. - стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельны) - покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь (8-10 раз).
11. И.п. - стоя на носках - повернут пятки кнаружи - и.п. (8-10 раз).
12. И.п.- стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони - сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы (8-10 раз).
13. И.п. - стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях – медленно выпрямить ноги в коленях - исходное положение (6-8 раз).
14. И.п. - упор стоя на четвереньках - передвижение небольшими шагами вперед (30-40 сек). То же прыжками "зайчишкой".
15. И.п. - встать на первую рейку гимнастической стенки хватом за рейку на высоте плеч, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь - лазанье вверх.
16. Ходьба в полуприседе (30-40 сек).
17. И.п. - стоя поднять левую (правую) ногу – разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10-12 раз каждой ногой
18. И.п. - стоя поднять левую (правую) ногу - поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь. Повторить 4-6 раз.
19. И.п.- то же. Круговые движений стопой.

20. И.п. - стоя (под каждой стопой теннисный мяч) подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.

21. И.п. - стоя на рейке гимнастической скамейки поперек, руки в стороны. Упражнения в равновесии.

22. Ходьба по гимнастической стенке (ноги серединой стоп на одной из реек) захват руками на уровне груди.

23. Ходьба гусиным шагом.

24. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх (спиной вперед). Гимнастическая скамейка установлена на гимнастическую стенку под углом 10-15°.

25. Ходьба на носках по наклонной плоскости вниз.

26. И.п. - захватив пальцами ног карандаш или палочку - ходьба (30-40 сек).

27. И.п.- стоя на рейке гимнастической стенки (на пальцах), хват за рейку на уровне пояса - присед (опуская как можно ниже пятки) – и.п. (4-6 раз)

28. И.п. - стоя на рейке гимнастической стенки, зацепившись пальцами ног, хват за рейку на уровне пояса - разогнуть руки, ноги согнуть. Исходное положение (4-6 раз).

### ***Упражнения лежа***

1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе упираются в пол. Активное разведение пяток с возвращением в исходное положение.

2. И.п. – лежа на спине, поочередное оттягивание носков (подошвенное сгибание) с одновременным супенированием их (поворот стопы вовнутрь).

3. И.п. - лежа на спине, оттягивание носков одновременно.

4. И.п. - лежа на спине, ноги врозь. Скользящее движение стопой правой ноги по голени левой ноги (подошвенной поверхностью стопы пытаться охватить голень, пальцы сгибать).

5. И.п. - то же другой ногой.

6. И.п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и упираются в пол. Поочередное отрывание пяток от пола.

7. То же; но одновременное отрывание пяток от пола (передний отдел стопы касается пола).

8. И.п. – лежа на спине, ноги сомкнуты, колени разведены, стопы касаются друг друга подошвенными поверхностями - разведение пяток - исходно» положение.

9. И.п. - лёжа на спине, ноги сомкнуты, одна нога на колено другой ноги. Круговые движения стопы.

10. И.п. - лёжа на правом боку, ноги вытянуты. Сгибание левой ноги в колене, подошвенное сгибание в голеностопном суставе (оттягивание носка и с помощью рук усиленное сгибание). И.п.

11. То же, но в положении лёжа на левом боку.

12. И.п. - лёжа на животе, руки на полу, носки повернуты внутрь. Поднимание головы и туловища с супинацией стоп.

13. И.п. - лежа на животе, руки в упоре, носки оттянуты и повернуты внутрь - переход в упор лежа с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.

### ***Упражнения сидя***

1. И.п. - сидя на гимнастической скамейке продольно или на полу, рука на пояс, стопы параллельно на расстоянии ладони. Приподнять носки (да себя), и.п..

2. И.п. - то же. Приподнять пятки (носки на полу), и.п.
3. И.п. - сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс, стопы вместе. Разведение и сведение пяток (не отрывая носков от пола).
4. И.п. - сидя на скамейке, ноги вместе в вытянуты. Подошвенное сгибание и разгибание стоп.
5. И.п. - сидя на скамейке продольно, ноги скрестно, правая на колене левой. Круговое движение стопы. То же другой ногой.
6. И.п. – сидя на скамейке продольно, ноги согнуты. Сгибание и разгибание пальцев.
7. И.п. - сидя на полу, под каждой стопой теннисный мяч. Поворот стопы внутрь, прижать оба мяча друг к другу. И.п.
8. И.п. - сидя на гимнастической скамейке, захватить пальцами ног карандаш или палочку и поднять.
9. И.п. - сидя на полу попарно лицом друг к другу или в кругу. Отталкивание мяча (1 кг) друг другу.
10. И.п. - сидя на полу, ноги скрестно, кисти упираются в пол на уровне стопы. Попытка встать с опорой на тыльную поверхность стоп и наклоном туловища вперед.

***Примерный комплекс корригирующих упражнений  
при круглой спине (кифотической осанке).***

1. Свободная ходьба (3 - 5 мин.) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе, подбородок поднят. Контроль с помощью зеркала.
2. И.п. (исходное положение). О.с. (основная стойка). Руки вверх - назад с легким прогибом в грудном отделе и одновременно отставить ногу назад на носок - вдох; вернуться в и.п. - выдох. Повторить 3 раза каждой ногой.
3. И.п. - стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсед, руки вперед, вернуться в и.п. Повторить - 5 раз.
4. И.п. - стоя, руки перед грудью. Резко развести руки в стороны - вдох, вернуть в и.п. - выдох. Повторить 5 - 6 раз.
5. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения "полумост" - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Повторить 5 - 6 раз.
6. И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть туловище в грудном отделе – вдох, вернуться в и.п. - выдох. Повторить 5 - 6 раз.
7. И.п. - лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем туловищем с одновременным разведением ног - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Повторить 5 - 6 раз.
8. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться, вернуться в и.п. Повторить 5 – 6 раз. Дыхание произвольное.
9. И.п. – лежа на животе, в руках гантели (в зависимости от возраста 300 – 1000 гр.). Слегка вытянув шею, прогнуться в грудном отделе, руки в стороны, лопатки свести, ноги поднять («Ласточка» с отягощением). Вернуться в и.п. мышцы расслабить. 6 – 8 раз.
10. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, в руках гантели, ноги вместе. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить руки, приподняться от пола, прямые ноги, затем руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе. Вернуться в и.п. 6 – 8 раз.
11. И.п. – лёжа поперек гимнастической скамейки лицом вниз, ноги зафиксированы, руки в упоре на предплечьях. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить руки. Затем руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе позвоночника. Вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз. При достаточной тренированности упражнение выполнять с гантелями.
12. И.п. – стоя на четвереньках. Попеременно вытягивать левую руку, правую ногу и возвращаться в и.п. То же другой ногой и рукой. Повторить 3-4 раза.

13. И.п. - стоя на четвереньках. Сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуть туловище вперед, локти выпрямить, вернуться в и.п. (подлезание). Повторить 3 - 4 раза. Дыхание произвольное.

14. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за планку на уровне пояса. Прогнуться в грудной отделе - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Повторить 3-4 раза.

15. И.п. – стоя на 4-й планке гимнастической стенки, руками взяться за планку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямляя руки. Повторить 3-4 разд. Дыхание произвольное.

16. И.п. – стоя, руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой «баранке»). Ходьба с разведением рук в стороны и возвращением в и.п.

17. И.п. – стоя прямо, спиной к гимнастической стенке (касаясь ее затылком, лопаточной областью и тазом). Шагнуть вперед, стремясь сохранить правильное положение туловища, вернуться в и.п. Повторить 2-3 раза.

18. И.п. - стоя, рука на затылке. Вытянуть руки вверх - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Повторить 3-4 раза.

### ***Примерный комплекс корригирующих упражнений при кругло-вогнутой спине.***

1. И.п. - лёжа на животе, согнуть левую ногу в колене и, захватив руками ступню, стараться прижать пятку к ягодице. Колено левой ноги от пола не отрывать, плечи и голову приподнять. 8 – 10 раз.

2. То же, но сгибая правую ногу. 8 – 10 раз.

3. То же, но согнув обе ноги, с помощью и без помощи рук. 6 – 8 раз.

4. И.п. - стоя на правой ноге, левую согнуть в колене и захватив левой рукой ступни, прижать пятку к ягодице. 6 - 8 раз.

5. То же, но стоя на левой ноге. 6 – 8 раз.

6. И.п. - стоя на коленях, руки на поясе. Наклонить, туловище назад, сохраняя прямую линия от колен до головы. 4 – 6 раз.

7. То же но руками коснуться пяток или пола, туловище сохраняет прямую линию от колен. 4 – 8 раз.

8. И.п. - стоя у гимнастической стенки боком, придерживаясь за рейку – мах правой ногой вперед и назад, достать ягодицу. 4 - 6 раз.

9. То же, но другой ногой. 4 - 6 раз.

10. И.п. - стоя на правом колене, левую ногу вперед, руки в стороны - наклон туловища назад. 4 - 6 раз.

11. То же, но правую ногу вперед. Повторить 4 - 6 раз.

### ***Примерный комплекс корригирующих упражнений при плоской спине.***

1. И.п. - вис на гимнастической стенке спиной к ней. Попеременное поджимание прямых ног.

2. И.п. - то же, но поднимание обеих прямых ног. («Уголок»).

3. И.п. - то же, поднять левую ноги, присоединить к ней правую, опустить левую, затем правую.

4. И.п. - лежа на спине руки вдоль туловища ладони упираются в пол. Поочередное поднимание прямых ног.

5. То же, но одновременное поднимание ног.

6. И.п. - лежа на полу на животе, поднимание правой ноги, левой руки, прогнуться, и.п.

7. И.п. - то же, но другой ногой и рукой.

8. И.п. – лежа на полу на животе, одновременное поднимание рук и ног («Лодочка»), держать 1- 5 сек.

9. И.п. – вис на гимнастической стенке спиной к снаряду. Поднимание правой (левой) прямой ноги (с утяжелением).

10. И.п. - вис присев у гимнастической стенки. Выпрямление ног.

**Примерный комплекс ЛФК для детей  
с начальной степенью сколиоза.**

1. Построение, ходьба с движением рук, ходьба на носках.

2. И.п. – о.с. Поднять прямые руки вверх – вдох, опустить – выдох. 3 – 4 раза. Темп медленный.

3. И.п. – о.с., руки на поясе. Сгибание колен к животу и возвращение в и.п. 3 – 4 раза каждой ногой.

4. И.п. – о.с. гимнастическая палка в опущенных руках. Поднять палку вверх – вдох, опустить – выдох. 4 – 5 раз.

5. И.п. – о.с., палка на лопатках. Наклон туловища вперед, спина прямая, вернуться в и.п. 4 – 5 раз.

6. И.п. – о.с. руки вперед перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх – вдох, возвращение в и.п. – выдох. 3 – 4 раза.

7. И.п. – о.с. палка в опущенных руках. Присесть, руки вытянуть вперед, возвратиться в и.п. Спина прямая 4 - 5 раз.

8. И.п. – стоя у гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну перекладину ниже другой руки). Глубокое приседание и возвращение в и.п. 3 – 5 раз.

9. И.п. – лежа на спине на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу – выдох, выпрямление – вдох.

10. И.п. – лежа на животе на наклонной плоскости, взявшись руками за край, попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах. 2 – 4 раза каждой ногой.

11. И.п. – лежа на спине руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги согнуты в коленях. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы – вдох, вернуться в и.п. 3 – 5 раз.

12. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. «Велосипед».

13. И.п. – лежа на боку, под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника – вдох, опускание – выдох. 3 – 5 раз.

14. И.п. – лежа на животе, рука с вогнутой стороны искривления вытянута вверх. Понять туловище – вдох, возвратиться в и.п. – выдох. 3 – 4 раза.

15. И.п. – лежа на животе. Отведение ноги в сторону на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе); вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (при грудном сколиозе). 4 – 5 раз.

16. И.п. – то же, нога (со стороны выпуклости в поясничном отделе) отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнуть позвоночник – вдох, вернуться в и.п. – выдох. 3 – 5 раз.

17. И.п. – то же руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед – вдох, расслабить мышцы – выдох. 3 – 5 раз.

18. И.п. – лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника обращена вверх). Поднимание одной ноги (двух ног) вверх, вернуться в и.п. 3 – 4 раза.

19. И.п. – стоя на четвереньках у гимнастической стенке, придерживаясь руками за рейку, максимальное отклонение туловища назад с выпрямлением рук и последующим возвращением в и.п. 3 – 4 раза.

20. И.п. – то же. Вытягивание руки вперед (с вогнутой стороны искривления в грудном отделе) с одновременным вытягиванием ноги назад с вогнутой стороны искривления поясничного отдела) и возвращением в и.п. 3 – 5 раз.

21. И.п. – стоя, руки на поясе, на голове мяч на ватно-марлевой баранке. Полуприсед с вытягиванием рук в стороны. 4 – 5 раз.

22. И.п. – стоя, руки разведены в стороны, на голове мяч на ватно-марлевой баранке. Ходьба на носках.

23. И.п. – руки к плечам, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх – вдох, и.п. выдох. 3 – 4 раза.

***Примечание:** приведенные упражнения разбиваются на несколько комплексов, которые выполняются 3 недели, после чего комплексы меняют. В каждый комплекс должны входить упражнения 1 – 7 и 21 – 23 (обязательные упражнения), а 8 – 20 выбираю по одному или несколько упражнений, выполняемых из и.п. – лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку, стоя на четвереньках. Количество упражнений не должно превышать 11 – 12 раз.*