

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная общеобразовательная школа-интернат»  
г. Губаха, Пермский край

ПРИНЯТО:

ППО учителей начальных классов  
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШИ  
\_\_\_\_\_ А.М. Братчикова  
29.08.2025 г.

Адаптированная программа  
по «лечебной физкультуре» 1-4 кл.

Учитель физкультуры  
Вострикова Н.В.

г.Губаха, 2025г.

## **Пояснительная записка**

Адаптированная программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. №1026;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа МБОУ СОШИ;
- Учебный план МБОУ СОШИ на 2025 - 2026 учебный год.

По программе на занятия ЛФК отводится 1 час в неделю. Срок реализации программы – 1 год – 2025-2026 учебный год.

Эта программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся школы наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними.

Имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из детей отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение. Различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стертые двигательные нарушения.

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеваниями.

**Задачи:**

1. Активизировать защитные силы организма ребёнка.

2. Выбатывать устойчивую правильную осанку, укреплять и сохранять гибкость позвоночника, предотвращать его деформацию.

3. Укреплять и развивать мышечную систему, нормализовать работу двигательного аппарата.

4. Воспитывать в детях чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.

5. Прививать детям ряд полезных навыков в оздоровлении своего организма.

6. Развивать у учащихся внимание, фантазию, доброжелательность.

### **Содержание программы**

Программа подразделена на следующие **разделы**:

- Основы знаний
- Упражнения для подготовительной части занятия:

1. Корректирующие упражнения

2. Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления (Офтальмотренаж).

3. Бег. Упражнения в ходьбе (на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам, канату, по ребристой поверхности доски; ходьба с мешочками на голове, наполненными речным песком.)

4. Упражнения на тренажерах: «Массажер стоп», «Степпер», «Велосипед».

5. Упражнения с гимнастическими палками

6. Элементы самомассажа, который оказывает благоприятное воздействие на различные органы и системы: пищеварительную, нервную, иммунную: «Массаж живота», «Массаж области груди», «Лебединая шея», «Чебурашка» (массаж биологически активных точек, находящихся на ушных раковинах и за ними), «Лепим красивое лицо», «Массаж головы», «Массаж рук», «Массаж ног».

- Упражнения для основной части занятия:

I. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик»,

II. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Кошечка» «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь». «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка».

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Ёжик», «Орешек», «Муравей», «Стрекоза».

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Рак», «Паучок», «Зайчик», «Лягушка», «Бег», «Елочка», «Велосипед».

V. Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок».

VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец».

**VII. Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат:**

«Аист», «Петушок», «Ласточка

- Упражнения для заключительной части занятия:

1. Выполнение элементов аутотренинга, релаксации.
2. Упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз.
3. Подвижные игры умеренной интенсивности, где дети получают навыки общения, раскованного движения, ориентировки в пространстве

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

**Требования к уровню подготовки учащихся,  
обучающихся по данной программе:**

**1 класс**

**Знать:** правила поведения и передвижения по спортивному залу; правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажёрами; правила личной гигиены

**Уметь:** подобрать форму одежды для занятий по ЛФК; строится в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперёд; выполнять повороты по ориентирам

**2 класс**

**Знать:** построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две;  
части тела человека.

**Уметь:** технически верно 4 -5 раз повторять за учителем любое из упражнений; грамотно пользоваться тренажёрами, выполнять элементы самомассажа (поглаживание, растирание, разминание, похлопывание), повторяя за учителем; выполнять вис на средней высоте шведской стенки.

**3 класс**

**Знать:** значение ЛФК для здоровья, знать названия тренажёров

**Уметь:** выполнять упражнения по их названию, выполнять упражнения на равновесие без помощи учителя; расслабляться после выполнения основной части занятия.

**4 класс**

**Знать:** что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения, о влиянии самомассажа на организм,

**Уметь:** выполнять вис углом на шведской стенке, выполнять упражнения технически верно, выполнять самомассаж на различные отделы организма.

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	Количество занятий			
<b>1 четверть</b>	8	8	8	8
<b>2 четверть</b>	8	8	8	8
<b>3 четверть</b>	9	10	10	10
<b>4 четверть</b>	8	8	8	8
<b>Всего:</b>	33	34	34	34

**Учебно-тематический план  
для 1 класса**

Разделы программы	Число уроков	Учебные четверти			
		1	2	3	4
<b>1.Основы знаний</b>	33	8	8	9	8
<b>2.Корригирующие упражнения</b>	33	8	8	9	8
<b>3.Упражнения для формирования правильной осанки:</b>					
3.1. Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)	16	8	8		
3.2.ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)	17			9	8
3.3. Упражнения из раздела I («змея», «ящерица», «кораблик», «кошечка»)	33	8	8	9	8
3.4. Упражнения из раздела II («книжка», «птичка», «веточка»)	33	8	8	9	8
3.5. Упражнения из раздела III («листочка», «орешек», «муравей», «стрекоза», «морская звезда»)	33	8	8	9	8
3.6. Упражнения из раздела IV («бабочка», «ёлочка», «велосипед»)	33	8	8	9	8
<b>4. Упражнения для профилактики плоскостопия:</b>					
4.1. Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за учителем)	25	8	8	9	
4.2. Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за направляющим)	8				8
4.3. Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках	33	8	8	9	8
<b>5.1. Упражнения на тренажере «Массажер стоп»</b>	29	4	8	9	8
<b>5.2. Упражнения на тренажере «Степпер»</b>	17	4	4	5	4

<b>6. Дыхательные упражнения (вдох - нюхаем цветок, выдох – греем руки)</b>	33	8	8	9	8
<b>7. Упражнение на равновесие из раздела VII («петушок»)по примеру и с пом. учителя</b>	33	8	8	9	8
<b>8. Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж</b>	17	4	4	5	4
<b>9. Элементы самомассажа</b>	16	4	4	4	4
<b>10. Элементы аутотренинга, релаксации.</b>	33	8	8	9	8
<b>11. Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения лицом к снаряду</b>	33	8	8	9	8
<b>12. Подвижные игры</b>	33	8	8	9	8

**Учебно-тематический план  
для 2 класса**

Разделы программы	Число уроков	Учебные четверти			
		1	2	3	4
<b>1. Основы знаний</b>	17	4	4	5	4
<b>2.Корригирующие упражнения</b>	34	8	8	10	8
<b>3.Упражнения для формирования правильной осанки:</b>					
3.1.Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук	34	8	8	10	8
3.2.Упражнения из раздела I по примеру и с помощью учителя	26	8	8	10	
3.3.Упражнения из раздела II по примеру и с помощью учителя	34	8	8	10	8
3.4. Упражнения из раздела III по примеру, но без помощи учителя	34	8	8	10	8
3.5. Упражнения из раздела IV по примеру, но без помощи учителя	34	8	8	10	8
<b>4. Упражнения для профилактики плоскостопия:</b>					
4.1. Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за направляющим)	26	8	8	10	
4.2. Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках	34	8	8	10	8
4.3. Упражнения из раздела V по примеру и с помощью учителя	20	4	4	4	4
<b>5.1. Упражнения на тренажере «Массажер стоп»</b>	34	8	8	10	8
<b>5.2. Упражнения на тренажере «Степпер»</b>	17	4	4	5	4
<b>5.3. Упражнения на тренажере «Велосипед»</b>	17	4	4	5	4
<b>6. Дыхательные упражнения, простейшие приемы дыхания по системе Бутейко</b>	34	8	8	10	8

<b>7. Упражнение на равновесие из раздела VII («петушок») выполняется за ведущим</b>	34	8	8	10	8
<b>8. Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офталмотренаж</b>	17	4	4	5	4
<b>9. Элементы самомассажа</b>	17	4	4	5	4
<b>10. Элементы аутотренинга, релаксации.</b>	34	8	8	10	8
<b>11. Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения спиной к снаряду, вис, ноги под углом 90 градусов.</b>	34	8	8	10	8
<b>12. Подвижные игры</b>	34	8	8	10	8

**Учебно-тематический план  
для 3 класса**

Разделы программы	Число уроков	Учебные четверти			
		1	2	3	4
<b>1. Основы знаний</b>	17	8	3	3	3
<b>2. Корректирующие упражнения</b>	34	8	8	10	8
<b>3. Упражнения для формирования правильной осанки:</b>					
3.1. Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук	34	8	8	10	8
3.2. Упражнения из раздела I по примеру и с помощью учителя	17	8	8	1	
3.3. Упражнения из раздела II по примеру и с помощью учителя	34	8	8	10	8
3.4. Упражнения из раздела III по примеру, но без помощи учителя	18			10	8
3.5. Упражнения из раздела IV по примеру, но без помощи учителя	34	8	8	10	8
<b>4. Упражнения для профилактики плоскостопия:</b>					
4.1. Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за направляющим)	34	8	8	10	8
4.2. Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках	34	8	8	10	8
4.3. Упражнения из раздела V по примеру и с помощью учителя	17	8	3	3	3
<b>5.1. Упражнения на тренажере «Массажер стоп»</b>	34	8	8	10	8
<b>5.2. Упражнения на тренажере «Степпер»</b>	17	4	4	5	4
<b>5.3. Упражнения на тренажере «Велосипед»</b>	17	4	4	5	4
<b>6. Дыхательные упражнения, простейшие приемы дыхания по системе Бутейко</b>	34	8	8	10	8
<b>7. Упражнение на равновесие из раздела VII .</b>	34	8	8	10	8

(«петушок») выполняется за ведущим					
<b>8. Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж</b>	17	4	4	5	4
<b>9. Элементы самомассажа</b>	17	4	4	5	4
<b>10. Элементы аутотренинга, релаксации.</b>	34	8	8	10	8
<b>11. Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения спиной к снаряду, вис, ноги под углом 90 градусов.</b>	34	8	8	10	8
<b>12. Подвижные игры</b>	34	8	8	10	8

**Учебно-тематический план  
для 4 класса**

Разделы программы	Число уроков	Учебные четверти			
		1	2	3	4
<b>1. Основы знаний</b>	9	3	3	3	
<b>2. Корректирующие упражнения</b>	34	8	8	10	8
<b>3. Упражнения для формирования правильной осанки:</b>					
3.1. Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук	34	8	8	10	8
3.2. Упражнения из раздела I, выполняемое за ведущим	34	8	8	10	8
3.3. Упражнения из раздела II	34	8	8	10	8
3.4. Упражнения из раздела III по словесному обозначению	34	8	8	10	8
3.5. Упражнения из раздела IV	34	8	8	10	8
3.6. Упражнения из раздела VI, сложность высокая	17	3	3	5	6
<b>4. Упражнения для профилактики плоскостопия:</b>					
4.1. Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы с резиновыми мячами за направляющим	34	8	8	10	8
4.2. Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках	34	8	8	10	8
4.3. Вращение грузов стопами к себе, от себя	16	8	3	2	3
4.4. Упражнения из раздела V, выполняется за ведущим по словесному обозначению учителя, сложность высокая	34	8	8	10	8
<b>5.1. Упражнения на тренажере «Массажер стоп»</b>	34	8	8	10	8
<b>5.2. Упражнения на тренажере «Степпер»</b>	17	4	4	5	4
<b>5.3. Упражнения на тренажере «Велосипед»</b>	17	4	4	5	4
<b>6. Дыхательные упражнения, простейшие приемы дыхания по системе А.Н. Стрельниковой</b>	34	8	8	10	8
<b>7. Упражнение на равновесие из раздела VII</b>	34	8	8	10	8



(«петушок») выполняется за ведущим					
<b>8. Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж</b>	17	4	4	5	4
<b>9. Элементы самомассажа</b>	17	4	4	5	4
<b>10. Элементы аутотренинга, релаксации.</b>	34	8	8	10	8
<b>11. Упражнение «Вис на гимнастической стенке» без помощи учителя, вытягивание позвоночника на наклонной доске</b>	34	8	8	10	8
<b>12. Подвижные игры</b>	34	8	8	10	8

### Календарно - тематическое планирование для 1 класса по лечебной физической культуре

Учитель Вострикова Н.В..

Всего: 33 часа; в неделю 1 час.

Планирование составлено на основе «Программно-методического обеспечения 3-го урока физической культуры (ЛФК) для учащихся 1 – 5 классов «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы – интерната 8 вида» С.С.Зиянгаровой. – П.:КЦФКиЗ, 2010 – 66с.

#### 1 класс

№	1четверть (8 часов)	Дата									
1	Основы знаний										
2	Корригирующие упражнения										
3	Упражнения для формирования правильной осанки:										
3.1	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)										
3.2	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)										
3.3	Упражнения из раздела I («змея», «ящерица», «кораблик», «кошечка»)										
3.4	Упражнения из раздела II («книжка», «птичка», «веточка»)										
3.5	Упражнения из раздела III («лисичка», «орешек», «муравей», «стрекоза», «морская звезда»)										
3.6	Упражнения из раздела IV («бабочка», «ёлочка», «велосипед») (пп.бвгд- по примеру и с пом. учителя										
4	Упражнения для профилактики плоскостопия:										
4.1	Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней										



4.1	Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за уч.)										
4.2	Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутр. и внешн. стор. стопы (руки на пояс, за направл.)										
4.3	Упр. на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках										
5.1	Упр. на тренажере «Массажер стоп»										
5.2	Упр. на тренажере «Степпер»										
6	Дыхательные упр. (вдох - нюхаем цветок, выдох – греем руки)										
7	Упр. на равновесие из раздела VII («петушок») по прим. и с пом. уч.										
8	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж										
9	Элементы самомассажа										
10	Элементы аутотренинга, релаксации.										
11	Упр. «Вис на гимнастической стенке» из пол. лицом к снаряду										
12	Подвижные игры										

### 1 класс

№	3 четверть (9 часов)	Дата									
1	Основы знаний										
2	Корректирующие упражнения										
3	Упражнения для формирования правильной осанки:										
3.1	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)										
3.2	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)										
3.3	Упражнения из раздела I («змея», «ящерица», «кораблик», «кошечка»)										
3.4	Упражнения из раздела II («книжка», «птичка», «веточка»)										
3.5	Упражнения из раздела III («листочка», «орешек», «муравей», «стрекоза», «морская звезда»)										
3.6	Упражнения из раздела IV («бабочка», «ёлочка», «велосипед») (пп.бвгд- по примеру и с пом.										



	(«бабочка», «ёлочка», «велосипед») (пп.бвгд- по примеру и с пом. учителя)										
4	Упражнения для профилактики плоскостопия:										
4.1	Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за уч.)										
4.2	Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутр. и внешн. стор. стопы (руки на пояс, за направл.)										
4.3	Упр. на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках										
5.1	Упр. на тренажере «Массажер стоп»										
5.2	Упр. на тренажере «Степпер»										
6	Дыхательные упр. (вдох - нюхаем цветок, выдох – греем руки)										
7	Упр. на равновесие из раздела VII («петушок») по прим. и с пом. уч.										
8	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж										
9	Элементы самомассажа										
10	Элементы аутотренинга, релаксации.										
11	Упр. «Вис на гимнастической стенке» из пол. лицом к снаряду										
12	Подвижные игры										

### Календарно - тематическое планирование для 2-4 классов по лечебной физической культуре

Учитель: Вострикова Н.В.

Всего: 34 часа; в неделю 1 час.

Планирование составлено на основе «Программно- методического обеспечения 3-го урока физической культуры (ЛФК) для учащихся 1 – 5 классов «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы – интерната 8 вида» С.С.Зиянгаровой. – П.:КЦФКиЗ, 2010 – 66с

#### 2 класс

№	1 четверть (8 часов)	Дата									
1	Основы знаний										
2	Корректирующие упражнения										

3	Упражнения для формирования правильной осанки:										
3.1	Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук										
3.2	Упражнения из раздела I по примеру и с помощью учителя										
3.3	Упражнения из раздела II по примеру и с помощью учителя										
3.4	Упражнения из раздела III по примеру, но без помощи учителя										
3.5	Упражнения из раздела IV по примеру, но без помощи учителя										
4	Упражнения для профилактики плоскостопия:										
4.1	Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внут. и внеш. стороне стопы (руки на пояс, за направл.)										
4.2	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках										
4.3	Упражнения из раздела V по примеру и с помощью учителя										
5.1	Упражнения на тренажере «Массажер стоп»										
5.2	Упр. на тренажере «Степпер»										
5.3	Упр. на тренажере «Велосипед»										
6	Дых. Упраж., простейшие приемы дыхания по системе Бутейко										
7	Упражнение на равновесие из раздела VII («петушок») выполняется за ведущим										
8	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж										
9	Элементы самомассажа										
10	Элементы аутотренинга, релаксации.										
11	Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения спиной к снаряду, вис, ноги под углом 90 градусов.										
12	Подвижные игры										

## 2 класс

№	2 четверть (8 часов)	Дата									

1	Основы знаний										
2	Корректирующие упражнения										
3	Упражнения для формирования правильной осанки:										
3.1	Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук										
3.2	Упражнения из раздела I по примеру и с помощью учителя										
3.3	Упражнения из раздела II по примеру и с помощью учителя										
3.4	Упражнения из раздела III по примеру, но без помощи учителя										
3.5	Упражнения из раздела IV по примеру, но без помощи учителя										
4	Упражнения для профилактики плоскостопия:										
4.1	Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внут. и внеш. стороне стопы (руки на пояс, за направл.)										
4.2	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках										
4.3	Упражнения из раздела V по примеру и с помощью учителя										
5.1	Упражнения на тренажере «Массажер стоп»										
5.2	Упр. на тренажере «Степпер»										
5.3	Упр. на тренажере «Велосипед»										
6	Дых. Упраж., простейшие приемы дыхания по системе Бутейко										
7	Упражнение на равновесие из раздела VII («петушок») выполняется за ведущим										
8	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж										
9	Элементы самомассажа										
10	Элементы аутотренинга, релаксации.										
11	Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения спиной к снаряду, вис, ноги под углом 90 градусов.										
12	Подвижные игры										

**2 класс**

№	<b>Зчетверть (10 часов)</b>	Дата
---	-----------------------------	------

1	Основы знаний										
2	Корректирующие упражнения										
3	Упражнения для формирования правильной осанки:										
3.1	Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук										
3.2	Упражнения из раздела I по примеру и с помощью учителя										
3.3	Упражнения из раздела II по примеру и с помощью учителя										
3.4	Упражнения из раздела III по примеру, но без помощи учителя										
3.5	Упражнения из раздела IV по примеру, но без помощи учителя										
4	Упражнения для профилактики плоскостопия:										
4.1	Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внут. и внеш. стороне стопы (руки на пояс, за направл.)										
4.2	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках										
4.3	Упражнения из раздела V по примеру и с помощью учителя										
5.1	Упражнения на тренажере «Массажер стоп»										
5.2	Упр. на тренажере «Степпер»										
5.3	Упр. на тренажере «Велосипед»										
6	Дых. Упраж., простейшие приемы дыхания по системе Бутейко										
7	Упражнение на равновесие из раздела VII («петушок») выполняется за ведущим										
8	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж										
9	Элементы самомассажа										
10	Элементы аутотренинга, релаксации.										
11	Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения спиной к снаряду, вис, ноги под углом 90 градусов.										



12	Подвижные игры													
----	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**2 класс**

№	4 четверть (8 часов)	Дата													
1	Основы знаний														
2	Корригирующие упражнения														
3	Упражнения для формирования правильной осанки:														
3.1	Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук														
3.2	Упражнения из раздела I по примеру и с помощью учителя														
3.3	Упражнения из раздела II по примеру и с помощью учителя														
3.4	Упражнения из раздела III по примеру, но без помощи учителя														
3.5	Упражнения из раздела IV по примеру, но без помощи учителя														
4	Упражнения для профилактики плоскостопия:														
4.1	Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внут. и внеш. стороне стопы (руки на пояс, за направл.)														
4.2	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках														
4.3	Упражнения из раздела V по примеру и с помощью учителя														
5.1	Упражнения на тренажере «Массажер стоп»														
5.2	Упр. на тренажере «Степпер»														
5.3	Упр. на тренажере «Велосипед»														
6	Дых. Упраж., простейшие приемы дыхания по системе Бутейко														
7	Упражнение на равновесие из раздела VII («петушок») выполняется за ведущим														
8	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж														
9	Элементы самомассажа														
10	Элементы аутотренинга, релаксации.														
11	Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из														

	положения спиной к снаряду, вис, ноги под углом 90 градусов.										
12	Подвижные игры										
<b>3 класс</b>											
№	1 четверть (8 часов)	Дата									
1	Основы знаний										
2	Корректирующие упражнения										
3	Упражнения для формирования правильной осанки:										
3.1	Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук										
3.2	Упражнения из раздела I по примеру и с помощью учителя										
3.3	Упражнения из раздела II по примеру и с помощью учителя										
3.4	Упражнения из раздела III по примеру, но без помощи учителя										
3.5	Упражнения из раздела IV по примеру, но без помощи учителя										
4	Упражнения для профилактики плоскостопия:										
4.1	Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внут. и внеш. стороне стопы (руки на пояс, за направл.)										
4.2	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках										
4.3	Упражнения из раздела V по примеру и с помощью учителя										
5.1	Упражнения на тренажере «Массажер стоп»										
5.2	Упр. на тренажере «Степпер»										
5.3	Упр. на тренажере «Велосипед»										
6	Дых. Упраж., простейшие приемы дыхания по системе Бутейко										
7	Упражнение на равновесие из раздела VII («петушок») выполняется за ведущим										
8	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж										
9	Элементы самомассажа										
10	Элементы аутотренинга, релаксации.										

11	Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения спиной к снаряду, вис, ноги под углом 90 градусов.										
12	Подвижные игры										

### 3 класс

№	2 четверть (8 часов)	Дата									
1	Основы знаний										
2	Корригирующие упражнения										
3	Упражнения для формирования правильной осанки:										
3.1	Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук										
3.2	Упражнения из раздела I по примеру и с помощью учителя										
3.3	Упражнения из раздела II по примеру и с помощью учителя										
3.4	Упражнения из раздела III по примеру, но без помощи учителя										
3.5	Упражнения из раздела IV по примеру, но без помощи учителя										
4	Упражнения для профилактики плоскостопия:										
4.1	Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внут. и внеш. стороне стопы (руки на пояс, за направл.)										
4.2	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках										
4.3	Упражнения из раздела V по примеру и с помощью учителя										
5.1	Упражнения на тренажере «Массажер стоп»										
5.2	Упр. на тренажере «Степпер»										
5.3	Упр. на тренажере «Велосипед»										
6	Дых. Упраж., простейшие приемы дыхания по системе Бутейко										
7	Упражнение на равновесие из раздела VII («петушок») выполняется за ведущим										
8	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж										
9	Элементы самомассажа										

10	Элементы аутотренинга, релаксации.										
11	Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения спиной к снаряду, вис, ноги под углом 90 градусов.										
12	Подвижные игры										

### 3 класс

№	3 четверть (10 часов)	Дата									
1	Основы знаний										
2	Корректирующие упражнения										
3	Упражнения для формирования правильной осанки:										
3.1	Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук										
3.2	Упражнения из раздела I по примеру и с помощью учителя										
3.3	Упражнения из раздела II по примеру и с помощью учителя										
3.4	Упражнения из раздела III по примеру, но без помощи учителя										
3.5	Упражнения из раздела IV по примеру, но без помощи учителя										
4	Упражнения для профилактики плоскостопия:										
4.1	Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внут. и внеш. стороне стопы (руки на пояс, за направл.)							1			
4.2	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках										
4.3	Упражнения из раздела V по примеру и с помощью учителя										
5.1	Упражнения на тренажере «Массажер стоп»										
5.2	Упр. на тренажере «Степпер»										
5.3	Упр. на тренажере «Велосипед»										
6	Дых. Упраж., простейшие приемы дыхания по системе Бутейко										
7	Упражнение на равновесие из раздела VII («петушок») выполняется за ведущим										
8	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.										

	Офтальмотренаж										
9	Элементы самомассажа										
10	Элементы аутотренинга, релаксации.										
11	Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения спиной к снаряду, вис, ноги под углом 90 градусов.										
12	Подвижные игры										

### 3 класс

№	4 четверть (8 часов)	Дата									
1	Основы знаний										
2	Корректирующие упражнения										
3	Упражнения для формирования правильной осанки:										
3.1	Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук										
3.2	Упражнения из раздела I по примеру и с помощью учителя										
3.3	Упражнения из раздела II по примеру и с помощью учителя										
3.4	Упражнения из раздела III по примеру, но без помощи учителя										
3.5	Упражнения из раздела IV по примеру, но без помощи учителя										
4	Упражнения для профилактики плоскостопия:										
4.1	Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внут. и внеш. стороне стопы (руки на пояс, за направл.)										
4.2	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках										
4.3	Упражнения из раздела V по примеру и с помощью учителя										
5.1	Упражнения на тренажере «Массажер стоп»										
5.2	Упр. на тренажере «Степпер»										
5.3	Упр. на тренажере «Велосипед»										
6	Дых. Упраж., простейшие приемы дыхания по системе Бутейко										
7	Упражнение на равновесие из раздела VII («петушок») выполняется за ведущим										

8	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж										
9	Элементы самомассажа										
10	Элементы аутотренинга, релаксации.										
11	Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения спиной к снаряду, вис, ноги под углом 90 градусов.										
12	Подвижные игры										

#### 4 класс

№	1 четверть (8 часов)	Дата									
1	Основы знаний										
2	Корректирующие упражнения										
3	Упражнения для формирования правильной осанки:										
3.1	Ходьба с мешочками на голове за напр. с различным положением рук										
3.2	Упражнения из раздела I, выполняемое за ведущим										
3.3	Упражнения из раздела II										
3.4	Упражнения из раздела III по словесному обозначению										
3.5	Упражнения из раздела IV										
3.6	Упражнения из раздела VI, сложность высокая										
4	Упражнения для профилактики плоскостопия:										
4.1	Ходьба на носках, на пятках на внутренней и внешн. стороне стопы с рез. мячами за направляющим										
4.2	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках										
4.3	Вращение грузов стопами к себе, от себя										
4.4	Упражнения из раздела V по словесному обозначению учителя, сложность высокая										
5.1	Упражнения на тренажере «Массажер стоп»										
5.2	Упр. на тренажере «Степпер»										
5.3	Упр. на тренажере «Велосипед»										
6	Дых. упраж., простейшие приемы										

	дыхания по системе А.Н. Стрельниковой										
7	Упражнение на равновесие из раздела VII («петушок») выполняется за ведущим										
8	Упр. для проф. и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж										
9	Элементы самомассажа										
10	Элементы аутотренинга, релаксации.										
11	Вис на гимнастической стенке без помощи учителя.										
12	Подвижные игры										

#### 4 класс

№	2 четверть (8 часов)	Дата									
1	Основы знаний										
2	Корригирующие упражнения										
3	Упражнения для формирования правильной осанки:										
3.1	Ходьба с мешочками на голове за напр. с различным положением рук										
3.2	Упражнения из раздела I, выполняемое за ведущим										
3.3	Упражнения из раздела II										
3.4	Упражнения из раздела III по словесному обозначению										
3.5	Упражнения из раздела IV										
3.6	Упражнения из раздела VI, сложность высокая										
4	Упражнения для профилактики плоскостопия:										
4.1	Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешн. стороне стопы с рез. мячами за направляющим.										
4.2	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках										
4.3	Вращение грузов стопами к себе, от себя										
4.4	Упражнения из раздела V по словесному обозначению учителя, сложность высокая										
5.1	Упражнения на тренажере «Массажер стоп»										

5.2	Упр. на тренажере «Степпер»										
5.3	Упр. на тренажере «Велосипед»										
6	Дых. упраж., простейшие приемы дыхания по системе А.Н. Стрельниковой										
7	Упражнение на равновесие из раздела VII («петушок») выполняется за ведущим										
8	Упр. для проф. и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж										
9	Элементы самомассажа										
10	Элементы аутотренинга, релаксации.										
11	Вис на гимнастической стенке без помощи учителя										
12	Подвижные игры										

#### 4 класс

№	3 четверть (10 часов)	Дата									
1	Основы знаний										
2	Корригирующие упражнения										
3	Упражнения для формирования правильной осанки:										
3.1	Ходьба с мешочками на голове за напр. с различным положением рук										
3.2	Упражнения из раздела I, выполняемое за ведущим										
3.3	Упражнения из раздела II										
3.4	Упражнения из раздела III по словесному обозначению										
3.5	Упражнения из раздела IV										
3.6	Упражнения из раздела VI, сложность высокая										
4	Упражнения для профилактики плоскостопия:										
4.1	Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешн. стороне стопы с рез. мячами за направляющим.										
4.2	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках										
4.3	Вращение грузов стопами к себе, от себя										
4.4	Упражнения из раздела V по словесному обозначению учителя, сложность высокая										



5.1	Упражнения на тренажере «Массажер стоп»										
5.2	Упр. на тренажере «Степпер»										
5.3	Упр. на тренажере «Велосипед»										
6	Дых. упраж., простейшие приемы дыхания по системе А.Н. Стрельниковой										
7	Упражнение на равновесие из раздела VII («петушок») выполняется за ведущим										
8	Упр. для проф. и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж										
9	Элементы самомассажа										
10	Элементы аутотренинга, релаксации.										
11	«Вис на гимнастической стенке без помощи учителя										
12	Подвижные игры										

#### 4 класс

№	4 четверть ,(8 часов)	Дата									
1	Основы знаний										
2	Корригирующие упражнения										
3	Упражнения для формирования правильной осанки:										
3.1	Ходьба с мешочками на голове за напр. с различным положением рук										
3.2	Упражнения из раздела I, выполняемое за ведущим										
3.3	Упражнения из раздела II										
3.4	Упражнения из раздела III по словесному обозначению										
3.5	Упражнения из раздела IV										
3.6	Упражнения из раздела VI, сложность высокая										
4	Упражнения для профилактики плоскостопия:										
4.1	Ходьба на носках, на пятках , на внутренней и внешн. стороне стопы с рез. мячами за направляющим.										
4.2	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках										
4.3	Вращение грузов стопами к себе, от себя										
4.4	Упражнения из раздела V по										

	словесному обозначению учителя, сложность высокая										
5.1	Упражнения на тренажере «Массажер стоп»										
5.2	Упр. на тренажере «Степпер»										
5.3	Упр. на тренажере «Велосипед»										
6	Дых. упраж., простейшие приемы дыхания по системе А.Н. Стрельниковой										
7	Упражнение на равновесие из раздела VII («петушок») выполняется за ведущим										
8	Упр. для проф. и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж										
9	Элементы самомассажа										
10	Элементы аутотренинга, релаксации.										
11	Вис на гимнастической стенке без помощи учителя										
12	Подвижные игры										

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

- С. С. Зиянгиярова «Программно- методическое обеспечение 3-го урока физической культуры (ЛФК) для учащихся 1 – 5 классов «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы – интерната 8 вида». – П.,:КЦФКиЗ, 2010 – 66с.
- Журналы «Здоровье детей»
- Похлебкин В. П. «Уроки здоровья» :Кн. для учителя: Из опыта работы. – М.:Просвещение,!992.
- Шмаков С. А. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. – М.:ЦГЛ, 2004
- Ковалько В. И. «здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО, 2004.
- Заикина Е. «Быть здоровым непросто»: Формирование культуры здоровья у старшеклассников / Елена Заикина. – М.:Чистые пруды,2008
- «Методика занятий по лечебной физкультуре в коррекционной школе» Селезнёва Л. И., учитель ЛФК государственного специального (коррекционного) образовательного учреждения школы № 9 г. Новороссийска
- Аудио записи «Музыка для массажа», «Музыка для души»

## Приложение:

### Упражнения I раздел

#### Укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад

змея



ящерица



кораблик



качели



рыбка



колечко



## УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ, БРЮШНОГО ПРЕССА

### ПУТЕМ ПРОГИБА НАЗАД

#### Терапевтический эффект

Представленный комплекс упражнений способствует повышению брюшного давления, растягиваются прямые мышцы брюшного пресса, в результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам обновляются и очищаются все внутренности, преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Обильно снабжаются кровью почки и очищаются, стимулируя деятельность щитовидной железы. Наклон головы назад способствует притоку крови к миндалинам, аденоидам, очищает их (подобные упражнения помогают при ангине, астме, бронхиальных простудах).

- 1.1. **ЗМЕЯ.** Исходная позиция (ИП) - Лежа на животе: ноги вместе, кисти вниз на уровне плеч, пальцы вперед; медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, потом грудь, прогнуться насколько возможно, с наклоном головы назад; вдох; принять ИП (нагрузка в зависимости от возраста); выдох.
- 1.2. **КОБРА.** ИП - Лежа на животе: ноги вместе, руки за спиной в замок так, чтобы кисти рук тыльной поверхностью касались ягодиц; плавно поднять голову, грудь, верхнюю часть живота, как можно выше; зафиксировать и принять ИП.
- 1.3. **ЯЩЕРИЦА.** ИП - Лежа на животе: руки вдоль туловища; поднять прямые ноги с оттянутыми носками, бедра как можно выше; опираться о пол руками, грудью, подбородком или щекой; зафиксировать, принять ИП.
- 1.4. **КОРАБЛИК (ЛУК)** ИП - Лежа на животе: руки вдоль туловища; захватить руками ноги за голень с внешней стороны; прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь, бедра; перекаты на животе; принять ИП.
- 1.5. **ЛОДОЧКА.** ИП - Лежа на животе: руки за спину, кисти в замок; поднять голову, грудь, ноги; перекаты на животе; принять ИП.
- 1.6. **КАЧЕЛИ.** ИП – Лежа на животе: руки вытянуты, ладони вместе; перекаты на животе; принять ИП.
- 1.7. **РЫБКА.** ИП – Лежа на животе: ноги вместе; руки согнуты в локтевых суставах, ладони вниз на уровне плеч, пальцы вперед; плавно разгибая руки, поднять голову, грудь, колени, дотронуться стопами до головы; принять ИП.
- 1.8. **КОЛЕЧКО.** ИП - Встать на колени, руки на пояс; медленно наклоняться назад, пока голова не коснется пола (лучше ног); принять ИП. Ноги вместе.

Упражнения  
II раздел

Укрепление мышц спины  
путем складывания

кошечка



книжка



птица



страус



улитка



носорог



## УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ ПУТЕМ СКЛАДЫВАНИЯ (НАКЛОН ВПЕРЕД)

### Терапевтический эффект

Данный комплекс упражнений способствует растягиванию мышц спины, ног. Способствует вытягиванию и укреплению поясничных нервов. Предупреждает расстройства желудка, печени, селезенки, кишечника. Улучшает работу поджелудочной железы. Сжатие мышц обильно снабжает кровью и очищает все внутренние органы. Улучшается гибкость позвоночника, что способствует увеличению роста.

- 2.1. **КОШЕЧКА.** ИП – Стойка на коленях: руки прямые на уровне плеч, на полу; опуская голову максимально прогнуть спину, вдох; сед на пятки; прямые руки перед коленями, пальцы вперед; голову поднять; прямые руки тянутся вперед, грудь опускается к полу, таз поднимается, голова поднята; принять ИП.
- 2.2. **КНИЖКА.** ИП - Сед на полу: туловище и ноги составляют прямой угол; руки вверх, кисти вниз (вдох); не сгибая ног, наклон вперед, руками коснуться пальцев ног; голова опущена, задевая колени лбом (выдох); зафиксировать; принять ИП.
- 2.3. **ПТИЦА (ЧАЙКА).** ИП – Сед на полу: ноги врозь, носки оттянуты; руки в стороны, голова прямо; наклон вперед, руками коснуться пальцев ног, ноги в коленном суставе не сгибать; стараться головой задеть пол, а затем лежа на полу грудью; зафиксировать; принять в ИП.
- 2.4. **СТРАУС.** ИП – Стойка: ноги на ширине плеч, руки вниз; не сгибая ног, наклон вперед пока голова не окажется между ног (выдох); руки сзади над головой; зафиксировать; принять ИП; вдох.



- 2.5. **ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ.** ИП – Сед на полу: ноги врозь, руки за спину; не сгибая ног, наклон вперед, пока голова не коснется пола (выдох); стремиться положить на пол все туловище; зафиксировать; принять ИП; вдох.
- 2.6. **НОСОРОГ.** ИП: Лежа на спине: руки за голову в замок; ноги выпрямить, носки оттянуты; поднять туловище, одновременно поднять согнутую в коленном суставе ногу; коснуться коленом носа (носок оттянуть); зафиксировать; принять ИП; дыхание свободное.
- 2.7. **ВЕТОЧКА.** ИП – Лежа на спине: ноги вместе, носки оттянуты; руки вдоль туловища, кисти вниз; не сгибая ног, поднять ноги вверх до прямого угла; зафиксировать; принять ИП.
- 2.8. **УЛИТКА.** ИП - Лежа на спине: руки вдоль туловища, кисти вниз; медленно поднять прямые ноги, завести их за голову; коснуться пола пальцами ног; зафиксировать; принять ИП.
- 2.9. **ГОРКА.** ИП – Сед на полу: руки в упоре сзади (потом на пояс); поднять ноги до прямого угла, носки оттянуть; зафиксировать; принять ИП.



Упражнения  
III раздел

Укрепление позвоночника  
путем поворота туловища  
и наклона его в стороны

маятник



лисичка



морская  
звезда



месяц



ежик



## УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ПОЗВОНОЧНИКА ПУТЕМ ПОВОРОТА ТУЛОВИЩА И НАКЛОНА ЕГО В СТОРОНУ

### Терапевтический эффект.

Комплекс упражнений позволяет укрепить позвоночник, увеличивается приток крови к выходящим из него нервам. Тонизируются органы брюшного пресса, поджелудочной железы. Снижаются нагрузки на сердце, улучшается работа легких.

- 3.1. **МАЯТНИК.** ИП – Лежа на спине: ноги вместе, носки оттянуты; руки в стороны, кисти вниз; ноги вместе, не сгибая, поднять в вертикальное положение, наклонить вправо до касания пола, затем влево; плечи и руки не отрывать от пола; дыхание произвольно.
- 3.2. **МОРСКАЯ ЗВЕЗДА.** ИП – Стойка: ноги на ширине плеч, руки в стороны; наклониться, не сгибая ног и рук, коснуться правой рукой левой ноги, и наоборот; зафиксировать; принять ИП.
- 3.3. **ЛИСИЧКА.** ИП - Сед на пятки: руки за спиной держаться за предплечье; Сед справа от пяток; принять ИП; Сед слева от пяток; принять ИП.
- 3.4. **МЕСЯЦ.** ИП – Стойка: ноги вместе, руки вверх, кисти внутрь; медленно наклонять туловище в сторону, пока руки и грудь не станут параллельны полу; ноги не сгибать, туловище не поворачивать; принять ИП; повторить то же в другую сторону.
- 3.5. **ЕЖИК (ОРЕШЕК).** ИП – Сед на полу: ноги согнуты в коленях, пятки прижаты к ягодицам; охватить колени руками, подбородок прижать к груди; перекаат на спину.
- 3.6. **СТРЕКОЗА.** ИП – Стойка на коленях: руки в стороны, ладони вниз; прямая правая рука вверх, левая к правой пятке; взгляд на пятку; принять ИП.
- 3.7. **МУРАВЕЙ.** ИП – Сед на полу, ноги скрестно: руки на затылке в замок; повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену; то же в другую сторону.

Упражнения  
IV раздел

Укрепление мышц тазового  
пояса, бедер, ног

бабочка



рак



зайчик



лягушка



ножницы  
(бег)



елочка



## УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ПОЯСА, БЕДЕР, НОГ

### Терапевтический эффект

Упражнения усиливают брюшное давление, которые оказывают благотворное воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Общее напряжение в ногах и бедрах стимулирует действие на подкожные нервы.

4.1. **БАБОЧКА.** ИП – Сед на полу, согнув ноги: стопы соединить, колени врозь; руки на колени, кисти вниз; руками надавить на колени, опустить ноги до пола; принять ИП. **Усложненный вариант.** ИП - Сед на полу, согнув ноги: стопы соединить, колени развести; взять руками сведенные стопы ног; наклониться вперед до касания головой пола; принять ИП.

4.2. **РАК.** ИП - Лежа на боку: туловище и ноги составляют одну линию; левая рука вдоль тела, правая на пояс; поднять голову и грудь, одновременно поднять ногу в вертикальное положение и ухватить рукой пальцы ноги; ноги не сгибать; зафиксировать; принять ИП; повернуться на другой бок; повторить.

4.3. **ПАУЧОК.** ИП – Стойка ноги врозь на ширине плеч: руки перед грудью кистями вперед; согнуть правую ногу в коленном суставе, перенести на нее тяжесть тела; выпрямить левую ногу; согнуть левую ногу в коленном суставе, перенести на нее тяжесть тела; выпрямить правую ногу; принять ИП.

4.4. **ЗАЙЧИК.** ИП – Упор, лежа согнувшись: не сдвигая и не сгибая ног, передвигать руки вперед и обратно.

4.5. **ЛЯГУШКА** ИП – Стойка ноги врозь: руки согнуты в локтевых суставах; кисти вперед на уровне плеч; выполнить полуприсед, бедра параллельно полу; зафиксировать; принять ИП.

4.6. **БЕГ.** ИП – Упор, сидя: носки оттянуты; не сгибая, медленно поднять ноги, затем врозь в стороны; не опуская ног, выполнить скрестные движения (ножницы).

4.7. **ЕЛОЧКА.** ИП – Стойка: ноги вместе, руки вниз; сед с предельно разведенными ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны (шпагат); встать на носки, пятки в стороны; встать на пятки, носки в стороны; руки поднимать синхронно до уровня плеч; зафиксировать; принять ИП.

4.8. **ВЕЛОСИПЕД.** ИП - Лежа на спине: руки вдоль туловища; ноги поднять, согнуть в коленных суставах, голени параллельно полу; носки оттянуты; поочередно выпрямлять ноги не касаясь, пола.

## Развитие стоп

ходьба



лошадка



гусеница



медвежонок





## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТОП

### Терапевтический эффект

Упражнения предупреждают плоскостопие, улучшают подвижность суставов ног, кровообращение в нижних конечностях. Укрепляют мышцы стоп, голени. Формируют правильную осанку, что приводит к правильной ходьбе.

**5.1. ХОДЬБА.** ИП – Упор, сидя: руки за спиной в упоре или на пояс;

а) стопы на себя;

б) внешнюю часть стопы опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые;

в) круговые движения носками, пятки вместе.

**5.2. ЛОШАДКА.** ИП – Сед согнув ноги: голени в стороны, стопы на себя; обхватить внутреннюю сторону стоп; поднять руками стопы; принять ИП. Можно поднимать стопы по очереди.

**Усложненный вариант:** ИП – Сед согнув ноги: голени в стороны, стопы на себя; руки за спину; наклон плечом к колену.

**5.3. ГУСЕНИЦА.** ИП – Упор, сидя, согнув ноги: руки в упоре сзади; движения стоп за счет пальцев вперед и обратно.

**5.4. МЕДВЕЖОНОК.** ИП - Сед на полу ноги врозь: согнуть ноги в коленных суставах, обхватить руками за стопы с внешней стороны ног. По очереди поднимать стопы руками.

**5.5. ЛЯГУШОНОК.** ИП - Сед на полу ноги врозь: согнуть ноги в коленных суставах, обхватить руками за стопы с внутренней стороны ног. По очереди поднимать стопы руками.

Упражнения  
VI раздел

## Развитие мышц плечевого пояса

замочек



дощечка



пчелка



мельница



пловец



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

### Терапевтический эффект

Комплекс упражнений способствует улучшению мозгового кровообращения, кровообращения в вертебробазилярном бассейне, в кардиореспираторном тракте, все это в совокупности нормализует артериальное давление. Активизируются функции дыхания.

- 6.1. **ЗАМОЧЕК.** ИП – Сед ноги скрестно: левая рука, согнута в локтевом суставе, заведена за спину ладонью вверх; правую руку, согнутую в локтевом суставе, перенести через плечо ладонью внутрь; руки в замок; левую руку потянуть вниз, правую вверх; смена положения рук; повторить упражнение.
- 6.2. **ДОЩЕЧКА.** ИП – Упор, лежа на бедрах: руки, на уровне плечевого сустава; поднять туловище, прогнуться в пояснице; принять ИП.
- 6.3. **ПЛОВЕЦ.** ИП - Лежа на животе: руки вверх; поднять голову и грудь; выполнить руками круговые движения, поочередно и одновременно.
- 6.4. **ПЧЕЛКА.** ИП - Сед на пятках: руки на пояс; движения локтевого сустава вперед – назад.
- 6.5. **МЕЛЬНИЦА.** ИП – Стойка ноги на ширине плеч: руки вниз; вращение прямых рук в плечевом суставе.



Упражнения  
VII раздел

# Упражнения на равновесие

аист



ласточка



петушок



## УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ

Комплекс упражнений повышает точность и меткость движений учащихся, улучшает координацию движений между двумя и более суставами и мышечными группами, уменьшается тремор, тренируются функции равновесия в положении стоя и в движении. Активизируются суставно-мышечные чувства. Улучшается работа вестибулярного аппарата, формируется устойчивая походка.

**7.1.АИСТ.** ИП – Стойка на правой ноге: руки в стороны; стопу левой ноги поставить на внутреннюю сторону коленного сустава; зафиксировать; принять ИП.

**7.2.ПЕТУШОК.** ИП – Стойка: левую ногу, согнутую в коленном суставе отвести назад, захватить стопу левой рукой; правую руку поднять вверх, ладонью вперед; зафиксировать; принять ИП.

**7.3.ЛАСТОЧКА.** ИП – Основная стойка: туловище наклонить вперед; руки в стороны, опорная нога прямая в коленном суставе, другая нога отведена назад до отказа; поднять подбородок вперед с наклоном головы назад; зафиксировать; принять ИП.