

**ИНТЕГРИРОВАННАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ  
ДЛЯ 1-4 КЛАССА**

**ГКОУ РО НИКОЛАЕВСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА.**

**СОСТАВИТЕЛЬ: ТИТАРЕВА Е.В. учитель высшей квалификационной  
категории.**

### **Пояснительная записка.**

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе.

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов коррекционных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями в здоровье.

Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

#### **Занятия ЛФК направлены:**

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

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп;

специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

### **Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным(средним,безымянным,мизинцем);
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок. Поочередное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;
- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Игровые упражнения: "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка."

### **Упражнения для формирования правильной осанки № 1**

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
- Поднимание согнутой в колено ноги.
- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
- Ходьба высоко поднимая ноги.

### **Упражнения для формирования правильной осанки № 2**

1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. ( Повторить 3-4 раза.)

3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.

5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

### **Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3**

1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)

6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

7. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)

8. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

9. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1**

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением

ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2**

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стойка, руки за спину. Полуприседа подняться на носки, полуприседа перекаат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекаатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3**

1. Ходьба перекаатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)
2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, в право, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)
6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

### **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

### **Упражнения для развития координации.**

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

### **Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.**

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами.

### **Специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп.**

I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) на эрографе; в) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

Ниже в методической последовательности приводится перечень специальных упражнений для лечения больных с миопией. Интенсивность этих упражнений увеличивают постепенно: в 1-2-е занятие включают 2 упражнения, выполняя их 2 раза, начиная с 3-го занятия, те же 2 упражнения выполняют 3 раза, затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению и доводят их до 5-6, выполняя каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься 1<sup>1/2</sup>-2 мес, в течение следующего месяца увеличивают число повторений каждого упражнения до 5-6 раз. Затем также постепенно включают последующие упражнения.

### **Специальные упражнения для глаз.**

И.п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

### **Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.**

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

### **Прогнозируемый результат**

Дети занимающиеся в группе ЛФК должны **знать:**

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

**Уметь выполнять:**

- наклоны головы; приседания;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелазание;
- принятие правильной осанки;
- ходьбу на носках, на пятках; ходьбу по ребристой доске;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

### **Структурирование содержания**

**(1-2 классы) Всего : 34 часа.**

| №  | Наименование раздела                                    | Количество часов | Форма контроля |
|----|---------------------------------------------------------|------------------|----------------|
| 1. | Вводное занятие                                         | 1                |                |
| 2. | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | 12               |                |
| 3. | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.      | 6                |                |
| 4. | Комплекс упражнений для развития функции                | 9                |                |

|    |                                             |   |  |
|----|---------------------------------------------|---|--|
|    | координации и вестибулярного аппарата.      |   |  |
| 5. | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | 6 |  |

### Календарно – тематическое планирование

#### 1 класс

| №   | Наименование разделов и тем                                                                                 | Кол-во часов | Сроки изучения | Коррекция часов |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|-----------------|
|     | <b>Упражнения для коррекции правильной осанки.</b>                                                          | 5            |                |                 |
| 1.  | Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня».                                            | 1            |                |                 |
| 2.  | Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси- Лебеди».                                     | 1            |                |                 |
| 3.  | Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».                                                                  | 1            |                |                 |
| 4.  | Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые- правые».                                         | 1            |                |                 |
| 5.  | Ходьба по гимнастической скамейке.                                                                          | 1            |                |                 |
|     | <b>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.</b> | 5            |                |                 |
| 6.  | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).                                                    | 1            |                |                 |
| 7.  | Прыжок в длину с места в ориентир.                                                                          | 1            |                |                 |
| 8.  | Построение в круг по ориентиру.                                                                             | 1            |                |                 |
| 9.  | Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.                                       | 1            |                |                 |
| 10. | Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.                                          | 1            |                |                 |
|     | <b>Упражнения для укрепления мышц живота</b>                                                                | 5            |                |                 |
| 11. | Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».                          | 1            |                |                 |
| 12. | Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».                                                     | 1            |                |                 |
| 13. | Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.                                                     | 1            |                |                 |
| 14. | Упражнения в висе спиной к стене.                                                                           | 1            |                |                 |
| 15. | Упражнения для мышц брюшного пресса.                                                                        | 1            |                |                 |
|     | <b>Упражнения для коррекции плоскостопия.</b>                                                               | 5            |                |                 |
| 16. | Катание ступнями кеглей. Игра «Кто                                                                          | 1            |                |                 |

|     |                                                                        |    |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
|     | быстрее снимет обувь?»                                                 |    |  |  |
| 17. | Ходьба на носках, на пятках.                                           | 1  |  |  |
| 18. | Катание гимнастических палок.                                          | 1  |  |  |
| 19. | Упражнения для профилактики плоскостопия.                              | 1  |  |  |
| 20. | Катание ногами мячей.                                                  | 1  |  |  |
|     | <b>Упражнения для моторной неловкости</b>                              | 14 |  |  |
| 21. | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».    | 1  |  |  |
| 22. | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».  | 1  |  |  |
| 23. | Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого называли тот и ловит». | 1  |  |  |
| 24. | Ловля мяча после хлопка над головой.                                   | 1  |  |  |
| 25. | Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.                  | 1  |  |  |
| 26. | Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».               | 1  |  |  |
| 27. | Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».                     | 1  |  |  |
| 28. | Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».                      | 1  |  |  |
| 29. | Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».                      | 1  |  |  |
| 30. | Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».               | 1  |  |  |
| 31. | Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».               | 1  |  |  |
| 32. | Подъем предметов различной величины.                                   | 1  |  |  |
| 33. | Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»                      | 1  |  |  |
| 34. | Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок.          | 1  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**2 класс**

| №   | Наименование разделов и тем                                                                                   | Кол-во часов | Сроки изучения | Коррекция часов |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|-----------------|
|     | <b>Упражнения для коррекции правильной осанки.</b>                                                            | 10           |                |                 |
| 1.  | Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче всех».                                              | 1            |                |                 |
| 2.  | Прыжки на скакалке. Игра «Часы пробили ровно...».                                                             | 1            |                |                 |
| 3.  | Бег с преодолением различных препятствий.                                                                     | 1            |                |                 |
| 4.  | Ходьба с предметом на голове.                                                                                 | 1            |                |                 |
| 5.  | Основные исходные положения для формирования правильной осанки.                                               | 1            |                |                 |
| 6.  | Упражнения с длинной, короткой скакалкой.                                                                     | 1            |                |                 |
| 7.  | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «У медведя во бору».                                                  | 1            |                |                 |
| 8.  | Упражнения для мышц туловища.                                                                                 | 1            |                |                 |
| 9.  | Упражнения с гимнастическими палками.                                                                         | 1            |                |                 |
| 10. | Упражнения в «вытяжении».                                                                                     | 1            |                |                 |
|     | <b>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.</b>   | 5            |                |                 |
| 11. | Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру.                                   | 1            |                |                 |
| 12. | Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам.                                      | 1            |                |                 |
| 13. | Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения. | 1            |                |                 |
| 14. | Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.                                             | 1            |                |                 |
| 15. | Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота.                                                  | 1            |                |                 |
|     | <b>Упражнения для мышц живота.</b>                                                                            | 5            |                |                 |
| 16. | Подъем туловища с помощью партнера.                                                                           | 1            |                |                 |
| 17. | Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке....                                                     | 1            |                |                 |
| 18. | Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок».                                                                | 1            |                |                 |
| 19. | Упражнения, стоя у стены. Игра «Займи свое место»                                                             | 1            |                |                 |
| 20. | Упражнения, лежа на спине, животе.                                                                            | 1            |                |                 |

|     |                                                                          |   |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|     | <b>Упражнения для профилактики плоскостопия.</b>                         | 5 |  |  |
| 21. | Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.                | 1 |  |  |
| 22. | Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?».                    | 1 |  |  |
| 23. | Упражнения на расслабление. Игра «Замри».                                | 1 |  |  |
| 24. | Упражнения, сидя на скамейке. Игра «Кошка, мышка».                       | 1 |  |  |
| 25. | Упражнения в парах. Игра «Морская фигура».                               | 1 |  |  |
|     | <b>Упражнения для моторной неловкости.</b>                               | 9 |  |  |
| 26. | Подбрасывание мяча в вверх и ловля его в приседе.                        | 1 |  |  |
| 27. | Упражнения с обручами. Игра «Быстро в круг». Массаж рук, головы.         | 1 |  |  |
| 28. | Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища. Игра «мы веселые ребята». | 1 |  |  |
| 29. | Ведение мяча на месте. Игра «Поймай мяч».                                | 1 |  |  |
| 30. | Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами.   | 1 |  |  |
| 31. | Броски мяча из одной руки в другую.                                      | 1 |  |  |
| 32. | Подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками.                            | 1 |  |  |
| 33. | Подбрасывание мяча вверх и ловля левой, правой рукой.                    | 1 |  |  |
| 34. | Передача мяча в парах. Игра «Ловушки»                                    | 1 |  |  |

### Структурирование содержания

(3-4 классы). Всего : 34 часа.

| №  | Наименование раздела                                                            | Количество часов | Форма контроля |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|
| 1. | Вводное занятие                                                                 | 1                |                |
| 2. | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.                                     | 6                |                |
| 3. | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.                         | 14               |                |
| 4. | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.                              | 6                |                |
| 5. | Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата. | 7                |                |

# Календарно – тематическое планирование

## 3 класс

| №   | Наименование разделов и тем                                                                                 | Кол-во часов | Сроки изучения | Коррекция часов |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|-----------------|
|     | <b>Упражнения для коррекции правильной осанки</b>                                                           | 10           |                |                 |
| 1.  | Упражнения в «вытяжении». Игра «Тише едешь, дальше будешь!».                                                | 1            |                |                 |
| 2.  | Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри».                                                                     | 1            |                |                 |
| 3.  | Упражнения у гимнастической стенки. Игра «Мяч соседу»                                                       | 1            |                |                 |
| 4.  | Висы на гимнастической стенке. Игра «Делай так, делай эдак».                                                | 1            |                |                 |
| 5.  | Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу».                                                            | 1            |                |                 |
| 6.  | Упражнения на равновесие. Игра «Попади мячом в булаву».                                                     | 1            |                |                 |
| 7.  | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пятнашки елочкой».                                                 | 1            |                |                 |
| 8.  | Ходьба с предметом на голове. Игра «Китайские пятнашки».                                                    | 1            |                |                 |
| 9.  | Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание.                                                             | 1            |                |                 |
| 10. | Ходьба по ориентирам. Игра «Змейка на четвереньках».                                                        |              |                |                 |
|     | <b>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.</b> | 5            |                |                 |
| 11. | Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам.                                                               | 1            |                |                 |
| 12. | Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения.                               | 1            |                |                 |
| 13. | Прыжок в высоту до определенного ориентира.                                                                 | 1            |                |                 |
| 14. | Принятие и.п. рук с закрытыми глазами.                                                                      | 1            |                |                 |
| 15. | Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.                                          | 1            |                |                 |
|     | <b>Упражнения для укрепления мышц живота.</b>                                                               | 5            |                |                 |
| 16. | Подъем туловища, сидя на скамейке.                                                                          | 1            |                |                 |
| 17. | Гимнастическое упражнение «Мостик».                                                                         | 1            |                |                 |
| 18. | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Игра «Эстафета с мячами».                                     | 1            |                |                 |
| 19. | Подъем туловища с помощью партнера.                                                                         | 1            |                |                 |
| 20. | Упражнения, лежа на спине. Игра                                                                             | 1            |                |                 |

|     |                                                                           |   |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|     | «Совушка».                                                                |   |  |  |
|     | <b>Упражнения для профилактики плоскостопия.</b>                          | 5 |  |  |
| 21. | Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.                   | 1 |  |  |
| 22. | Катание мячей ногами.                                                     | 1 |  |  |
| 23. | Ходьба на пятках, носках.                                                 | 1 |  |  |
| 24. | Катание гимнастических палок.                                             | 1 |  |  |
| 25. | Занятия на тренажерах.                                                    | 1 |  |  |
|     | <b>Упражнения для моторики неловкости.</b>                                | 9 |  |  |
| 26. | Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами.                                 | 1 |  |  |
| 27. | Упражнения в парах. Игра «Ручеек»                                         | 1 |  |  |
| 28. | Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Игра «Собачка»             | 1 |  |  |
| 29. | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка».         | 1 |  |  |
| 30. | Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек»                          | 1 |  |  |
| 31. | Массаж рук, ног, головы. Игра «Попади мячом в булаву».                    | 1 |  |  |
| 32. | Упражнения с обручами. Игра «Мяч соседу».                                 | 1 |  |  |
| 33. | Складывание геометрических фигур из крышечек. Игра «Кто быстрее соберет». | 1 |  |  |
| 34. | Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с бегом.                   | 1 |  |  |

### Календарно – тематическое планирование

#### 4 класс

| №   | Наименование разделов и тем                    | Кол-во часов | Сроки изучения | Коррекция часов |
|-----|------------------------------------------------|--------------|----------------|-----------------|
|     | <b>Упражнения для коррекции осанки</b>         | 10           |                |                 |
| 1.  | Вводное занятие. Обучение правильному дыханию. | 1            |                |                 |
| 2.  | Упражнения у гимнастической стенки.            | 1            |                |                 |
| 3.  | Упражнения в «вытяжении».                      | 1            |                |                 |
| 4.  | Упражнения у стены. Игра «Замри».              | 1            |                |                 |
| 5.  | Упражнения, сидя для позвоночника.             | 1            |                |                 |
| 6.  | Упражнения на растягивание мышц спины.         | 1            |                |                 |
| 7.  | Упражнения на гимнастической скамейке.         | 1            |                |                 |
| 8.  | Упражнения на координацию движения.            | 1            |                |                 |
| 9.  | Ходьба с предметом на голове по ориентирам.    | 1            |                |                 |
| 10. | Упражнения с гимнастическими палками.          | 1            |                |                 |
|     | <b>Коррекционные упражнения для развития</b>   | 5            |                |                 |

|     |                                                                             |   |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|     | <b>пространственно-временной дифференцировки и точности движения.</b>       |   |  |  |
| 11. | Ходьба по ориентирам.                                                       | 1 |  |  |
| 12. | Бег по начерченным на полу ориентирам.                                      | 1 |  |  |
| 13. | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.           | 1 |  |  |
| 14. | Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.                        | 1 |  |  |
| 15. | Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.).     | 1 |  |  |
|     | <b>Упражнения для укрепления мышц живота.</b>                               | 5 |  |  |
| 16. | Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель»                            | 1 |  |  |
| 17. | Упражнения для мышц туловища.                                               | 1 |  |  |
| 18. | Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка».      | 1 |  |  |
| 19. | Упражнения, лежа на полу.                                                   | 1 |  |  |
| 20. | Упражнения для развития мышц брюшного пресса.                               | 1 |  |  |
|     | <b>Упражнения для коррекции плоскостопия.</b>                               | 5 |  |  |
| 21. | Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.                    | 1 |  |  |
| 22. | Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки».                           | 1 |  |  |
| 23. | Катание мячей ногами.                                                       | 1 |  |  |
| 24. | Занятие на тренажерах. Игра «Вышибало».                                     | 1 |  |  |
| 25. | Катание гимнастических палок.                                               | 1 |  |  |
|     | <b>Упражнения для моторной неловкости.</b>                                  | 9 |  |  |
| 26. | Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»                             | 1 |  |  |
| 27. | Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики» | 1 |  |  |
| 28. | Упражнения с мячами. Метание мяча в цель.                                   | 1 |  |  |
| 29. | Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».                                    | 1 |  |  |
| 30. | Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.         | 1 |  |  |
| 31. | Упражнения на расслабление нижних конечностей.                              | 1 |  |  |
| 32. | Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет».                     | 1 |  |  |
| 33. | Массаж головы в парах. Игра «Ручеек»                                        | 1 |  |  |
| 34. | Аутогенная тренировка. Игра «Морская фигура».                               | 1 |  |  |

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аветисов Э.С., Курпан Ю.И., Ливадо Е.И., Занятия физической культурой при близорукости. М. Физкультура и спорт. 1983 год.
2. Апарин В.Е., Платонова В. А., Попова Т.П., ЛФК в комплексном этапном лечении, реабилитации и профилактике заболеваний легких у детей. М. Мед. 1983 год.
3. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М. Астрель, 2003 год.
4. Евдокимова Т.А., Справочник по ЛФК, Спб. 2003 год.
5. Епифанов В.А., Справочник по ЛФК, М. Мед. 1987 год.
6. Иванов С.М., ЛФК при заболеваниях в детском возрасте. М. Мед. 1982 год.
7. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В., ЛФК в реабилитации больных с заболеваниями легких Л. Мед. 1987 год.
8. Криворучко Т.С Особенности физического развития детей подростков. Кишинев 1976 г.
9. Ловейко В.Д., ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М. Мед. 1982 год.
10. Ловейко В.Д., Фонарев М. И. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей Л. Мед. 1988 год.
11. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник, М., 2003 год.
12. Никифорова О.А., Федоров А.М., Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. Кемерово 2003 год.
13. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Спб. Речь, 2001 год.
14. Программа по физической культуре для учащихся 1-10 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной мед. группе. Журнал «Физкультура в школе» № 2-6, 1982 год.
15. Практикум по психофизиологической диагностике. М. Владос, 2000 год.
16. Страковская В.Л., Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М. 1977 год.
17. Форарев М.И., Справочник по детской ЛФК. Л.Мед. 1983 год.