Министерство образования Республики Саха (Якутия)

Государственное казенное образовательное учреждение РС (Якутия)

Республиканская специальная (коррекционная)

общеобразовательная школа-интернат

677008 г. Якутск, Вилюйский тракт, 3 км, дом 47

тел. 36-27-07, 36-27-01; факс: 36-27-07

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**На заседании МОНачальных классовПротокол №1«24» августа 2022г | **«Согласовано»**Зам директора по УР\_\_\_\_\_\_\_\_Захарова В.К.«29» августа 2022г | **«Утверждаю»**Директор ГКОУ РС(Я) «РС(К)ОШИ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мартынова Т.Ф. «29» августа 2022г |

**Рабочая программа**

**по адаптивной физкультуре**

для обучающихся младших классов

с ограниченными возможностями здоровья

2022--2023 у.г.

**Составитель:** Чичигинарова Е.С.-учитель физкультуры

**Классы**: 1 «Б»,1 «В» 2 «Б», 3 «Г», 4 «В», 4доп В, 4доп Г

**Количество часов в неделю:** 1

**Всего часов:** для 1 кл-33, для 2-4 кл -34

**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО ЛФК В КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЕ**.

Глава 1. Адаптированная программа по лечебной физической культуре в

коррекционной школе 3-4 вида.

1.1 Пояснительная записка.

1.2 Примерное распределение учебного времени на различные

виды программного материала по ЛФК в начальной школе.

Содержание адаптированной программы – базовая часть.

Глава 2. Методическое обеспечение адаптированной программы по ЛФК.

2.1Методическое обеспечение вариативной части программы.

Коррекционная гимнастика для опорно-двигательного аппарата.

2.1.1Коррекционная гимнастика для профилактики и лечения плоскостопия.

2.1.1Дыхательная гимнастика для укрепления сердечно сосудистой системы.

2.1.1Гимнастика для глаз.

2.1.1Самомассаж.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему. Связано это с тем, что детский организм вследствие свойственных ему анотомо-физиологических особенностей более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому требует создания таких условий, которые бы не только исключали возможность вредных влияний, но и способствовали укреплению здоровья и улучшению физического развития младших школьников. Очень важно своевременно выявить детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые снижают физическую работоспособность, задерживают развитие организма. Этому способствует раннее обнаружение патологических состояний средствами ЛФК.

В процессе занятий ЛФК у учащихся с отклонениями в состоянии здоровья, формируется комплекс специальных знаний, жизненно необходимых сенсорно-перцептивных и двигательных умений и навыков; развиваются основные физические и психические качества; повышаются функциональные возможности различных органов и систем; развиваются, сохраняются и используются в новом качестве телесно двигательные характеристики.

Основным оздоровительным принципом адаптированной программы по ЛФК является кинезотерапия. Оздоровительный эффект кинезотерапии заключается в рациональном сбалансировании по направленности, мощности и объему физических упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями каждого учащегося. Адаптированная программа по ЛФК направлена на всестороннее гармоничное развитие личности, на формирование у учащихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.В процессе лечебной физической коррекции, которая должна начинаться с момента обнаружения той или иной патологии, первостепенное внимание уделяется коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов осуществления жизнедеятельности, если коррекция не удается, профилактической работе.

1.1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**.

АКТУАЛЬНОСТЬ данной программы объясняется несколькими причинами:

- в настоящее время имеющиеся программы по лечебной физкультуре для детей с ограниченными возможностями здоровья не соответствуют современным нормам и требованиям;

- физическое развитие детей с отклонениями в развитии, особенно младшего школьного возраста, становится все более важной проблемой, так как именно в этом возрасте деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма.

Анализ причин, вызывающих резкое снижение уровня здоровья младших школьников, указывает в первую очередь на снижение двигательной активности (до 40 % в младших классах). Гипокинезия отражается на функционировании систем организма младшего школьника, вызывая цепь негативных реакций:

ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям;

создаются предпосылки для формирования слабого, мало тренированного сердца;

к избыточному весу, ожирению;

происходят изменения в сердечно-сосудистой системе, снижение жизненной емкости легких.

Число заболеваний увеличивается с каждым годом, несмотря на достижения медицины. При этом с каждым годом они «молодеют». Уже среди детей, пришедших в первый класс, есть дети с хроническими заболеваниями кардиоресператорной системы, патологическую осанку, нарушение опорно-двигательного аппарата , миопию и т.д.

Все это дает основание сделать вывод, что наряду с общим физическим недоразвитием у младших школьников с отклонением в развитии наблюдаются патологические нарушения, требующие специальной, дополнительной, лечебно – восстановительной работы, направленной на коррекцию недостатков и нормализацию физического развития ребенка в соответствии с его возрастными возможностями.

Эффективное влияние на все без исключения психические функции оказывают систематическое использование корригирующих и лечебных упражнений. Это доказывать не приходится, в исследованиях видных психологов: Л.С.Выготского ( 1956г.), Ж. Пиаже (1956г. ) и т.д. показано наличие прямой корреляционной связи между характером двигательной активности и проявлениями восприятия, памяти, мышления и эмоций у таких детей.

Анализ и обобщение научной литературы по проблемам физического развития детей с проблемами в развитии, опыт работы с такими детьми убеждает в необходимости разработки специальной программы по ЛФК прежде всего для младших школьников, когда формируется физическое развитие детей.

При составлении данной программы были использованы следующие программы:

- «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А.Халемского.

- «Адаптивное физическое воспитание» Л.Н.Растомашвили.

Программа по ЛФК направлена на лечение заболеваний, профилактику их осложнений, на предупреждение обострений у младших школьников с нарушениями в развитии.

Суть предложенной адаптированной программы по ЛФК заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для нивелирования, компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Программа предусматривает следующие цели и задачи:

**ЦЕЛЬ:**

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

**ЗАДАЧИ:**

Повышать физиологическую активность органов и систем организма школьника и предупреждение у них вторичных отклонений.

Активизировать иммунную систему.

Укрепить мышечно-связочный аппарат.

Формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.

Коррекция осанки и предупреждение развития сколиоза, плоскостопия средствами ЛФК.

Улучшить функционирование дыхательной системы и сердечно-сосудистой.

Формировать у учащихся необходимые умения и навыки в пространственной ориентировки.

Развивать и укреплять мелкую моторику рук.

Укреплять мышечную систРазвивать и совершенствовать психомоторное и сенсорное развитие.

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

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

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ:

1.Коррекция и формирование правильной осанки.

2.Формирование мышечного корсета.

3.Укрепление и развитие сердечно-сосудистой системы.

4.Профилактика и коррекция плоскостопия.

5. Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.

6.Коррекция и развитие сенсорной системы.

7.Развитие точности движений пространственной ориентировки.

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

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

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

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

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

1.2. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЛФК

В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ С

ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ. му глаза.

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

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

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

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

1.2. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЛФК

В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ С

ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п  | РАЗДЕЛ  | 1 класс  | 2 класс  | 3 класс  | 4 класс  |
| 1.  | Коррекция и формирование правильной осанки.  | 8  | 8  | 7  | 7  |
| 2.  | Формирование мышечного корсета.  | 6  | 6  | 8  | 8  |
| 3.  | Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  | 5 | 6  | 4  | 4  |
| 4.  | Профилактика и коррекция плоскостопия.  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| 5.  | Развитие мелкой моторики рук.  | 3  | 3  | 3  | 3  |
| 6.  | Коррекция и развитие сенсорной системы.  | 2  | 2  | 3  | 3  |
| 7.  | Коррекция и развитие точности движений пространственной ориентировки.  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 8.  | Коррекция и развитие координации движений (согласованность макро- и микро- моторики ).  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 9.  | Коррекция зрения.  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| ИТОГО:  |  | 33 | 34  | 34  | 34 |

Примечание: распределение учебных часов программы может варьироваться в сторону

увеличения или уменьшения в зависимости от тяжести дефекта ребенка.

**СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ –**

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема | Класс  |
| 1-ый  | 2-ой |
| 1 | Формирование и укрепление мышечного корсета. -6ч | Тестирование. Антропометрические измерения: вес, рост, экскурсия грудной клетки. Измерения: силовой выносливости мышц, пульса и частоты дыхания, артериального давления.  | 1 | 1 |
| Ознакомление и обучение упражнений для укрепления и развития мышц живота и спины, и.п.: лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку, на тренажерах.  | 1 | 1 |
| Обучение упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног и рук на информационно-тренажерной системе ТИСА.  | 1 | 1 |
| Ознакомление со специальными методиками, корригирующими и общеукрепляющими упражнениями с предметами (утяжелители, эластичные ленты, гантели, массажные мячи, гимнастические палки, обручи и т.д.) и без них.  | 1 | 1 |
| Обучение и совершенствование упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и мышц на тренажерах, с использованием эластичных лент, эспандеров.  | 1 | 1 |
| Обучение специальным упражнениям для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей, цилиндров,сенсорных мячей.  | 1 | 1 |
| 2 | Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.-7ч | Формирование первоначальных знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы. | 1 | 1 |
| Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя. | 1 | 1 |
| Ознакомление с простейшими упражнениями для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы. | 1 | 1 |
| Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различным положением рук (и.п.: руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам). | 1 | 1 |
| Ознакомление с упражнениями с предметами на голове (мешочек с песком, кубик, массажное кольцо, блинчик, пластмассовый станканчик) стоя у стены, в движении, под музыку. | 1 | 1 |
| Обучение специальным упражнениям в вытяжении и само- вытяжении (вытяжение позвоночника по продольной оси) из и.п. стоя у стены, стоя перед зеркалом, лежа на животе, лежа на спине, выполняя имитирующие движения типа: «деревья большие, большие», а «кустики маленькие, маленькие», «карлики и великаны», «зернышко растет», «дотянись до яблока». | 1 | 1 |
| Ознакомление и разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка-сова», «Оловянные солдатики». | 1 | 1 |
| Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Ходьба «как пингвин», «как аист», «как уточка», «как медведь». Бег «как лошадка», «как заяц», «как птица». Ползанье «как черепаха», «как обезьяна», «как паучок». | 1 | 1 |
| 3 | Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы-6ч | Ознакомление с правильным дыханием без упражнений. Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха, и.п.: стоя и сидя, с различными движениями рук. Руки на поясе: локти назад – вдох локти вперед – выдох поднять плечи – вдох опустить – выдох.  | 1 | 1 |
| Тренировка, способствующая повышению обменных процессов – чередование ходьбы и бега (6сек. бег, 10сек. ходьба) на тренажере «беговая дорожка».  | 1 | 1 |
| Обучение специальным упражнениям для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств (надувание шаров, резиновых игрушек, камер).  | 1 | 1 |
| Обучение согласованию движений с дыханием в упражнениях по методике Бутейко. Наклон вперед – вдох наклон назад – выдох наклон вправо – вдох наклон влево – выдох.  | 1 | 1 |
| Формирование и совершенствование навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.  | 1 | 1 |
| Ознакомление и разучивание игр: «Дунем раз…», «Стоп, хоп, раз». | 1 | 1 |
| 4 | Профилактика и коррекция плоскостопия. -4ч | Ознакомление с ходьбой на носках («как гусь»), на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), с сохранением правильной осанки.  | 1 | 1 |
| Разучивание ходьбы боком по гимнастической палке, по канату, по обручу, передвижению боком по гимнастической скамейке, по массажному коврику, по пуфикам.  | 1 | 1 |
| Ознакомление и разучивание упражнений на информационно-тренажерном модуле для ног | 1 | 1 |
| Ознакомление и разучивание коррекционных игр: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки» | 1 | 1 |
| 5 | Развитие моторики мелких движений рук и пальцев. -3ч | Обучение упражнениям с различными предметами: панчболами, малыми мячами, мячами – ежиками, эластичными лентами, гимнастической палкой, флажки, ленточки, кольца, и т.д.  | 1 | 1 |
| Ознакомление и обучение различным видам захвата: шаровому; цилиндрическому; щипковому; межпальцемому.  | 1 | 1 |
| Обучение упражнениям с веревочкой – «река-веревочка». (Плетенка, плетенка на двоих, узелок – одной рукой, непослушные шнурки, бантик и узелок и т.д.).  | 1 | 1 |
| 6 | Коррекция и развитие сенсорной системы. -2ч | Обучение упражнениям для развития тактильно-двигательного восприятия в сухом бассейне, с сенсорными мячами для развития зрительного анализатора, обучение объединению одинаковых (по цвету, величине) предметов в предметные множества по словесному заданию.  | 1 | 1 |
| Ознакомление и разучивание игр на совершенствование сенсорного развития «Салют», «Цветик-семицветик», «Разноцветные шары».  | 1 | 1 |
| 7 | Развитие точности движений пространственной ориентировки. -2ч | Обучение ориентированию в частях тела (правая и левая нога, правая и левая рука) и формирование пространственных понятий: слева, справа, впереди, сзади, рядом.  | 1 | 1 |
| Ознакомление с передвижением по залу, по кругу, по диагонали. Ходьба по линии с чередованием на пятках, на носках, по «следам», ходьбе с обходом препятствий (мячей, обручей, кеглей, кубиков), по гимнастической скамейке через предметы.  | 1 | 1 |
| 8 | Развитие координации движений (согласованности макро- и микро- моторики). -2ч | Ознакомление с основными положениями и движениями руками, ногами, туловищем, которые выполняются на месте из различных и.п. и в движении | 1 | 1 |
| Ознакомление с различным видом ходьбы: по линии обычным шагом, приставным, поднимая бедро, на носках с закрытыми глазами, правым (левым) боком, с имитационными упражнениями с уменьшением площади опоры: «аист», «цапля», «ласточка», «петушок».  | 1 | 1 |
| 9 | Коррекция зрения. -2ч | Ознакомление с упражнениями для внутренних мышц глаза («метка на стекле»).  | 1  | 1 |
| Обучение комплекса упражнений с малым мячом для профилактики миопии. | 1 | 1 |

 Всего:34

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ.

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

Уметь принимать правильное положение осанки у гимнастической стенки.

Уметь правильно принимать положение головы, туловища, ног в различных и.п.стоя, сидя, лежа на спине, на животе.

Уметь правильно выполнять имитационные упражнения.

Уметь выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.

Уметь выполнять простейшие упражнения в вытяжении.

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

гимнастической стенке.

Уметь захватывать пальцами ног различные предметы.

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

(правым и левым), приставным шагом.

Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.

Уметь различать – форму, величину и характер поверхности спортивного

инвентаря.

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

Уметь выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с

физическими упражнениями.

Уметь удерживать тело не несколько секунд, сузив пространство опоры.

Уметь лазать по гимнастической стенке вверх – вниз.

Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять поворот на месте

(направо, налево).

Уметь выполнять упражнения с мешочком на голове.

Уметь пользоваться тренажерами.

Уметь выполнять висы на перекладине, на гимнастической стенке под

контролем учителя.

Уметь выполнять метание теннисных мячей в мишень.

Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаза.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| №  |  |

 | Раздел |

|  |
| --- |
| Тема  |

 | Классы |
| 3 |

|  |
| --- |
| 4 |

 | 5 |
| 1 | Коррекция и закрепление навыка правильной осанки. -7ч | Повторение пройденного: проверка знаний о правильном положении осанки, стопы. Воспроизведение по словесному указанию учителя различных положений тела, имитационных движений.  | 1 | 1 | 1 |
| Тренировка правильного положения туловища с использованием гимнастической скамейки с последующим переходом на гимнастическую стенку.  | 1 | 1 | 1 |
| Ознакомление с возможными дефектами осанки на дидактическом материале, с возможной демонстрацией этих дефектов на иллюстрированных картах | 1 | 1 | 1 |
| Тренировка имитирующих движений с изменением центра тяжести тела, с изменением мышечных усилий («пружинка», «крылышки», «растяни резину», «рыбка», «самолет», «торпеда» и т.д.).  | 1 | 1 | 1 |
| Совершенствование упражнений с предметами на голове (мешочек с песком, кубик) стоя у стены, в движении, под музыку. Обучение седу «по-турецки», руки на поясе, на затылке, сесть и встать, лечь и встать.  | 1 | 1 | 1 |
| Обучение использованию навыка правильной осанки при выполнении физических упражнений в усложненных вариантах (использование набивных мячей, гимнастических палок, гантелей, резиновых бинтов).  | 1 | 1 | 1 |
| Обучение использованию сформированного навыка правильной осанки в спортивных играх, эстафетах и в самостоятельной повседневной деятельности.  | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Формирование мышечного корсета. -8ч | Тестирование: антропометрические измерения: рост, вес, экскурсия грудной клетки. Измерения силовой выносливости мышц в секундах, пульса и АД.  | 2 | 2 | 2 |
| Укрепление мышц спины и брюшного пресса, повторение программного материала 2-3-го года обучения, усложнения упражнений количеством повторений.  | 1 | 1 | 1 |
| Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота на тренажерах. Закрепление программного материала 2-3го годов обучения посредством увеличения количества повторений, темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног | 2 | 2 | 2 |
| Укрепление мышц плечевого пояса, с использованием предметов: гимнастические палки, гантели; отведение, приведение, вращение руками; использование утяжелителей | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Укрепление сердечно-сосудостой системы-4ч | Закрепление программного материала 2-3 годов обучения | 1 | 1 | 1 |
| Закрепление навыка правильного чередования выдоха вдоха и выработка навыка вдыхать выдыхать через нос | 1 | 1 | 1 |
| Обучение пользованию звуковой гимнастики по методике Стрельниковой. | 1 | 1 | 1 |
| Развитие нового и дифрагмального дыхания в играх: «летающие палочки», «дунем раз, дунем два» | 1 | 1 | 1 |
| 4 |

|  |
| --- |
| Профилактика и коррекция плоскостопия -4ч |

 | Закрепление всех навыков ходьбы по массажному коврику, по рейкам, по гимнастическому канату, обручам, с предметами на голове и без предметов, приобретенных в 1-2 классах.  | 1 | 1 | 1 |
| Ознакомление со способами ходьбы по мешочкам (с песком, с горохом, с крупой, с шариками), по следовой дорожке, по набивным кругам.  | 1 | 1 | 1 |
| Обучение комплекса упражнений для стоп с использованием малых мячей (теннисного, игольчатых, волнистых, выпуклых): под каждой ногой мяч. Поворот стоп вовнутрь, прижать оба мяча друг к другу, катание вперед – назад, круговые движения стопой вовнутрь и кнаружи.  | 1 | 1 | 1 |
| Совершенствование упражнений на массажных модулях информационно-тренажерной системы ТИССА для укрепления | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Развитие моторики мелких движений рук и пальцев. -3ч | Закрепление программного материала 2-го года обучения с увеличением количества повторений.  | 1   | 1  | 1  |
| Обучение упражнениям с предметами (теннисными мячами, панчболами, с мячами – ежиками, рельефными мячами, ленточками, веревочкой, с растягивающими резинками и т.д.).  | 1  | 1 | 1 |
| Разучивание подвижных игр: «Фокусник», «Плетенка для двоих», «Фантики». | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Коррекция и развитие сенсорной системы -3ч | Формирование тактильно – двигательного выбора спорт. предметов при восприятии формы, величины, цвета. Игра: «Что лежит в мешочке?».   |  1  | 1   | 1   |
| Развитие сенсорно – перцептивной сферы. Игра: «Воздушные шары».  | 1 | 1 | 1 |
| Развитие слухового восприятия и тактильной чувствительности рук. Игра: «Что ты слышишь?», «Кто как голос подает?», «Найди на ощупь». | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Развитие точности движений пространственной ориентировка -2ч.  | Обучение свободному самостоятельному пользованию спортивным инвентарем и другими предметами, наполняющими кабинет ЛФК.  | 1 | 1 | 1 |
| Обучение асимметричным движениям руками – «мельница», «брасс» вперед, назад; движениями ногами – «велосипед», в ИП стоя, лежа на спине, звуковым сигналам (голос учителя, свисток, хлопок, бубен, звучащие мячи). Развивать слуховое, зрительное восприятие пространства. Игра: «Узнай по

|  |
| --- |
| голосу |

 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Развитие координации движений (согласованности макро- и микро- моторики). -2ч | Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии ( стойка на носках; стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; то же на носках; ходьба по прямой линии; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по веревочке приставным шагом), общеразвивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, флажками, лентами.  | 1 | 1 | 1 |
| Обучение подвижным играм с содержанием, направленным на совершенствование координации движений. Игра: «Стоп, хоп, раз». | 1 | 1 | 1 |
|  | Коррекция зрения. -2ч | Ознакомление с упражнениями для прямых и косых мышц глаза.  | 1  | 1  | 1  |
| Ознакомление со специальными упражнениями для глаз и самомассажем. | 1 | 1 | 1 |

 Всего:34

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ.**

Уметь выполнять положение правильной осанки при построении, в ходьбе и после

ходьбы.

Уметь сохранять правильное положение тела при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений в ходьбе, беге, лазанье.

Уметь выполнять различные упражнения с предметами на голове.

Уметь встать из положения сед «по-турецки», сесть без помощи рук.

Уметь выполнять имитационные упражнения.

Уметь выполнять подтягивание на гимнастической скамейке из положения: лежа на животе, подтягиваясь поочередно левой, правой рукой, одновременно.

Уметь ходить с внезапной остановкой и последующим выполнением заданий учителя.

Уметь выполнять равновесие на одной ноге.

Уметь работать на тренажерах.

Уметь правильно согласовывать движения с дыханием в конкретных движениях, упражнениях.

Уметь использовать звуковую гимнастику во время выполнения упражнений.

Уметь выполнять вдох через нос, а выдох через рот.

Уметь выполнять расслабление мышц после их напряжения.

Уметь выполнять ходьбу (босиком) по мешочкам с песком, по набивным кругам; захватывать пальцами ног скомканную бумагу и перекладывать ее влево, затем вправо. Катать мяч стопами вперед – назад, выполнять круговые движения стопой вместе с мячом, прижимая его к полу.

Уметь совершать ассиметричные движения руками и ногами.

Уметь ориентироваться в учебной и игровой деятельности.

Уметь пользоваться характерными свойствами и признаками предметов (цвет, величина, характер поверхности) в качестве ориентиров.

Уметь свободно ориентироваться в кабинете ЛФК, пользоваться спортивным инвентарем.

Уметь преодолевать чувство страха пространства и неуверенности в своих возможностях.

Уметь сохранять правильное положение головы, позы, осанки в ходьбе, беге, сидя, лежа, в играх.

Уметь пользоваться специальными упражнениями для глаз.

ГЛАВА 2. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ЛФК.**

Адаптированная программа по ЛФК, наряду с программами по другим предметам, содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня знаний, умений, навыков, который необходим им для социальной адаптации. Методическое обеспечение адаптированной программы направлено, прежде всего, на коррекцию физического развития, отклонения соматического состояния и дефектов моторики. Кроме того, вырабатываются навыки равновесия, координации, ловкости, формирование стереотипа правильной осанки.

Младших школьников отличает большое желание заниматься гимнастикой, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность, поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина должны сочетаться с предоставлением им оптимальной свободы и самостоятельности действий при выполнении заданий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ПО ЛФК.

Вариативная часть адаптированной программы по ЛФК преследует основную цель индивидуального и дифферинцированного подхода к подбору физических упражнений с учетом функциональных способностей мышечного корсета и наличия мышечного дисбаланса

КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.Большинство учащихся с умственной отсталостью из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы.

У многих учащихся отмечается - мешковатая осанка, движения не ловкие, походка напряженная и неустойчивая. Встречаются дети с явными парезами или параличами отдельных мышечных групп (Е.С. Черник).

Слабое физическое развитие младших школьников с умственной отсталостью ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Незначительные нарушения осанки устраняются на физкультурно-оздоровительных занятиях. При более тонких отклонениях необходимо в течение длительного времени заниматься корригирующими упражнениями и требуются систематические занятия лечебной физкультурой.

Коррекция осанки включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений: с активной коррекцией, пассивной коррекцией (лечение положением), упражнения, вытягивающие позвоночник, на равновесие, с гимнастической палкой, гантелями, на гимнастической стенке, которые направлены на все группы мышц: спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей.

Корригирующие упражнения при сколиозе.

Задачи специально направленных физических упражнений:

Восстановление правильной осанки, корригирующее воздействие на деформацию позвоночника.

Улучшение функциональной способности грудной клетки.

Создание мышечного корсета.

Основные методические рекомендации по составлению и выполнению комплексов:

При выполнении упражнений целесообразны и.п. лежа на спине или животе), стоя на коленях, упоры стоя на коленях.

Упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, должны быть симметричного характера.

Упражнения выполнять в медленном темпе с постепенным увеличением физической нагрузки.

Выполнять упражнения со зрительным контролем над движением (перед зеркалом).

Показания:

Физические упражнения с активной коррекцией.

Пассивная коррекция (лечение положением).

Упражнения, вытягивающие позвоночник, на равновесие, с палкой, гантелями, на гимнастической стенке.

Рациональный режим статической нагрузки на позвоночник.

Элементы волейбола, баскетбола, лыжи, плавание (обязательно).

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ.**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛОВ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ.**

Фитболы изготовляются из высокопрочного материала-ледрапластика. В технологии изготовления всех фитболов учтены такие особенности, как оптимальная упругость, эластичность материала, дезодорирующая отдушка, антистатические свойства, максимальная травмобезопасность. Выдерживает фитбол вес более 300 кг. Фитболы обладают комплексом полезных воздействий на организм человека. Так, например, вибрация на мяче активизирует регенеративные процессы, способствует лучшему кровообращению и лимфооттоку, увеличивает сократительную способность мышц. При этом улучшается функция сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, повышаются защитные силы и сопротивляемость организма.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛАХ.

1-й комплекс.

1. ИП – сидя на фитболе, руки к плечам. 1 – руки на фитбол; 2 – вернуться в ИП.

2. ИП – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. 1-2 - наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 5 раз).

3. ИП – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. 1-2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3-4 – вернуться в ИП. То же другой ногой. (Повторить 3 – 5 раз).

4. ИП – сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; 3-4 – вернуться в ИП. То же в другую сторону. (Повторить 3-4 раза).

5. ИП – сидя на полу сидя спиной к фитболу, придерживая фитбол руками. 1-2 – согнуть ноги; 3-4 – выпрямить ноги. (Повторить 4-6 раз).

6. Подскоки с ноги на ногу вокруг футбола и ходьба на месте. Смена направлений.

7. Повторить упражнение 1.

2-й комплекс.

1. «Хлопок». ИП – стоя лицом к фитболу. 1-2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 6 раз).

2. «Дотянись». ИП – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох. 1-2 – руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков – выдох; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 3-5 раз).

3. «Приседание». ИП – стоя лицом к фитболу. 1-2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 6 раз).

4. «Поворот». ИП – спиной к фитболу, руки на пояс. 1-2 – поворот направо, правой рукой коснуться футбола; 3-4 – вернуться в ИП. То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота. (Повторить 3-4 раза).

5. «Ноги врозь». ИП – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги ближе к себе; 2 – ноги врозь, не задевая футбола.

(Повторить 4-6 раз).

6. «Шаги и прыжки». ИП – стоя боком к фитболу. Сделать 10 – 12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг футбола, ходьба на месте. (Повторить 3-4 раза).

**КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ.**

Под плоскостопием понимают деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением ее сводов. Плоскостопие достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

Плоская стопа часто встречается у детей с умственной отсталостью, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить имеющиеся нарушения и принять профилактические меры.

Плоская стопа характеризуется опусканием продольного или поперечного свода, которое вызывает болезненные ощущения при ходьбе и стоянии, быструю утомляемость.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, поддерживающих свод стопы. Чаще плоскостопие встречается у соматически ослабленных и тучных детей, хотя природа его возникновения может быть разной. Различают плоскостопие врожденное, рахитическое, паралитическое, травматическое и самое распространенное – статическое.

Лечебная гимнастика является важнейшим методом лечения плоскостопия или его профилактики. При плоскостопии необходимо укреплять мышцы, сгибающие стопу и пальцы, и (особенно при плоско-вальгусной деформации стоп) мышцы, поворачивающие стопу подошвой внутрь.

Формирование стопы и формирование осанки – единый взаимосвязанный процесс, обусловленный общими причинами и требующий к себе пристального внимания. Основой профилактики и коррекции нарушений являются физические упражнения, требующие систематического применения. Летом ходить босиком по траве, песку, гравию. В зимнее время укрепить мышцы ног можно с помощью ходьбы на лыжах. Массаж оказывает болеутоляющее действие, устраняет застойные явления в мышцах, укрепляет мускулатуру ног.

Эффективность коррекционных упражнений повышается, если они сочетаются с рациональной общей двигательной активностью, гигиеническими мероприятиями, массажем и закаливанием.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия используются в следующих исходных положениях: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, что делает возможность регулировать нагрузку определенных мышц голени и стопы. Сначала выполняются упражнения лежа и сидя.

В упражнениях используется спортивный инвентарь:

коврики с выпуклой поверхностью, массажные валики, массажные мячи разного диаметра, массажные кольца, гимнастические палки, лесенки, канат, скакалки.

ДИАГНОСТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ.

Диагностика продольного и поперечного плоскостопия состоит из данных:

а) анамнеза, где отмечается возраст учащегося, перенесенные заболевания, жалобы;

б) визуальной оценки стоп в нагрузке (стоя) и разгрузке (стоя на коленях на стуле со свободно свешенными стопами);

в) объективных методов оценки стоп - подометрии.

ПОДОМЕТРИЧЕСКИЙ МЕТОД – МЕТОД ФРИНДЛЯНДА.

С помощью линейки или циркуля определяется высота внутреннего продольного свода от бугристости ладьевидной кости до пола, когда ребенок стоит, ноги на ширине ступни, стопы параллельны.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ**

**МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.**

И.п.: стоя.

1. Сгибание – разгибание стопы (можно выполнять с отягощением – мешок с песком, с эластичным бинтом).

Перекаты стопы с пятки на носок – одновременно и попеременно.

Разнообразные движения пальцами стоп.

Поворот стопы на наружный край (супинация), сжимая пальцы.

Сводить и разводить пятки – носки прижаты к полу.

Сводить и разводить носки - пятки прижаты к полу.

Передвижение стоп с помощью пальцев – «Гусеница».

Круговое движение в голеностопном суставе – меняя направление движения.

Полуприседания и приседания на носках, а также скрестив ноги.

**УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ С ПРИРОДНЫМ МАТЕРИАЛОМ (ШИШКАМИ, ЖЕЛУДЯМИ, КАШТАНАМИ)**

В И.П.: СИДЯ.

«Футбол». Ребенок водит желудь ногами.

«Переложи шишку». Сесть на пол, ноги согнуты, руками опираться сзади. Захватив шишку стопами, приподнять ее и переложить подальше от себя, выпрямляя ноги.

«Подними шишку ногами». Захватить ногами шишку, приподнять его, выпрямив ноги.

«Подкинь шишку». Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на предплечья. Захватив шишку ногами приподнять ее, подкинуть и попытаться поймать его.

После выполнения упражнений необходимо ребенку сделать массаж ног в течение 1-2 минут, а потом предложить ему полежать 2-3 минуты для расслабления.

Кроме того, в занятия включены лазание по канату и гимнастической стенке, прыжки через скакалку, прыжки с мячом между стоп, прыжки на носках, на одной и двух ногах одновременно, упражнения в балансировке, упражнения на специальных тренажерах для стоп и так далее.

Занятия лечебной гимнастикой проводятся в школе систематически два раза в неделю, а дома ежедневно.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**.

В зависимости от характера заболевания подбираются средства, эффективно воздействующие на дыхательную функцию. Для улучшения дыхательной функции в комплекс включаются упражнения, усиливающие вдох.

Эти упражнения способствуют увеличению экскурсии грудной клетки и диафрагмы за счет усиления функции вспомогательных дыхательных мышц. С этой целью рекомендуются упражнения с равномерным медленным выдохом через рот, сложенный трубочкой, и звуковая гимнастика

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ.**

ИП – лежа на спине (сидя, стоя). Сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.

ИП – то же, сделать вдох на 4 счета и выдох.

ИП – то же, повернуть кисти наружу с небольшим отведением рук в стороны и развертыванием плеч – вдох, вернуться в ИП – выдох.

ИП – сидя руки на поясе, отвести локти назад – выдох. Вернуться в ИП – выдох.

ИП – сидя (стоя), кисти рук на шее, отвести локти и голову назад – вдох. Вернуться в ИП – выдох.

ИП – лежа на спине (сидя, стоя), подтянуть руки вверх через стороны – вдох. Вернуться в ИП – выдох.

ИП – то же, руки вперед, в стороны – вдох. ИП – выдох.

ИП – стоя, кисти рук к плечам, отвести сначала правый, затем левый локоть – вдох, вернуться в ИП – выдох.

ИП – руки поднять вперед, вверх, назад, прогнуться – вдох, вернуться в ИП – выдох.

ИП – стоя, руки вперед, медленно отвести их в стороны – назад, голову назад – вдох, скрестить руки на груди и наклониться вперед – выдох.

ИП – медленный бег, при котором и вдох, и выдох выполняются на 4-6 шагов.

ИП – стоя, кисти рук положить на плечи, на 4 счета делать вдох. ИП – выдох.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.**

Зрению принадлежит исключительно важная роль, так как оно несет ребенку наиболее полную информацию об окружающем мире. Глаз является одним из самых драгоценных органов человека (он дает нам тысячи ощущений в минуту. Известно, что количество детей с пониженным зрением увеличивается, по мере перехода из класса в класс, и к окончанию школы более 30% школьников имеют различные нарушения органов зрения. У школьников с умственной отсталостью чаще всего встречается близорукость.

Установлено, что для сохранения зрения существенное значение имеют гигиенические условия проведения занятий, в частности, рациональная и достаточная освещенность, чистота помещений, адекватные возрасту спортивный инвентарь и оборудование, абсолютная безопасность, которые создают условия комфорта для занятий, снижают утомление глаз.

Учеными офтальмологами МНИИ глазных болезней им. Гельмгольца и специалистами Федерального центра ЛФК и спортивной медицины разработаны специальные физические упражнения для мышц глаза. Они предназначены для профилактики появления и прогрессирования нарушений зрения. Эти упражнения просты и доступны для школьников с умственной отсталостью, которые выполняются как на физкультурно-оздоровительных занятиях, так и в домашних условиях, которые выдаются в виде домашнего задания (Е.Т.Лильин, В.А.Доскин).

**МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ**

**РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ.**

Эти упражнения расслабляют напряженные мышцы глаз и одновременно активизируют, «вливают новые силы» в нервные клетки сетчатки.

Исходная позиция: максимально удобное положение – сидя в пуфике с гранулами.

Последовательность выполнения 5-минутного комплекса.

- Расслабиться, не напрягаться.

- Мягко, без усилий, не спеша выпрямить спину. Не сутулиться! (Позвоночник должен быть выпрямлен).

- Закрыть глаза, мягко сомкнув веки, не сжимая их.

- Верхнее веко без усилий и напряжения соприкасается с нижним.

- Главное — расслабить веки.

- С закрытыми глазами «смотреть» прямо перед собой. Глаза не напрягать, расфокусировать.

- Шею не напрягать, выполнить легкие наклоны:

-вперед к груди 3 раза,

-назад запрокинуть 3 раза,

-к правому плечу 2 раза,

-к левому плечу 2 раза.

Улучшение зрения по методу У. Бейтса.

-Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке - карандаш. По широкой амплитуде он двигается: вправо, влево, вниз, вверх. Неотрывно следить за ним глазами.

-Встать у стены спортивного зала и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого угла зала в левый нижний, из левого верхнего в правый нижний. Повторять 10-15 раз.

-Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Резкие повороты головы вправо, влево. Взгляд направляется по ходу движения.

Выполнять 40 поворотов.

-Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза.

Повторить 40 раз.

-В течение 3 секунд смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдых.

Повторить 15 раз.

-Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 секунд. Перевести взгляд на свою руку.

Повторить 15 раз.