

Пояснительная записка

Статус документа

Программа внеурочной деятельности на 2017 - 2018 учебный год разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями - март 2016 года), Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года №373, в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г. №2357, 18.12.2012г. №1060) и основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897, зарегистрирован Минюстом РФ от 01.02.2011 г.) с изменениями от 29.12.2014 №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; образовательной программой основного общего образования, образовательной программой МОУ Верхнетуломская СОШ.

Рабочая программа для кружка «Корректирующая гимнастика» для школьников составлена с учетом государственного стандарта основного общего образования с некоторыми отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей состояния и функциональных возможностей организма учащихся, комплексной программой физического воспитания учащихся I-XI классов образовательных учреждений Мурманской области 2004 года, составители: доктор пед. наук профессор В.И.Лях, канд. пед. наук Богданов Г.П., Лапицкая Е.М., (прошла апробацию в общеобразовательных школах городов Мурманска, Ковдора, Мончегорска). Программа разработана в целях конкретизации содержания дополнительного образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и возрастных особенностей младших школьников.

Программа выполняет три основные функции:

В рабочей программе корректирующей гимнастики двигательная деятельность представлена физкультурно-оздоровительной линией.

Содержание первого раздела «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Структура документа

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки учащихся группы.

Общая характеристика предмета

Изучение медицинских карт учащихся школы позволило вывод о состоянии здоровья: детей. В среднем 57% детей здоровы, т. е. не имеют патологий, следовательно, учителям физкультуры необходимо ориентироваться на предельно допустимую нагрузку, для детей с ослабленным здоровьем вводить дополнительные программы обучения.

В настоящее время 28,5% учащихся отнесены к подготовительной и 15% с нарушением осанки, рекомендовано заниматься в группе корригирующей гимнастики. Как правило, это дети, перенесшие различные заболевания (сердечно-сосудистые, легочные, инфекционные и другие заболевания, травмы). Следствием болезни является не только отклонение от нормы в состоянии здоровья, но и общее ослабление организма, ухудшение физического развития и низкая физическая подготовленность. Ослабленные дети быстро возбуждаются, имеют повышенную раздражительность, очень медленно все воспринимают и быстро забывают, у них неустойчивое внимание и пониженная работоспособность.

У ослабленных детей в связи с частым пропуском уроков из-за болезни недостаточно развиты навыки основных движений. Им свойственна пассивность, неуверенность в своих силах, отсутствие подтянутости и повышенная нервозность. Все это ведет к быстрой утомляемости.

В настоящее время сложно найти класс, в котором было бы достаточное количество учащихся, абсолютно здоровых.

У детей ослабленных или больных наблюдается, как правило, более или менее выраженная слабость мышц, понижение функции органов дыхания, а также сердечно - сосудистой и нервной систем. Учитель должен хорошо знать своих воспитанников, их функциональные возможности и диагнозы. Следует знать и рекомендации врачей: что можно, а что и нельзя выполнять таким учащимся.

Отмечая положительное влияние систематических занятий физической культурой на больной организм, многие специалисты физической культуры подтверждают важность занятий физическими упражнениями с детьми подготовительной медицинской группы. Однако эти занятия должны быть правильно организованы.

Физическое воспитание в средней общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены.

Цель программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к корригирующей группе, являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение физиологической активности органов и систем организма школьников, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- освоение основных двигательных умений и навыков, предусмотренных стандартами программы по физической культуре в данных классах.

Основное содержание программы.

Наряду с обучением двигательным навыкам учитель должен сообщить учащимся необходимые сведения о режиме дня, закаливании, правильном дыхании, прививать и закреплять гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность спортивной одежды и т.д.). В программу входят преимущественно гимнастические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр, легкая атлетика.

В программе ограничены упражнения на скорость, силу и выносливость, уменьшение дистанции в ходьбе и беге и т.д. Дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которым следует пользоваться систематически на протяжении всего курса обучения. Расширен материал в группе упражнений на воспитание правильной осанки и упражнений на укрепление мышц спины и живота. Полностью исключены лазание и акробатические упражнения. Вместе с тем в программе имеют место различные прыжки (кроме прыжков, связанных с одномоментным напряжением). Опыт показывает, что при правильной дозировке и умелой методике прыжки не вызывают отрицательных реакций. Их надо совмещать с умеренной ходьбой и заканчивать успокаивающими и дыхательными упражнениями.

При проведении занятий учитываются особенности организма учащихся коррекционной группы, их пониженные функциональные возможности и меньшая приспособляемость к физическим нагрузкам. Следует учитывать, что в составе группы могут быть ученики с различной адаптацией к нагрузкам. Поэтому индивидуальный подход должен быть основным принципом организации занятий

Методика занятий физическими упражнениями с учащимися коррекционной группы должна основываться на щадящем подходе, который учитывал бы состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности школьников подготовительной медицинской группы. Этот метод выражается в следующем:

- более постепенное и последовательное изучение физических упражнений программы по сравнению с учащимися основной группы.
- индивидуализация обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.
- меньшая интенсивность в нарастании физической нагрузки как в одном занятии, так и от занятия к занятию.
- уменьшение числа повторений упражнений и увеличение пауз отдыха.

Формирование групп.

Из учащихся классов, отнесенных по заключению врача к группе коррекционной гимнастики, по приказу директора школы комплектуются учебные группы для занятий физической культурой.

Учебный материал программы разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательную подготовку учащихся, создавая тем самым лучшие возможности для перевода в подготовительную или основную группу. Занятия проводятся в группах численностью не более 15 человек. Посещение специально организованных занятий должно быть обязательным. Ответственность за посещаемость занятий возлагается на заместителя директора школы по учебной работе и классных руководителей.

Назначение школьников в группу коррекционной гимнастики производится в начале учебного года после тщательного медицинского осмотра, который осуществляется врачом, а затем по его направлению врачами-специалистами. Индивидуальные медицинские осмотры школьников проводятся после каждого кратковременного заболевания, а также по мере надобности в порядке врачебного контроля за влиянием физических упражнений на организм занимающихся.

В течение учебного года учитель работает с несколькими группами учащихся, сформированными в соответствии с их видом заболеваний. Деятельность учащихся на занятиях данного курса оцениваются на уровне «зачет» - «незачет».

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Программа по физической культуре для школьников группы корригирующей гимнастики предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности.

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений и измерений;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (теоретические знания).

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка). Правила ведения самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Материально - техническое и информационно - техническое обеспечение. Условия реализации программы

Методическое и программное обеспечение: спортивный инвентарь, использование нестандартного оборудования, технических средств обучения, доступные тренажеры.

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Требования к уровню подготовки учащихся группы

В результате занятий по физической культуре учащийся специальной медицинской группы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки
Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Список литературы:

1. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Копылов Ю.А./ Физкультура в школе – 1994, №3 – с. 12.
2. «Занятие физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе». Под ред. Рипы М.Д. – М.: Просвещение, 1988.- 183 с.
3. «Здоровье детей общая забота». Бажуков С.Н. – М.: Физкультура и спорт. 1987.- 126 с.
4. «Книга учителя физической культуры». Под общ. ред. Каюрова В.С. – М.: Физкультура и спорт, 1973. - 335 с.
5. «Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах». Аухадеев Э.И., Галеев С.С., Сафин М.Р. – М.: Выс. Шк, 1986 год. 135 с.
6. «Физическое воспитание в специальных медицинских группах». Учебное пособие для техникумов. Булич Э.Г. – М.: Выс.шк., 1986. 164 с.
7. «Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем». Цвек С.Ф., Язловецкий В.С. – Киев: здоровье, 1983.- 80

Приложения к рабочей программе

Приложение 1

Примерный комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки.

Приложение 2

Примерный комплекс упражнений для начальной стадии бокового искривления позвоночника.

Приложение 3

Примерный комплекс упражнений при сутулой спине.

Приложение 4

Примерный комплекс упражнений для лечения и начальных форм плоскостопия.

Приложение 5

Примерный комплекс упражнения, рекомендуемы при миопии

Приложение 6

Программа первого месяца занятий для детей, страдающих ожирением I и II степени (7-10 лет)

Приложение 7

Программа первого месяца занятий для детей, страдающих ожирением II и III степени (11-14 лет)

Приложение 1.

Примерный комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки

1.и.п.- полуприсяд , руки вперёд- вниз, вымпелы скрестны.

1-выпрямить ноги, мах левой в сторону, руки дугами наружу в стороны-вверх ;

2 - и.п.; 3 – 4 то же с правой; 5 – 7 – поворот переступанием на носках на 360 градусов вправо, руки в стороны; 8 – и. п.

2. и. п. – о. с. 1 -4 – стоя на правой, левую согнуть, носок касается внутренней части колена правой ноги, дугами наружу медленно руки вверх, слегка прогнуться в грудном отделе позвоночника; 5 – 8 – наклон вперёд; левую ногу назад – равновесие, дугами назад 4 малых круга наружу; 9 – 10 и. п.

3. и. п. – лёжа на спине руки в стороны. 1 – 4 – медленно поднять ноги и выполнить 4 маховых движения вперёд – скрестно (лопатки от пола не отрывать) ; 5 – 8 – медленно опуская ноги, повторить движение руками.

4. и. п. – сед на пятках, руки назад. 1 – 4 – встать на колени, прогнуться в грудном отделе позвоночника, дугами вперёд руки вверх; 5 – 8 – наклон вперёд, упор руками на вертикально стоящие вымпелы (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться) ; 9 – 12 – слегка наклонив вымпелы вперёд, потянуться за ними; 13 – 16 – и. п.

5. и . п стойка на коленях , наклон вперед, упор руками на вертикально стоящие вымпелы.1-4 слегка наклонить вымпелы вперед, потянуться за ними (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться) ; 5-8- левую руку назад, потянуться за вымпелом;9-10- держать; 11-12- и.п.

6. и.п.-о.с, руки вверх.1-2- дугами наружу 2 больших круга в лицевой плоскости;3-4- дугами внутрь 2 средних круга;5-6- шаг правой в сторону и, сгибая ее, левую ногу на пятку, носок на себя, сложить вымпелы, руки вверх, наклон влево;7-8-и.п.

7.и.п.-о.с., правая рука вверх, левая назад.1-2- шаг левой вперед, встать на носок, правую полусогнутую вперед, махом вниз левую руку вперед, правую назад;3-4- шаг правой вперед, четко приставить левую на носке к ступне правой, поворот туловища влево, махом правую руку вверх, левую в сторону; 5-6- то же левой ногой, поворот туловища вправо, махом левую руку вверх, правую в сторону; 7-8-и.п.

8.и.п.- стойка на правой, левая в сторону на носок, руки вправо-вверх. 1- слегка сгибая и разгибая ноги, перенести массу тела на левую ногу, правую в сторону, дугами вниз руки влево-вверх;2- шаг правой в сторону, пружиня обеими ногами, левую в сторону, дугами вниз мах вправо;3-повторить счет с прыжком;4- повторить счет 2 с прыжком вправо.

9. и. п. – лёжа на животе, правая рука вверх, левая вдоль туловища. 1- 2 – прогнуться, подбородком потянуться вперёд, поднять левую руку вверх, правую назад; 3 – 4 – поменять положение руки; 5 – 6 – поворотом налево лечь на спину, руки вверх; 7 – 8 – сед с опорой сзади

на вертикально стоящие выпелы; 9 - 12 – угол; 13 – 16 – лечь на спину, руки вверх; 17 – 18 – и. п.

10. и. п. – стойка на носках, руки к плечам, выпелы на лопатках, плечи симметричны. 1 – встать на всю ступню, наклон вперёд, руки вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – левую ногу скрестно перед правой, скрестный поворот на носках вправо на 360 градусов, руки в стороны (руки и выпелы составляют прямую линию); 5 – 6 – то же влево; 7 – 8 – и. п.

11. и. п. – о. с, руки с выпелом сзади хватом за концы. 1 – 4 – шаг левой- выпад, сгибая левую руку, правую руку вверх, наклонить туловище влево; 5 – 6 поворот направо; стойка ноги врозь, руки к плечам, плечи симметричны, выпел на лопатках; 7 – 10 – на каждый счёт подняться на носки и опуститься на полную ступню; 11 – 12 – и. п.

12. и. п. – о. с., руки сзади. 1 – 4 – встать на носки, дугами вперёд руками 4 больших круга в боковой плоскости; 5 – 8 сгибая левую ногу, равновесие с опорой на вертикально стоящие выпелы; 9 – 10 – стоять; 11 - 12 и. п.

13. и. п. – о. с., 1 – 4 встать на носки, руки в стороны. 5 – 8 бег вперёд, выполняя малые махи вверх и вниз; 9 – 10 - левая нога скрестно перед правой (прогнуться в грудном отделе позвоночника), скрестный поворот на носках на 360 градусов; 11 12 – и. п.

14. и. п. – о. с., руки вправо – вниз. 1 – 2 – шаг левой, пружиня обеими ногами, правую ногу назад на носок, поворот и наклон влево, дугами вниз мах влево, правая рука вверх, левая в сторону, голову повернуть влево; 3 – 4 – пружиня ногами поворот на 180 градусов направо в стойку на право, левая назад на носок, поворот и наклон вправо, дугами вниз мах вправо, левая рука вверх, правая в сторону, голову повернуть вправо; 5 – 6 – передовая массу тела на носок левой, поворот влево на 360 градусов, руки в стороны; 7 – 8 – и. п.

15. и. п. – сед ноги скрестно, руки к плечам, выпел (ткань накручена на трубку) на лопатках. 1 – 4 – руки вверх, потянуться вверх, 5 – 8 – наклон вперёд; 9 – 12 – и. п. ; 13 – 16 – выпрямить ноги и лечь на спину, руки вверх; 17 – 20 – и. п.; 21- 24 – сохраняя прямую спину и симметричное положение надплечий, встать, руки вверх; 25 – 28 – и. п.

Приложение 2

Примерный комплекс упражнений при начальной стадии бокового искривления позвоночника

и. п. – о. с. Принять правильное положение (для проверки воспользоваться зеркалом) , зафиксировать его.

ходьба с правильной осанкой (1 мин.)

ходьба с высоко поднятыми руками (30 – 40сек.)

ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 – 40 сек.)

ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами на носках, лёгкий бег на носках

и. п. – стоя ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая на животе. Дыхательные упражнения. 3 – 4 раза

и. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти жаты в кулаки. С силой выбрасывать поочерёдно каждую руку вперёд, имитируя движения боксёра. 3 – 4 раза

и. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперёд, не допуская поворота всего туловища. 6 – 8 раз.

и. п. – стоя ноги на Шарине плеч. Выполнять наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу. 6 – 8 раз

и. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и разводя руками в стороны – назад. Вернуться в и. п. 6 – 8 раз
дыхательные упражнения. Поднять руки вверх, подтянуться, глубоко вздохнуть, опустить руки, выдох. 3 – 4 раза

и. п. – ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх с одновременным отведением ноги назад, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 6 – 8 раз.

и. п. – о. с., кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх. 6 – 8 раз.

и. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтоб бёдра не соприкасались. Вернуться в и. п. 6 – 8 раз

и. п. – лёжа на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и. п. 8 – 10 раз

и. п. – лёжа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять дыхательные упражнения. 3 – 4 раза

Приложение 3

Примерный комплекс упражнений при сутулой спине (кифотическая осанка)

Свободная ходьба (20-30 минут) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Подбородок поднять. Контроль с помощью зеркала.

и. п. – стоя руки вдоль тела. Отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременно отставить одну ногу назад на носок, вдох. Вернуться в и. п., выдох. Повторить 3 раза каждой ногой.

и. п. – стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсесть, одновременно поднимая руки вперед. Вернуться в и.п. 4-5 раз.

и.п. - стоя, гимнастическая палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх. Вернуться в и.п. дыхание произвольное. 5-6 раз.

и. п. – стоя, руки перед грудью. Резко развести руки в стороны, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 5-6 раз.

и. п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост», вдох. Вернуться в и. п. 5-6 раз.

и. п. – лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуться в позвоночнике (в грудном отделе) с опорой на локти, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 5 раз.

и. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 5-6 раз.

и. п. – лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 5-6 раз.

и. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться всем корпусом, вернуться в и. п. дыхание произвольное. 5-6- раз.

и. п. – лежа на животе, в руках гантели. Слегка вытянув шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять выпрямленные ноги. Вернуться в и.п. и расслабить мышцы. 6-8 раз. Упражнение выполнять с большим напряжением, голову держать прямо, не откидывая назад. Дыхание не задерживать.

и. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, в руках гантели, ноги вместе. Слегка вытянув шею, одновременно вытянуть руки, приподнять от пола прямые ноги, затем руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе. Вернуться в и. п. 6-8 раз.

и. п. – лежа поперек гимнастической скамейки лицом вниз, ноги зафиксированы, руки в упоре на предплечьях. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить руки. Затем руки согнуть к

плечам и прогнуться в грудном отделе позвоночника. Вернуться в и. п. 6-8 раз. При достаточной тренированности упражнение выполнять с гантелями. Следите за правильным дыханием.

и. п. – лежа на спине, руки с гантелями разведены в стороны, ноги вместе. Поочередно сгибать ноги в коленных тазобедренных суставах. 15-20 раз. Следить, чтобы при выполнении упражнения пятки не касались пола, голени были параллельны полу.

и. п. – стоя на четвереньках, попеременно вытягивать левую руку и правую ногу и возвращаться в и. п. То же другой рукой и ногой. При вытягивании руки выдох. 2-3- раза каждой рукой.

и. п. – стоя на четвереньках, сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуть корпус вперед, локти выпрямить. Вернуться в и. п. («подлезание»). Дыхание произвольное. 3-4 раза.

и. п. – стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за планку на уровне пояса. Наклониться вперед с прогибанием в грудном отделе, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 3-4 раза.

и. п. – стоя на четвертой планке гимнастической стенки, держась руками за планку на уровне плеч, глубоко присесть, выпрямляя руки. Дыхание произвольное. 3-4- раза.

и. п. – стоя прямо спиной к гимнастической стенке (касаясь ее затылком, лопаточной областью и тазом), шагнуть вперед, стремясь сохранить правильное положение корпуса. Вернуться в и. п. 2-3 раза.

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

и. п. – стоя руки на затылке. Вытянуть руки вверх, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 3-4 раза.

Приложение 4

Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

и. п. – сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. 10 раз каждой ногой. Вернуться в и. п.

То же стоя.

и. п. – стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки. Вернуться в и. п. 6-8 раз.

и. п. – стоя на наружных сводах стоп, полуприсед. 6-8 раз.

и. п. – руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30-60с).

и. п. – о. с. с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху. Вернуться в и. п. 10-15 раз.

и. п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и. п. 10 раз

и. п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Присед на всей ступне. Вернуться в и. п. 6-8 раз.

и. п. – стоя правая нога (левая) перед носком левой (правой) (след в след), подняться на носки. Вернуться в и. п. 8-10 раз.

и. п. – стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь. 8-10 раз.

и. п. – стоя на носках, повернуть пятки кнаружи. Вернуться в и. п. 8-10 раз.

и. п. – стоя, стопы параллельны. На расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. 8-10 раз.

и. п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях. Вернуться в и. п. 6-8 раз.

и. п. – упор стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (34-40 с). То же прыжками «зайчиком».

и. п. – встать на первую рейку гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазанье вверх.

Ходьба в полуприсяди (30-40 с).

и. п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. 10-12 раз каждой ногой.

и. п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы к наружи, поворот стопы внутрь. 4-6 раз.

19. И.П. - то же. Круговые движения стопой.

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

21. И.п. – стоя. На пол положите две булавы, головки их почти соприкасаются, а основания направлены кнаружи; захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и приподнять ее, не отрывая основания от пола.

22. И.п. – стоя на рейке гимнастической скамейке поперек, руки в стороны. Упражнения в равновесии.

23. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутрь.

24. Ходьба по гимнастической стенке (середина стоп на одной из реек), захват руками на уровне груди.

25. Ходьба по медицинболам.

26. Ходьба «гусиным» шагом.

27. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх (спиной вперед).

28. Ходьба на носках по наклонной плоскости вниз.

И.п. – захватить пальцами ног карандаш или палочку. Ходьба (30-40 с.)

Приложение 5

Специальные упражнения, рекомендуемы при миопии

Для наружных глазных мышц в виде сопряженных 5-10-кратных движений глазных яблок из первичного положения вправо, влево, вниз и по кругу в ту и другую сторону.

Для конвергенции (т.е. сведения зрительных осей) и аккомодации 5-10 раз последовательно смотреть вдаль через окно, затем переводить взгляд на карандаш в вытянутой вперед руке и далее продолжать фиксировать карандаш, приближая его постепенно до глаза на расстоянии 10 см.

Сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть их на 3-5 с. 6-8 раз.

Быстро моргать в течение 1-2 мин.

Смотреть прямо перед собой 2-3 с. Палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть 3-5 с 10-12 раз.

Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока не начнет двоиться. 6-8 раз.

Сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторить в течение 1 мин.

Стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с, поставить палец левой руки на правый глаз 3-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. 5-6 раз.

Отвести руку вправо, медленно передвигать палец справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем.

Приложение 6

Программа первого месяца занятий для детей, страдающих ожирением I и II степени (7-10 лет)

Ходьба с высоким пониманием коленей (2 мин.).

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнять круговые движения головой вправо и влево.

И.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочередно правую и левую), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох.

И.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное.

И.п. – одна нога впереди другой на расстоянии большого шага и согнута в колене, руки подняты вверх. Наклоняя туловище, одновременно отвести руки назад, выдох. Вернуться в и.п., вдох.

И.п. – лежа на полу, ногу вместе, руки в стороны. Быстро поднять ноги вверх, затем медленно опустить их, разводя в стороны.

И.п. – то же, руки под головой. Поднять ноги до прямого угла по отношению к туловищу, медленно опустить их на пол.

И.п. – сидя на полу. Выполнять наклоны вперед, доставая руками ступни.

И.п. – лежа на полу с легким предметом на животе. При вдохе приподнимать его, при выдохе опускать. Упражнение на статистическое диафрагмальное дыхание.

И.п. – стоя на четвереньках. Поднять правую ногу и левую руку параллельно полу. Затем поменять ногу и руку.

И.п. – стоя на коленях. Садиться на пол без помощи рук поочередно вправо и влево.

И.п. – лежа на животе. Опираясь на вытянутые руки, приподнять верхнюю часть туловища.

И.п. – лежа на полу с двумя легкими предметами (игрушками) на груди и на животе. При вдохе синхронно приподнимать их, при выдохе опускать.

И.п. – стоя ноги шире плеч, руки опущены. Выполнять рывки вверх-назад попеременно каждой рукой.

И.п. – стоя боком к гимнастической стенке, держась одной рукой за перекладину. Выполнять махи попеременно каждой ногой назад-в сторону.

И.п. – стоя ноги шире плеч, руки опущены. Выполнять наклоны туловища в стороны, скользя по нему руками.

И.п. – стоя, одна нога поднята вверх, другая отведена назад. Маховым движением книзу сменить положение рук с одновременным пружинящим приседанием.

И.п. – стоя ноги шире плеч. Выполнять наклоны вперед, доставая левой рукой носок правой ноги и наоборот.

И.п. – стоя ноги шире плеч, руки над головой. Выполнять круговые движения туловищем.

Ходьба на носках, на пятках, на наружных краях стопы, на полной стопе.

Приложение 7

Программа первого месяца занятий для детей, страдающих ожирением II и III степени (11-14 лет)

Ходьба с высоким пониманием коленей

И.п. – стоя ноги на ширине ступни. Наклонять голову вперед, коснуться груди подбородком, затем отклонить голову назад до отказа.

И.п. – ноги на ширине ступни, руки в стороны. Выполнять круговые движения прямыми руками вперед и назад.

И.п. – стоя ноги вместе, руки опущены. Выполнять поочередно каждой рукой движения, имитирующие срывание яблок с дерева.

И.п. – стоя ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять повороты туловища с отведением вытянутой руки в сторону.

И.п. – стоя ноги шире плеч, руки свободно опущены. Наклоняясь вперед, скользить ладонями по ногам вниз.

И.п. – стоя ноги вместе, руки на поясе. Выполнять приседания, разводя колени и руки в стороны.

И.п. – сидя на стуле, ноги шире плеч, руки на поясе. Развести руки в стороны и пружинящее наклониться вперед, достав руками носков.

И.п. – то же. Прогнуться, заложив руки за голову, вдох. Опустить руки, голову наклонить на грудь, выдох.

И.п. – лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла с туловищем, затем медленно опустить.

Бег на месте (15-30 с), переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага.

Дыхательные упражнения.

Игра в футбол, баскетбол (10-15 мин).