

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города

Москвы

Центр реабилитации и образования №7

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы

РАССМОТРЕНА

на заседании
педагогического совета

 Жаркович Т. Г.

Протокол №1
от «17» июля 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР

 Рибелка И.В.

Дата от «17» июля 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

 Бойтас С.А.

Приказ №ОД-71
от «17» июля 2026 г.



**Рабочая программа
комплексной реабилитации
«Спорт для всех»**

Истра 2026

Пояснительная записка

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Цели и задачи программы

Рабочая программа комплексной реабилитации «Спорт для всех» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2. Активизация защитных сил организма ребёнка.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты:

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития;

- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Рабочая программа комплексной реабилитации «Спорт для всех» включает методические рекомендации и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Спорт для всех» относятся:

1. создание мотивации;
2. согласованность активной работы и отдыха;
3. непрерывность процесса;
4. необходимость поощрения;
5. социальная направленность занятий;
6. активизация нарушенных функций;
7. сотрудничество с родителями;
8. воспитательная работа.

Содержание программы

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в

начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Раздел. 2. Профилактика заболеваний и травм рук

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса у детей старшего дошкольного возраста

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
<i>Без предмета</i>				
1.	Повышение функциональных возможностей плечевых и локтевых суставов. Укрепление мышц стопы. Развитие функции равновесия.	И.п. – стойка ноги врозь. вариант 1: 1 – руки согнуть в стороны, 2 – стойка на носках, руки в стороны (вверх), 3 – опуститься, руки согнуть в стороны, 4 – и.п. вариант 2: 1 – руки в стороны, 2 – стойка на носках руки в вверх,	6-8 раз	На носках подниматься как можно выше. Следить за осанкой.

		3 – опуститься, руки в стороны. 4 – и.п.		
2.	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Развитие координационных способностей. Увеличение подвижности грудной клетки. Воспитание внимания.	И.п. – стойка ноги врозь. вариант 1: 1 – руки в стороны, 2 – руки вперёд, 3 – руки в стороны, 4 – и.п. вариант 2: 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки вперёд, 4 – и.п.	6-8 раз	Следить за осанкой, за положением рук. Темп умеренный. Вариантов выполнения упражнения может быть больше.
3.	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Развитие координационных способностей. Ориентировка на себе. Воспитание внимания.	И.п. – стойка ноги врозь. вариант 1: 1 – правую руку вперёд, 2 – левую руку вперёд, 3 – правую руку вверх, 4 – левую руку вверх, 5 – правую руку вперёд, 6 – левую руку вперёд, 7 – правую руку опустить, 8 – левую руку опустить. вариант 2: на счёт 6,7 руку в сторону.	5-7 раз	Темп сначала медленный, затем, по мере усвоения, умеренный. Следить за осанкой и положением рук и чтобы дети не путались. При обучении упражнению сначала проговаривать направление рук. Например «Правую вперёд», «Левую в сторону», и т.д.
4.	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Увеличение подвижности грудной клетки.	И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – круговые движения руками вперёд, 5-8 – круговые движения руками назад.	5-6 раз	Темп умеренный. Вращение выполнять с полной амплитудой. Руки в локтях не сгибать.
1	2	3	4	5
5.	Повышение функциональных возможностей плечевых и локтевых суставов.	И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуть в стороны. 1-4 – вращение рук вперёд, 5-8 – вращение рук назад.	5-6 раз	Темп умеренный. Вращение выполнять с полной амплитудой. Следить за осанкой

6.	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Увеличение подвижности грудной клетки. Ориентировка на себе. Воспитание внимания.	И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – руки скрестно правая сверху. 2 – и.п., 3 – руки скрестно левая сверху, 4 – и.п.	5-6 раз	Темп умеренный. Руки в локтях не сгибать. Следить за осанкой.
7.	Повышение функциональных возможностей плечевых и локтевых суставов. Ориентировка на себе и от себя. Воспитание внимания.	«Бокс» И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты локти назад, кисть в кулак. вариант 1: 1 – правую руку выпрямить вперёд. 2 – и.п., 3 – левую руку выпрямить вперёд, 4 – и.п. вариант 2: 1 – правую руку выпрямить по диагонали вперёд-влево, 2 – и.п., 3 – левую руку выпрямить по диагонали вперёд вправо, 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой.
8.	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Увеличение подвижности грудной клетки.	«Хлопушка» И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. вариант 1: 1 – руки вверх – хлопок, 2 – и.п., 3 – руки вниз – хлопок за спиной, 4 – и.п. вариант 2: 1 – руки вперёд – хлопок, 2 – и.п., 3 – руки вниз – хлопок за спиной, 4 – и.п.	5-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой.
С гимнастической палкой				

1.	Повышение функциональных возможностей плечевых и локтевых суставов. Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие функции равновесия. Укрепление мышц стопы.	И.п.–стойка ноги врозь, палка на плечах. 1 – стойка на носках, палку вверх, 2 – опуститься палку вперёд, 3 – стойка на носках, палку вверх. 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Хват сверху.
1	2	3	4	5
2.	Повышение функциональных возможностей плечевых и локтевых суставов.	И.п. – стойка ноги врозь, палка вниз хватом снизу. 1 – палку вперёд, 2 – палку к груди, 3 – палку вперёд, 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Следить за правильным хватом.
3.	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Увеличение подвижности грудной клетки. Укрепление мышц стопы.	И.п. – о.с., палку вниз. 1 – левую назад на носок, палку вверх, 2 – и.п., 3 – правую назад на носок, палку вверх, 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Хват сверху.
4.	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Развитие функции равновесия. Укрепление мышц стопы.	И.п. – стойка ноги врозь, палка вниз сзади хватом снизу. 1-2 – стойка на носках, палку отвести назад, 3-4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой.
5.	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Ориентировка на себе.	И.п. – о.с., палку вниз. 1 – палку перпендикулярно полу, правая рука сверху, 2 – и.п., 3 – палку перпендикулярно полу, левая рука сверху, 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Хват сверху.
С мячом				

1.	Повышение функциональных возможностей плечевых и локтевых суставов. Развитие функции равновесия. Укрепление мышц стопы.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вперёд, 2 – стойка на носках мяч вверх, 3 – опуститься, мяч вперёд, 2 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать.
2.	Повышение функциональных возможностей плечевых и локтевых суставов. Развитие функции равновесия. Укрепление мышц стопы.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – стойка на носках, мяч вверх, 2 – опуститься, мяч за голову, 3 – стойка на носках, мяч вверх, 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой.
3.	Повышение функциональных возможностей плечевых и локтевых суставов. Развитие функции равновесия. Укрепление мышц стопы.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч на голову, 2 – стойка на носках, мяч вверх, 3 – опуститься, мяч на голову, 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. При постановке мяча на голову, локти в стороны.
4.	Развитие ловкости.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – подкинуть мяч вверх, 2 – поймать.	5-7 раз	Во время подкидывания мяча прямыми руками тянуться вверх.
1	2	3	4	5

С обручем

1.	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Увеличение подвижности грудной клетки. Укрепление мышц стопы. Ориентировка по себе.	И.п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1–правую назад на носок, обруч вверх, 2 – и.п., 3 –левую назад на носок, обруч вверх, 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Хват с боку снаружи.
2.	Повышение функциональных	И.п. – стойка ноги врозь, обруч за спиной. 1-2 – обруч назад,	5-7 раз	Темп умеренный. Хват с боку снаружи.

	возможностей плечевых суставов.	3-4 – и.п.		Руки отводить до упора.
3.	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Увеличение подвижности грудной клетки.	И.п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – обруч вверх, 2 – «одеть» обруч на плечи, 3 – обруч вверх, 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Хват с боку снаружи.
4.	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов	И.п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – обруч вперед, 2-4 – имитация вращения автомобильного руля. 5 – обруч вперед, 6 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Хват с боку снаружи. Руки в локтях не сгибать.

Раздел 3. Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Прделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Прделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 6. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 7. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 8. Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 9. Краб

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Комплекс упражнений для восстановления равновесия тела и укрепления мышц ног

1. В положении стоя, поставьте ноги вместе. Правую ногу поставьте на носок, левая нога стоит на полной стопе. Правой ногой делаете перекаты с носка на пятку, при этом перенося вес тела на пальцы ноги, пятка должна быть оторвана от пола. Движения повторяются 6-8 раз, по очереди меняя ноги.

2. В положении стоя, руками обопритесь на спинку стула, ноги поставьте вместе на носки. На счет 1-2 отводите в сторону левую ногу, на счет 3-4 опускаете ногу в исходное положение. Затем то же делаете правой ногой. Спину нужно держать ровно.

Упражнение повторяете по 6-8 раз.

3. В положении стоя, ноги вместе, встаньте на носки, руки находятся на спинке стула. Нужно делать приседания на носках, пятками не касайтесь пола. Держите спину прямо и не наклоняйтесь вперед. Упражнение выполняйте 8-10 раз.

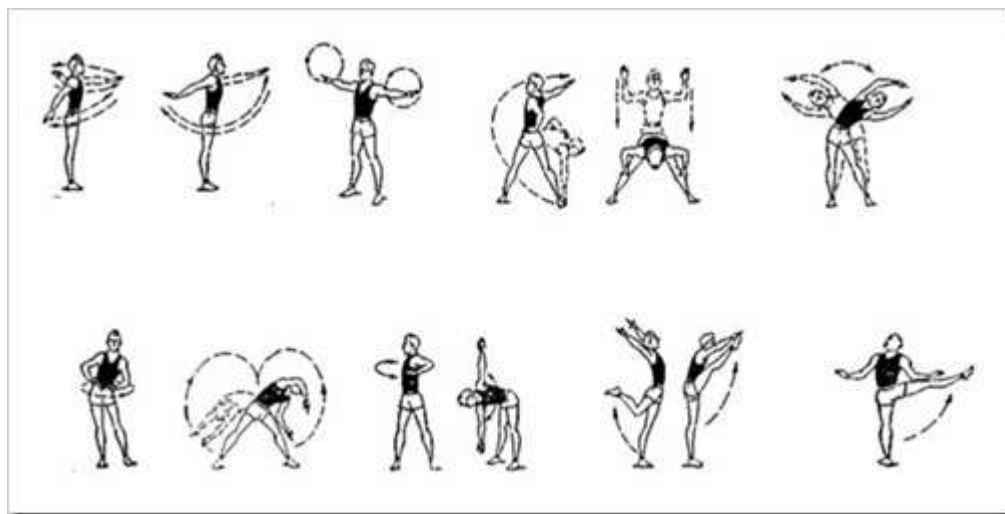
4. Положение - стоя, ноги поставьте вместе. Начинайте ходьбу, делая мелкие шаги, чтобы двигались голени и ступни ног, при этом бедра должны оставаться неподвижными. Пройдите таким образом сколько сможете.

5. В положении стоя, руками опираетесь на спинку стула, ноги поставьте вместе. Делаете полуприседания, согнув ноги в коленях, и снова выпрямляетесь. Спину держите ровно, не отрывая пятки от пола, вы должны почувствовать напряжение мышц икр. Упражнение выполняйте 6-8 раз.

Выполняя эти упражнения каждый день, вы сможете сделать свои ноги правильной красивой формы и укрепить мышцы ног и бедер.

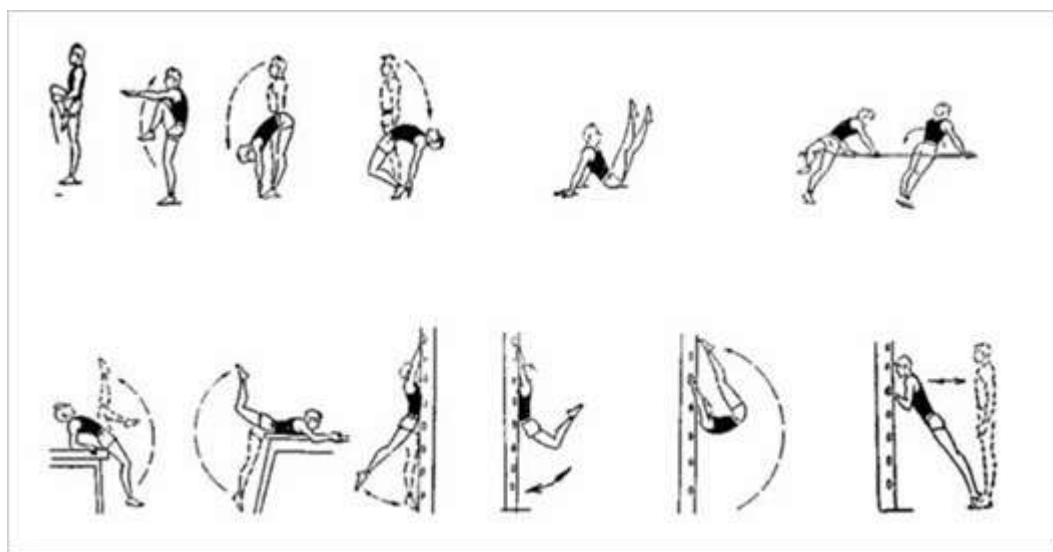
Общеобразовательные упражнения

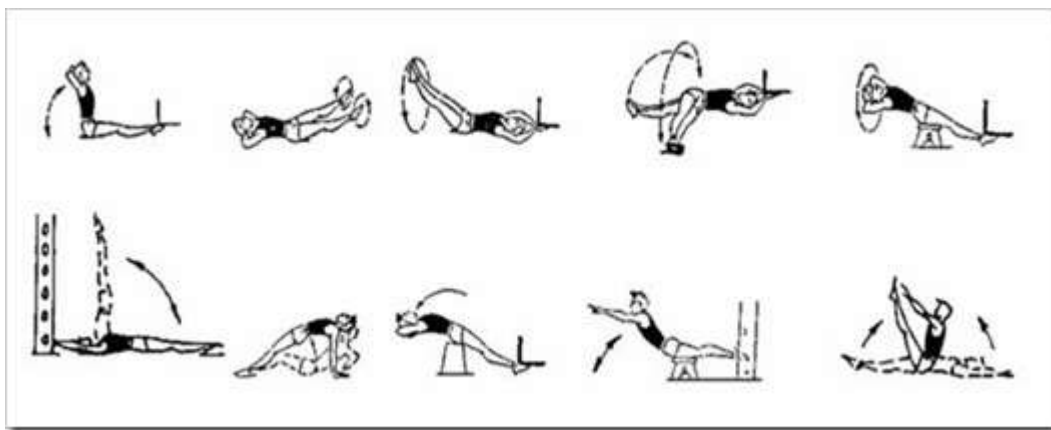
1. Комплекс упражнений для развития координации движений, который можно использовать в качестве разминочного для последующих более ресурсоемких упражнений. Также эти упражнения можно использовать для ежедневной утренней зарядки.



Эти упражнения необходимо выполнять в начале тренировки с целью разогрева мышц и суставов конечностей для осуществления более трудных динамических упражнений. Для увеличения координационного эффекта можно на время выполнения упражнений закрыть глаза.

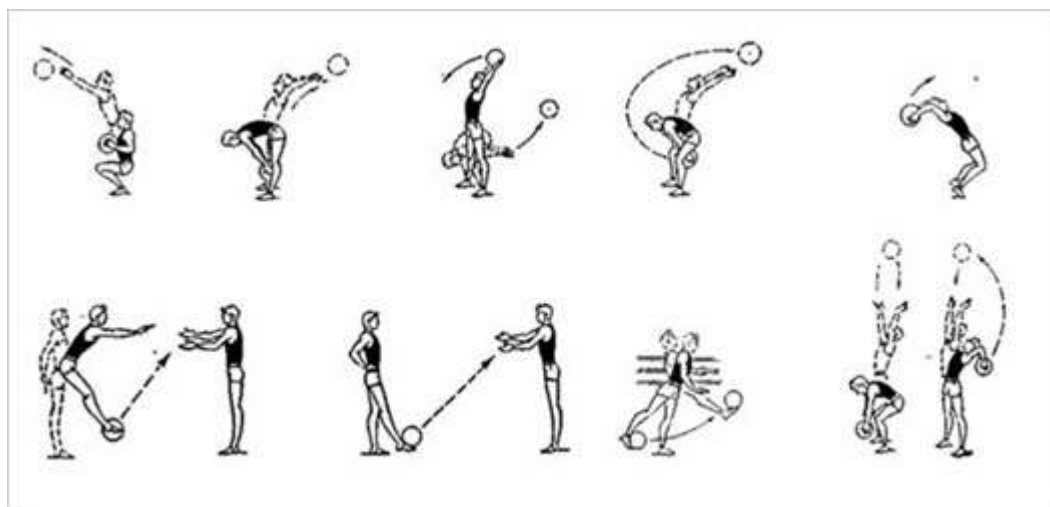
2. Это комплекс следующего уровня сложности, включающий и упражнения для развития координации, и *общефизические упражнения для развития гибкости.*



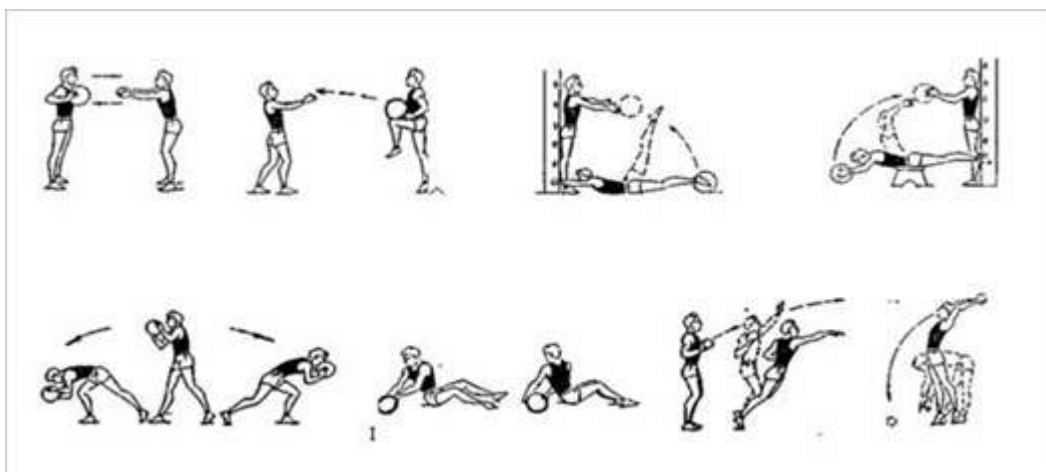


Каждое упражнение повторяйте в максимальном темпе 10-30 раз, в зависимости от тонуса организма. Поочередные подъемы коленей, наклоны вперед и назад, и другие упражнения можно попробовать выполнять с закрытыми глазами.

3. Благоприятное воздействие на координацию оказывают упражнения с гимнастическими мячами различных размеров и веса. Вес мяча подбирается индивидуально, чтобы тренирующийся не затрачивал чрезмерных усилий при выполнении упражнения. **Упражнения на координацию** выполняются как в плавном темпе, с акцентом на растяжку, так и в динамичном – различные броски и



пасы партнеру.



Также можно осуществлять упражнения с закрытыми глазами: касание различных точек лица и тела определенными пальцами.

Отличным тестом на координацию является следующее упражнение: тренирующийся с завязанными глазами делает два-три кувырка вперед, потом назад, а в конце по команде тренера (партнера) достает пальцем определенную точку на лице.

Раздел 4. Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Упражнение для мышц брюшного пресса

1. Сядьте на пол, положив ноги под какой-нибудь тяжелый предмет. Скрестите руки на груди (положив ладони на плечи). Теперь отклоняйтесь назад, пока не коснетесь спиной пола, затем снова выпрямитесь. Выполняйте упражнение медленно и плавно. 2-3 подхода с максимально возможным количеством повторений.
2. Эта разновидность предыдущего упражнения не оказывает влияния на мышцы нижней части спины. Ложитесь на спину, сильно согнув ноги в коленях и упершись ступнями в пол (держа руки на поясе). Отрывайте голову и плечи от пола, прижав подбородок к груди, пока не почувствуете напряжение мышц живота. Удерживайте это положение 3 - 5 секунд, затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполняйте 2-3 подхода по 20 повторений.
3. Упражнение развивает мышцы нижней части живота. Ложитесь на спину, подложив руки под ягодицы и слегка согнув колени. Подтяните колени к груди так близко, как сможете, затем медленно выпрямите ноги. Делайте 2-3 подхода по 20-25 повторений.

4. Это упражнение укрепляет мышцы пояса (межреберные и косые), а также повышает гибкость и подвижность позвоночника. Сядьте на скамейку, держа руки в стороны на уровне плеч. Поверните верхнюю часть тела (ноги не двигаются!) вправо так далеко, как сможете, затем вернитесь в исходное положение и повернитесь налево. Выполняйте 2-3 подхода по 25-30 повторений (т.е. поворотов) в каждую сторону.

5. Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

6. Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

7. Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

8. Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

9. «Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

Раздел 5. Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Комплекс упражнений для развития гибкости

№1.

Встаньте прямо, расставив стопы на ширину плеч, положите руки на пояс. Наклоняйте корпус влево и вправо, по 12 наклонов в каждую сторону.

№2.

Исходное положение прежнее. Вращайте торс по часовой стрелке и против неё, по 8 раз подряд в каждую сторону.

№3.

Встаньте прямо, расставив стопы на ширину плеч, пальцы рук сплетите на затылке. Вращайте тазом по часовой стрелке и в противоположном направлении, по 8 раз подряд в каждую сторону.

№4.

Встаньте прямо, немного согните колени и, наклонившись, возьмитесь за колени ладонями. Вращайте колени по часовой стрелке и против, по 8 движений в каждую сторону.

№5.

Встаньте прямо, положите руки на пояс. Согните ногу в колене и вынесите ее вперед. Вращайте по кругу согнутой в колене ногой. Выполните каждой ногой по 8 вращений.

№6.

Встаньте прямо, ноги поставьте вместе. Наклоняйтесь вперед, растягивая мышцы ног и спины. Сделайте 12 энергичных наклонов, стараясь не перенапрягать связки колена.

№7.

Встаньте прямо, ноги расставьте в стороны на двойную ширину плеч. Эластично наклоняйтесь вперед, как и в предыдущем упражнении, 12 раз.

№8.

Исходное положение прежнее. Согните в колене левую ногу, перемещая влево основной вес тела. Одновременно правую ногу выпрямите. Затем сгибайте правую ногу, перемещая на нее вес тела и плавно смещая корпус вправо, пока не выпрямите левую ногу. Таким образом смените положение ног 12 раз.

№9.

В прежнем исходном положении (ноги на двойной ширине плеч) сделайте выпад влево: согните левое колено и переместите вес тела влево. Из этого положения разверните корпус на четверть оборота вправо, одновременно сгибая правое колено и перенося вес тела вправо; в конце движения вы должны принять положение выпада вперед на правую ногу. Затем выполните обратное движение. Повторите по 8 движений в каждую сторону.

№10.

Из прежнего исходного положения сделайте выпад вправо, сгибая правое колено, и перенесите вправо основной вес тела. Одновременно выпрямите левую ногу. Не поднимаясь, разверните корпус на четверть оборота вправо, переходя тем самым в позицию выпада вперед с упором на правую ногу. Сделайте по 8 выпадов на каждую сторону.

№11.

Встаньте прямо, ноги расставьте на полторы ширины плеч. Присядьте, захватив ладонями стопы. Попытайтесь выпрямить спину и подать вперед таз. Зафиксируйте это положение на 1 минуту.

№12.

Встаньте на колени. Вытяните руки вперед и сцепите ладони в замок. Присядьте вбок, опустив ягодицы на пол справа от лодыжек. Затем встаньте и повторите движение в левую сторону. Сделайте по 6 приседаний на каждую сторону.

№13.

Встав на колени, расставьте колени как можно шире и разведите голени параллельно друг другу. Плавно приседайте назад, пока ягодицы не коснутся пола, и затем вернитесь в прежнее положение. Сделайте 12 приседаний.

№14.

Сядьте на пол. Ноги вытяните вперед. С усилием наклонитесь, пытаясь дотянуться ладонями до стоп, а грудью лечь на бедра. Сделайте 12 наклонов, стараясь не перенапрягать связки колена.

№15.

Сядьте на пол и разведите ноги как можно шире. С усилием наклоняйтесь вперед, стараясь дотянуться грудью до пола. Сделайте 12 наклонов.

№16.

Сядьте на пол. Вытяните левую ногу перед собой; согните правую ногу, отведя колено в сторону и прижав правую стопу к левому бедру. Наклонитесь вперед, дотягиваясь ладонями до левой стопы. Сделайте 8 наклонов и, симметрично сменив положение ног, 8 наклонов к другой ноге.

№17.

Сядьте на пол. Левую ногу вытяните вперед, правую согните так, чтобы голень была повернута назад, а колено и внутренняя часть бедра касались пола. Наклонитесь вперед, стараясь захватить ладонями левую стопу. Сделайте 12 наклонов и, симметрично сменив положение ног, 12 наклонов к другой ноге.

№18.

Сядьте на пол в позу лотоса, скрестив голени над опирающимися о пол коленями (если это пока не удастся, сядьте «по-турецки», оперев на пол стопы и скрестив лодыжки ниже уровня коленей). Наклонитесь вперед, стараясь не округлять спину. Сделайте 12 наклонов.

№19.

Сядьте на пол. Подтяните стопы к паху, сгибая колени. Затем плавно разведите колени в стороны (стопы держите вместе), с усилием упираясь в них локтями. Сделайте 16 движений.

№20.

Сядьте на пол. Согните правую ногу, подтягивая к себе стопу, затем подтяните голень вверх и попытайтесь заложить ее за шею. Повторите то же для левой ноги.

№21.

Лягте на живот, согните руки и положите их по бокам. Выпрямите руки, прогните спину и поднимите грудь и голову вверх. Зафиксируйте это положение на 30 секунд.

№22.

Лягте на живот. Возьмитесь руками за стопы, прогните спину и поднимите голову. Зафиксируйте это положение на 30 секунд.

№23.

Лягте на живот, согните ноги в коленях. Руками возьмитесь за лодыжки и прогните спину. Зафиксируйте это положение на 30 секунд.

№24.

Исходная позиция: стоя на коленях. Отведя руки назад, взяться ладонями за лодыжки и прогнуть спину. Зафиксировать положение на 30 секунд.

№25.

Встаньте на «мостик» и задержитесь в нем на 30 секунд.

№26.

Встаньте прямо. Наклонитесь вперед, дотягиваясь руками до пола, и зафиксируйте это положение на 30 секунд.

Раздел 6. Упражнения на мелкую моторику

При определении системы работы по развитию мелкой моторики следует учитывать, что личностная незрелость ребенка, страдающего ДЦП, проявляется в слабости волевых установок, эмоциональной лабильности. Стойкие неудачи при попытках воспроизвести нужное движение или действие может привести к отказу от занятий. Поэтому любое задание надо предлагать в игровой форме, которая вызовет у него интерес, но и за счет положительной эмоциональной стимуляции будет способствовать повышению психического тонуса, а следовательно, и улучшению работоспособности.

Каждое занятие по развитию мелкой моторики рук рекомендуется начинать с элементов самомассажа кисти и пальцев рук. При необходимости - оказание помощи. Дети опускают руки в емкость с водой, самостоятельно или с помощью взрослого выполняют комплекс упражнений.

Массаж является одним из видов пассивной гимнастики. Под его влиянием в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие ЦНС, в результате чего повышается её регулирующая роль в отношении работы всех систем и органов.

Начинается и заканчивается самомассаж с расслабления кистей рук, поглаживания:

1. Самомассаж тыльной стороны кистей рук.
2. Самомассаж ладоней.
3. Самомассаж пальцев рук.

На одном занятии выполняется не более 5-6 упражнений.

Примеры упражнений каждого из трех комплексов.

Самомассаж тыльной стороны кистей рук.

1. Дети действуют подушечками четырех пальцев, которые устанавливаются у оснований пальцев тыльной стороны массируемой руки, и пунктирными движениями вперед-назад, смещая кожу примерно на 1 см, постепенно продвигают их к лучезапястному суставу («пунктирное» движение).

Утюг

Утюгом разгладим складки,

Будет все у нас в порядке.

Перегладим все штанишки

Зайцу, ежику и мишке.

2. Ребром ладони дети имитируют «пиление» по всем направлениям тыльной стороны кисти рук («прямолинейное» движение).

Пила

Пили, пила, пили, пила!

Зима холодная пришла.

Напили нам дров скорее,

Печь истопим, всех согреем!

3. Основанием кисти делаются вращательные движения в сторону мизинца.

Тесто

Тесто месим, тесто мнем,

Пирогов мы напечем

И с капустой, и с грибами.

- Угостить вас пирогами?

Самомассаж кисти руки со стороны ладони.

Мама

По головке мама гладит

Сына-малолеточку.

Так нежна её ладонь,

Словно вербы веточка.

Добрым, смелым, честным будь,

Набирай ума и силы

И меня не позабуди!

5. Костяшками сжатых в кулак пальцев двигать вверх-вниз и справа налево по ладони массируемой руки («прямолинейное» движение).

Терка

Дружно маме помогаем,

Теркой свеклу натираем,

Вместе с мамой варим щи,

- Ты вкуснее поищи!

6. Фалангами сжатых в кулак пальцев производится движение по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки.

Дрель

Папа в руки дрель берет,

А она жужжит, поет,

Будто мышка-непоседа

В стенке дырочку грызет!

Самомассаж пальцев рук. «Щипцами», образованными согнутыми указательным и средним пальцами, делается хватательное движение на каждое слово стихотворного

текста по направлению от ногтевых фаланг к основанию пальцев («прямолинейное» движение).

Клещи

Ухватили клещи гвоздь,

Выдернуть пытаются.

Может, что-нибудь и выйдет,

Если постараются!

8. Двигается подушечка большого пальца, положенного на тыльную сторону массируемой фаланги, остальные четыре охватывают и поддерживают палец снизу («спиралевидное» движение).

Барашки

На лугах пасутся «барашки»,

Шубы в кудрях, погляди,

Все кудрявы, до одной,

Раскудрявые барашки.

«Бяшки» спали в бигуди,

Бегут кудрявою толпой.

Целый день всё: «Бе да бе»,

Утром сняли бигуди,

Уж такая у них мода,

Носят шубы на себе.

Попробуй гладкую найди.

У бараньего народа.

9. Движения, как при растирании замерзших рук.

Морозко

Заморозил нас Морозко,

У него свои заботы —

Влез под теплый воротник,

Знай морозь, да посильней!

Как воришка, осторожно

Не балуй, Мороз, ну что ты

В наши валенки проник.

Так не жалуешь людей?

10. Сжатие и разжатие в ладони маленьких резиновых мячей:

Крепко мячики сжимаем,

Наши мышцы напрягаем,

Чтобы пальцы никогда

Не боялись бы труда!

11. Перекатывание мяча по дну емкости с водой с удержанием его сначала (на первые две строки) между ладошками, затем между большими пальцами, указательными, средними, безымянными, мизинцами.

Футбол

Поиграем мы в футбол

Средний - точно уж герой,

И забьем в ворота гол!

Забивает головой!

Палец большой

Безымянный вдруг споткнулся

За ворота - горой!

И с досады промахнулся!

Указательный - смельчак,

Малыш-мизинец - молодец,

Забивает гол - вот так!

Гол забил - игре конец!

Весь комплекс упражнений по развитию мелкой моторики рук условно можно разделить на 3 составляющие:

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковые игры - важная часть работы по развитию мелкой моторики рук. Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности.

Пальчиковые игры - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок, стихов при помощи пальцев. Дети очень любят играть в теневые игры. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Поначалу обучаем детей несложным статическим позам кистей и пальцев рук, постепенно усложняя их, затем добавляем упражнения с последовательно производимыми мелкими движениями пальцев и, наконец, с одновременно производимыми движениями. На первых занятиях все упражнения выполняются в медленном темпе. Педагог следит за правильностью позы кисти руки и точностью переключений с одного движения на другое. При необходимости помочь ребенку принять нужную позу, позволить поддержать и направить свободной рукой положение другой руки.

Упражнения могут проводиться на разных уровнях сложности: по подражанию, по речевой инструкции. Сначала словесная инструкция сопровождается показом, т.е. дети работают по подражанию. Затем степень их самостоятельности увеличивается - показ устраняется и остается только словесная инструкция. Эти упражнения рекомендуется проводить регулярно, в зависимости от состояния моторики ребенка. Если ребенок сам не способен делать эти упражнения самостоятельно, то родителям рекомендуется брать руку ребенка и делать упражнения его рукой. Следует помнить, что эти упражнения могут проводиться как в водной среде, и как самостоятельное средство развития моторики детей с ДЦП.

1. Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца («пальчики здороваются»). То же самое левой рукой, обеими руками.
2. Пальцы правой руки дотрагиваются до пальцев левой – по очереди «здороваются»: большой палец с большим, указательный с указательным и т.д.
3. Выпрямит указательный палец правой руки и вращать им («оса»). То же самое пальцем левой руки.
4. Указательный и средний пальцы правой руки «бегают» по воде («человечек»). То же самое другой рукой, обеими руками («дети бегают наперегонки»).
5. Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, другие пальцы зажать большим пальцем («коза»). То же другой рукой.
6. Образовать два кружка большими указательными пальцами обеих рук и соединить их («очки»).
7. Поднять руки ладонями к себе, широко расставить пальцы («деревья»).
8. Поочередно сгибать пальцы правой руки, начиная с большого пальца. То же

левой рукой. Затем так же сгибать пальцы, начиная с мизинца.

9. Сжать пальцы правой руки в кулак, поочередно выпрямить их. То же левой рукой.
10. Согнуть обе руки в кулаки, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить друг к другу, подвигать ими («двое разговаривают»).
11. Пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить друг к другу («гнездо», «миска»).
12. Соединить под углом кончики пальцев обеих рук («крыша», «дом»).
13. Держа пальцы вверх, соединить кончики средних и безымянных пальцев обеих рук. Другие пальцы поднять вверх или вытянуть горизонтально внутрь («мост», «ворота»).
14. Руки в вертикальном положении, прижать ладони обеих рук друг к другу. Затем слегка раздвинуть их и округлить («часы», «бутон»).
15. Вытянуть указательный палец правой руки, остальные пальцы «бегут» по воде («бежит собака, лошадь»).
16. Опустить правую руку в воду, поднять указательный и средний пальцы, расставить их, пошевелить («улитка с усиками»).
17. Правая рука как в предыдущем упражнении, а левую положить сверху («раковина улитки»).
18. Средний и безымянный пальцы правой руки согнуты и прижаты к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуты, рука поднята вверх («кошка»).
19. Концы пальцев направить вперед, прижать ладони друг к другу, слегка приоткрыть («лодочка»).

2. Хорошо зарекомендовали себя упражнения в воде для пальцев и кистей рук с использованием различных предметов:

На занятиях с игрушками с целью развития моторики рук ребенку предлагается выполнить различные по трудности движения. Ход занятий следующий.

Для расслабления кистей рук используют приемы, описанные выше. Затем побуждают ребенка взять правильно игрушку из разных положений - сверху, снизу, сбоку от него, помогают рассмотреть её, ощупать, поманипулировать ею. Вслед за этим развивают простые действия. Вначале они осуществляются пассивно, т.е.

педагог выполняет их рукой ребенка. Отрабатываются следующие действия:

- произвольно отпустить игрушку из руки в воду (по инструкции: «Дай»);
- вынуть - вложить игрушку самостоятельно или с помощью взрослого;
- покатаь машину, мяч, кораблик по воде;
- собрать из воды мелкие предметы двумя пальцами, варьируя вес, форму и величину предметов;
- брать крупные предметы, различные по весу, материалу, форме игрушки всей кистью;
- брать предметы сразу двумя руками (меняют фактуру, объем, вес этих предметов).

3.Важное место в работе по развитию моторики детей занимает ритмическая организация движений, производимых ребенком в воде, оказывающая положительное влияние на совершенствование слухо-зрительно-двигательной организации движений. Достигается это в упражнениях, суть которых состоит в том, что ребенок должен воспроизвести движениями определенный ритмический рисунок в виде единой плавной кинестетической мелодии. Такими движениями могут быть хлопки, постукивания и т.д.

**Раздел 7. Примерный комплекс лечебной гимнастики для детей школьного
возраста с нарушением осанки**

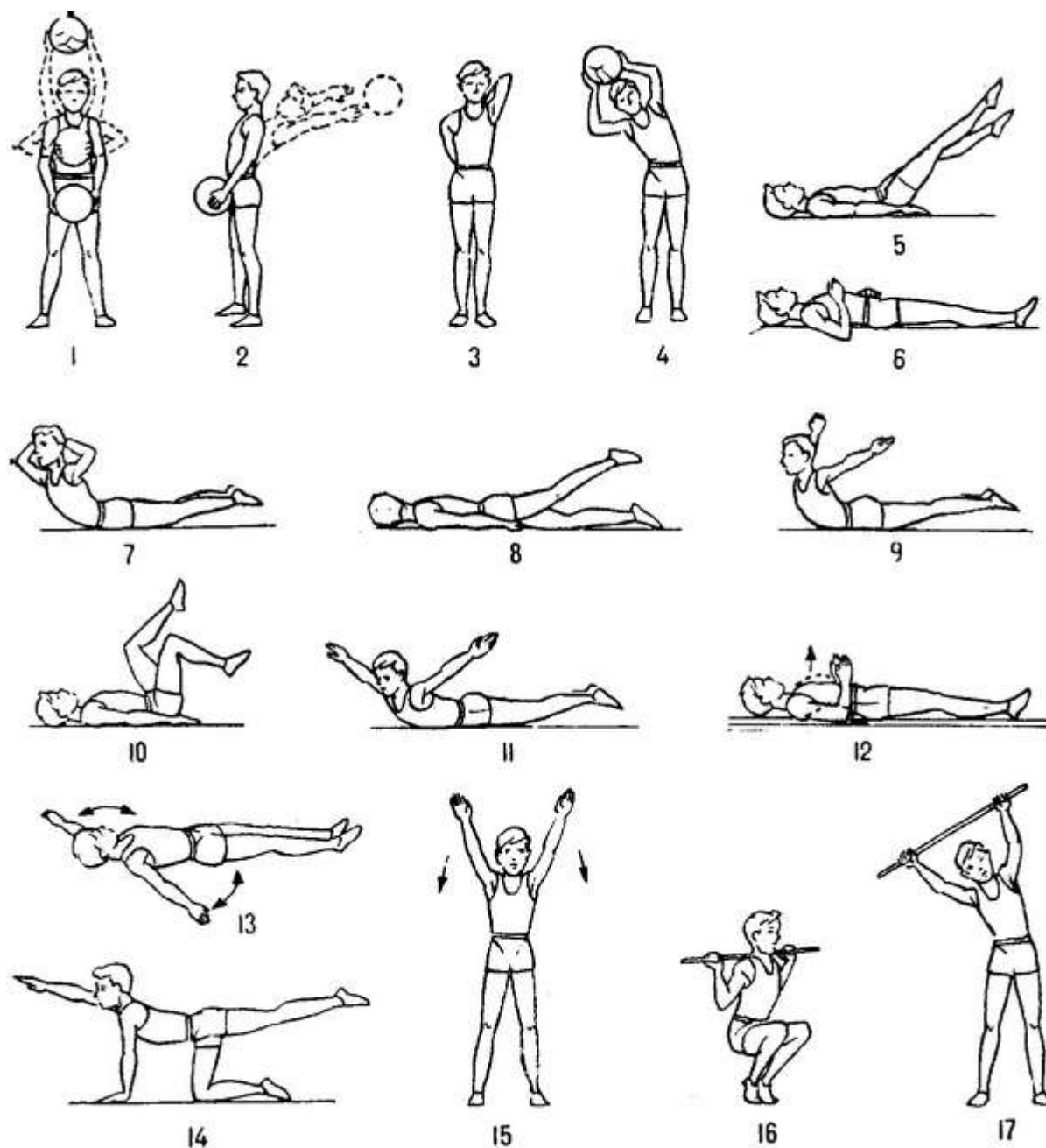


Рис. 39. Примерный комплекс лечебной гимнастики для детей школьного возраста с нарушениями осанки

1. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, в руках мяч. Руки вверх, потянуться, посмотреть на мяч, положить его на грудь, разводя локти в стороны, и опустить вниз (рис. 39, позиция 1). 5—6 раз.
2. И. п. — то же. Руки вверх, потянуться, бросить мяч назад, через стороны руки вниз (рис. 39, позиция 2). 3—4 раза.
3. И. п. — стоя, в руке мяч. Согнуть руки и завести за спину: одну сверху, другую снизу. Переложить за спиной мяч в другую руку (рис, 39, позиция 3). Следить за

сохранением правильной осанки. 4—6 раз.

4. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, в руках мяч. Поднять мяч над головой, развести локти и соединить лопатки, смотреть вперед. Наклоны вправо и влево (рис. 39, позиция 4).

5. И. п. — лежа на спине. Приподнять прямые ноги, развести в стороны, скрестить («ножницы»), не отрывая от пола туловища и рук. Дыхание не задерживать (рис. 39, позиция 5). 8—10 раз.

6. И. п. — лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Дыхательное упражнение. Следить за тем, чтобы при вдохе обе руки одновременно поднимались, а при выдохе — опускались (рис. 39, позиция 6). 3—4 раза.

7. И. п. — лежа на животе, руки на затылке, локти в стороны, лопатки соединены. Приподнять верхнюю часть туловища и задержаться в этом положении, считая до 5—10 (рис. 39, позиция 7). 3—4 раза.

8. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поочередное приподнимание прямых ног с задержкой в верхнем положении, считая до 3—5 (рис. 39, позиция 8). По 4—6 раз каждой ногой.

9. И. п. — лежа на животе, руки согнуты с опорой на кисти, локти разведены. Приподнять верхнюю половину туловища с одновременным выпрямлением рук в стороны — вдох; вернуться в и. п. — выдох (рис. 39, позиция 9). 3—4 раза.

10. Лежа на спине. Поочередное сгибание и разгибание ног (имитация езды на велосипеде). По 8—10 раз каждой ногой (рис. 39, позиция 10).

Отдых лежа на спине, спокойное дыхание в произвольном темпе — 20—30 с.

11. И. п. — лежа на животе, руки в стороны ладонями вниз. Приподнять прямые ноги и верхнюю часть туловища, прогибаясь и сближая лопатки; лечь, расслабляя мышцы (рис. 39, позиция 3—4 раза).

12. И. п. — лежа на спине, руки согнуты в локтях. Прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника с опорой на таз и локти — «мост» (рис. 39, позиция 12). 2—3 раза в медленном темпе.

13. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх. Не отрывая от пола, руки в стороны, вверх, потянуться, руки в стороны и вниз (рис. 39, позиция 13). 4—5 раз.

14. И. п. — стоя на четвереньках. Поднять одновременно правую руку и левую ногу,

не прогибаясь сильно, задержаться в этом положении 3—5 с. То же другой рукой и ногой (рис. 39, позиция 14). 3-4 раза в медленном темпе.

15. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, сжимая пальцы в кулак; поднять руки, выпрямляя пальцы, и потянуться. Через стороны руки вниз (рис. 39, позиция 15). 4—5 раз в медленном темпе.

16. И. п. — основная стойка, палка в руках, горизонтально перед собой. Поднять палку вверх, опустить на лопатки, присесть, выпрямиться, поднять палку вверх, потянуться и опустить перед собой (рис. 39, позиция 16). 6—8 раз в медленном темпе.

17. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Поднимая палку вверх, наклон в сторону, смотреть перед собой. Опуская палку, выпрямиться. То же в другую сторону (рис. 39, позиция 17). По 2—3 раза в каждую сторону в медленном темпе. При выполнении упражнений надо следить, чтобы дети правильно дышали, не задерживая дыхание. После выполнения упражнений рекомендуется походить по комнате обычным шагом, сохраняя правильную осанку; дыхание полное, глубокое (на 3 шага вдох, на 5—6 —полный выдох). Продолжительность ходьбы 2—3 мин.

Раздел 8. Комплекс упражнений для профилактики сколиоза у ребенка

Упражнение 1. «Едем на велосипеде». Ребенок лежа на спине «крутит» в воздухе воображаемые педали велосипеда, вперед и назад.

Упражнение 2. «Режем ножницами». Ребенок лежа на спине делает махи прямыми ногами горизонтально, при этом скрещивая ноги.

Упражнение 3. «Колобок покатиля». Ребенок, сидя на коврикe, подтягивает к себе ноги, согнутые в коленях, обхватывает их руками и начинает «качаться» на спине, каждый раз стараясь вернуться в положение сидя.

Упражнение 4. «Мост над дорогой». Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. Ребенок отрывает таз от пола и выгибается, стараясь поднять таз как можно выше, в таком положении остается 5 секунд и ложится.

Упражнение 5. «Акробат в цирке». Ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища, поднимает прямые ноги и старается коснуться носками пола у себя за головой.

Упражнение 6. «Котенок». Ребенок стоит «на четвереньках», прогибает спину вниз, поднимая голову вверх, потом прогибает спину вверх, опуская голову вниз.

Упражнение 7. «Везем тачку». Ребенок стоит на «четвереньках», вы берете его за лодыжки ног и «водите» по комнате, а он перебирает руками по полу.

Упражнение 8. «Корзина для ягод». Ребенок лежит на животе, берет руками себя за лодыжки ног и тянется, как можно выше, образуя большую корзину.

Упражнение 9. «Пловец». Ребенок, лежа на животе, делает махи прямыми руками и ногами в воздухе, имитируя плавание.

Упражнение 10. «Пружинка». Ребенок, лежа на животе, отрывает от пола прямые руки и ноги и так замирает в воздухе на несколько секунд.

Упражнение 11. «Лодочка».

Ребенок, лежа на животе, отрывает от пола прямые руки и ноги и остается в таком положении как можно дольше. Время выполнения этого очень полезного упражнения, увеличивайте постепенно до нескольких минут (в это время ребенок не должен касаться руками или ногами пола).

Раздел 9. Стретчинг

Стретчинг представляет собой комплекс упражнений на растяжку, которые делают ваши мышцы более эластичными, а суставы подвижными и гибкими.

«Стретчинг» переводится с английского, как «растягивание», «натяжение», «удлинение». Во время занятий необходимо вытягивать мышцы разных частей тела, а затем зафиксировать их в таком положении на несколько секунд, после чего – вернуться в исходное положение.

Как известно, физические упражнения для развития силы приводят к **укорочению мышц**. Именно поэтому важной составной частью физических тренировок является растягивание.

Занятия стретчингом имеют целый ряд достоинств. Во время растяжения мышц к ним приливает больше крови и мышцы становятся более эластичными. Глубокое сосредоточенное дыхание хорошо влияет на головной мозг, поэтому особенно полезно заниматься стретчингом после тяжелого трудового дня.

Ваша гибкость увеличивается благодаря тому, что суставы приобретают подвижность. К тому же, это отличная профилактика отложения солей. А заниматься стретчингом вы можете как в фитнес зале, так и самостоятельно в домашних условиях в любое время.

Упражнения для растяжки просты и доступны каждому, а быстрый прогресс в них воодушевляет на тренировки.

Во время занятий стретчингом необходимо соблюдать некоторые правила.

Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.

Каждую позу стретчинга выдерживайте 10-30 секунд, до тех пор, пока не исчезнет напряжение. Если оно не проходит, значит, растяжка была слишком сильной и ее нужно ослабить.

Дышите медленно, ровно и глубоко, не задерживайте дыхание. Начинайте каждое упражнение с вдоха, а наклоны с выдоха.

Постарайтесь сохранять устойчивое положение во время упражнений и концентрируйте свое внимание на части тела, для которой выполняется упражнение.

Упражнения стретчинга можно выполнять не только **во время тренировки или сразу после неё**.

Их можно делать **когда угодно и столько раз в день**, сколько захочется.

1. Встаньте прямо, немного расставьте ноги и согните их в коленях. Поднимите вверх одну руку и потянитесь за воображаемым предметом. Опустите ее вниз и выполните то же самое другой рукой. При этом голова должна быть чуть запрокинута. Выполните упражнение 6 раз.

2. Встаньте прямо, левая рука на поясе, ноги на ширине плеч. Теперь правой рукой обхватите голову и наклоните ее вправо. Зафиксируйте это положение на 10-20 секунд, затем расслабьтесь и отдохните 10 секунд. Повторите упражнение для каждой руки по 8 раз.

3. Встаньте спиной к стене и обопритесь ладонями о стену. Теперь медленно присядьте, скользя ладонями по стене. Зафиксируйте позу на 10-20 секунд и повторите 6 раз.

4. Сделайте выпад, поставив правую ногу вперед. При этом правая рука отведена в сторону, а левая находится за головой. Теперь медленно наклонитесь вправо и задержитесь в этом положении 20-30 секунд. Отдохните 20 секунд и повторите упражнение по 4 раза для каждой стороны.

5. Сядьте на пол и разведите ноги в стороны, ладони сцеплены на затылке. Медленно наклоните корпус вперед, пытаясь достать правого колена. Затем также медленно вернитесь в исходное положение и потянитесь к левому колену. Повторите упражнение 6 раз для каждой стороны.

6. Сидя на полу, скрестите ноги. Теперь надавите руками на подбородок и напрягите мышцы шеи, сопротивляясь давлению рук. Зафиксируйте положение в течение 30 секунд, после чего отдохните 20 секунд. Повторите 8 раз.

7. Встаньте на четвереньки, выпрямив руки. Теперь вытяните вперед правую руку и левую ногу, чтобы они находились в полностью горизонтальной плоскости и хорошенько потянитесь. Повторите упражнение по 7 раз для каждой стороны.

8. Лягте на спину, ноги прямые, руки раскинуты в стороны. Медленно поднимите правую ногу, пока она не образует прямой угол, и вытяните ее. Затем опустите ее влево, повернув голову вправо. Теперь выполните упражнение в обратном порядке и вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое второй ногой, повторите 5 раз.

9. Лежа на спине, подтяните прямые ноги к голове и обхватите стопы руками. Удерживайте положение 20 секунд, после чего опустите прямые ноги на пол. Повторите 6 раз.

10. Лежа на животе, согните ноги и, взявшись руками за щиколотки и прогнувшись в пояснице, поднимите их вверх. Оставайтесь в этом положении 30 секунд, затем медленно опустите ноги и отдохните 15 секунд. Повторите упражнение 7 раз.

Раздел 10. Спортивные игры

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры спортивных игр.

1. Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет

активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

2. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

3. Флорбол – командный вид спорта. В игре принимают участие две команды. Целью является забить как можно больше голов в ворота соперников, не нарушив при этом правила. Встречи обычно проводятся на жесткой и ровной поверхности. Контролировать мяч допускается только клюшкой, имеющейся у всех полевых игроков. Ногой допускается останавливать мяч, но не наносить удары. Флорбол развивает нервно-двигательные качества человека, что особенно ценно в детском возрасте, укрепляет опорно-двигательный аппарат, развивает быстроту, ловкость, координацию движений, содействует правильному физическому развитию.

4. Мини-гольф — миниатюрная версия гольфа, спортивная игра, в которой отдельные участники соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек, пытаясь пройти отведённую дистанцию за минимальное число ударов.

5. Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

6. Пилатес – это ряд не сложных, но при этом действенных упражнений. Основная цель – вернуть человека к его природному состоянию, придать телу и позвоночнику силу, гибкость, выносливость. Пилатес учит держать под контролем собственный

организм, а следовательно, и вывести собственную жизнь на новый качественный уровень. Пожалуй, это уникальная система в том плане. Что она очень мягко воздействует на тело и при этом дает сильный укрепляющий эффект.

7. Йога – занятия йогой направлены на развитие физических способностей организма, улучшение гибкости и координации движений, а также на духовное совершенствование через погружение в медитацию и как результат просветление, слияние души, ума и тела.

8. Боча – играть в бочу можно на любой поверхности. Эта игра подходит для активных людей, которые предпочитают весело проводить свое время. Она способствует улучшению концентрации, развивает интеллект и стратегическое мышление, целеустремленность, учит самообладанию.

9. Настольные игры – дети с увлеченностью осваивают логику, риторику, счет, развивают пространственное воображение, коммуникативные и сенсорные навыки, тренируют память, глазомер, попутно развивая крупную и мелкую моторику.

10. Подвижные игры – упражнения, посредством которых маленькие члены общества готовятся к взрослой жизни. В процессе таких забав они получают очень ценные для них знания и сведения об окружающем мире и людях, у них развивается смекалка. Сноровка, ловкость, вырабатывается логическое мышление и ценные морально-волевые качества. Увлекательная эмоциональная подвижная деятельность побуждает детей проявлять и развивать свои умственные и физические способности.

11. Аквааэробика – упражнения в воде. Они улучшают работу сердечнососудистой системы, укрепляют мышцы, повышают выносливость и сопротивляемость организма. Вода поддерживает тело, поэтому вероятность повреждения мышц, костей и суставов здесь минимальна.

Противопоказания к занятиям:

- наличие острых инфекционных заболеваний;
- острые стадии любых заболеваний (обострение хронических заболеваний);
- лихорадочное состояние (повышенная температура тела);

- злокачественные опухоли;
- грибковые поражения кожи и ногтей;
- аллергические реакции (в том числе на компоненты воды);
- любые болевые ощущения;
- повышенное артериальное давление.

Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды.

Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.

Ходьба по дну без помощи рук, с переходом на бег.

То же но спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег.

Ходьба приставным шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.

Ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.

Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.

Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.

То же, но с помощью одновременных гребковых движений руками.

Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

То же, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

«Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками.

«Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

Погружение в воду с головой.

Набрать в ладони воду и умыться.

Держась за бортик, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться медленно в воду до уровня носа.

То же, но погрузиться до уровня глаз.

То же, но погрузиться в воду с головой.

Упражнение «Сядь на дно».

Всплывание и лежание.

Держась руками за бортик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.

То же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками от бортика.

Скольжение в воде.

Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.

Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, но поменяв руки.

Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.

То же, но на правом боку, поменяв положение рук.

Скольжение на спине: руки вытянуты вперёд.

12. Дартс – метание дротиков в мишень. Польза дартс в том, что в процессе игры стабилизируются сердечнососудистая и дыхательная системы, что немаловажно для развивающегося организма, повышается координация движений, приходит в порядок мышечный тонус, развивается меткость, четкость и точность у ребенка.

13. Настольный теннис – развивает и поддерживает высокую подвижность суставов. Задействованы лучезапястный, локтевой, плечевой и тазобедренный суставы, позвоночный столб. Гибкость помогает игроку молниеносно реагировать на движение мяча и отвечать точным ударом. Развивается аналитическое и оперативное мышление.

14. Биатлон – зимний вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой. Занятия биатлоном развивают жизненные навыки, такие как: самодисциплина, целеустремленность, чувство собственного достоинства, повышение самооценки, которую дают участия в соревнованиях.

15 Подвижные игры в воде

Игры, способствующие умению продвигаться в воде:

Море волнуется, Караси и карпы, Подпрыгни до игрушки, Дельфины на прогулке

Игры способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:

Умываемся, Пройти под мостом, Лягушата, Водолазы, Морской бой, Смотри внимательно (гляделки), Подводный телеграф, Поезд едет в тоннель,

Искатели морских сокровищ, Насос, Пятнашки

Игры, способствующие овладению навыком скольжения:

Поплавок, Медуза, Звезда, Пятнашки с поплавком, Дельфины на охоте

Игры с мячом:

Брось мяч в круг, Салки с мячом, Волейбол в воде, Водное поло, Водный баскетбол, Водный волейбол

Упражнения для развития силовых способностей

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения аэробной направленности.

Ходьба и бег, Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой), «Ножницы», «Велосипед», Перекаты и раскачивания. Плавание и его элементы.

Упражнение на расслабление.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Октябрь

Проведение занятий 1 раз в неделю

1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в боччу.
2	Комплекс упражнений для детей школьного возраста с нарушением осанки.
3	Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики рук. Игра Камушки.

Проведение занятий 2 раза в неделю

1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в боччу.
2	Комплекс упражнений для детей школьного возраста с нарушением осанки.
3	Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики рук. Игра Камушки.
4	Подвижные игры. Спортивные эстафеты.
5	Выполнение упражнений на развитии координации
6	Выполнение упражнений на мышцы брюшного пресса.

Проведение занятий 3 раза в неделю

1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в боччу.
2	Комплекс упражнений для детей школьного возраста с нарушением осанки.
3	Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики рук. Игра Камушки.
4	Подвижные игры. Спортивные эстафеты.
5	Выполнение упражнений на развитии координации
6	Выполнение упражнений на мышцы брюшного пресса.
7	Спортивные игры на свежем воздухе
8	Изучение правил игры в футбол. Ведение и передача мяча.
9	Закрепление упражнения «Ведение и передача мяча». Игра в футбол

Ноябрь

Проведение занятий 1 раз в неделю

1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в дартс.
2	Общеразвивающие упражнения, Подвижная игра «Вышибалы»
3	Комплекс упражнений для профилактики сколиоза у детей

Проведение занятий 2 раза в неделю

1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в дартс.
2	Общеразвивающие упражнения, Подвижная игра «Вышибалы»
3	Комплекс упражнений для профилактики сколиоза у детей
4	Правила игры в настольные игры. Новус. Жульбак.
5	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у детей
6	ТБ на занятиях на веревочном комплексе. Прохождение маршрута

Проведение занятий 3 раза в неделю

1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в дартс.
2	Общеразвивающие упражнения, Подвижная игра «Вышибалы»
3	Комплекс упражнений для профилактики сколиоза у детей
4	Правила игры в настольные игры. Новус. Жульбак.
5	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у детей
6	ТБ на занятиях на веревочном комплексе. Прохождение маршрута
7	Проведение эстафет с элементами настольного тенниса
8	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).
9	Техника передвижений у стола, координация.

Декабрь

Проведение занятий 1 раз в неделю

1	Техника безопасности на занятиях. Вводный инструктаж. Изучение правил игры в шашки.
2	Общеразвивающие упражнения, выполнение упражнений в тренажерном зале
3	Общеразвивающие упражнения, выполнение упражнений в тренажерном зале

Проведение занятий 2 раза в неделю

1	Техника безопасности на занятиях. Вводный инструктаж. Изучение правил игры в шашки.
2	Общеразвивающие упражнения, выполнение упражнений в тренажерном зале
3	Общеразвивающие упражнения, выполнение упражнений в тренажерном зале
4	Правила игры в баскетбол и основные понятия
5	Выполнение упражнений на укрепление мышц спины и пресса
6	Закрепление правил игры в шашки, контрольные игры

Проведение занятий 3 раза в неделю

1	Техника безопасности на занятиях. Вводный инструктаж. Изучение правил игры в шашки.
2	Общеразвивающие упражнения, выполнение упражнений в тренажерном зале
3	Общеразвивающие упражнения, выполнение упражнений в тренажерном зале
4	Правила игры в баскетбол и основные понятия
5	Выполнение упражнений на укрепление мышц спины и пресса
6	Закрепление правил игры в шашки, контрольные игры
7	Упражнения для профилактики сколиоза
8	Упражнения направленный на развитие координации у детей
9	Проведение игр на развитие координации движений

Январь

Проведение занятий 1 раз в неделю

1	Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях. Изучение правил игры в боччу
2	Техника безопасности на лыжах, правила поведения на улице зимой. техника хода на лыжах
3	Закрепление техники хода на лыжах, изучение стойки.

Проведение занятий 2 раза в неделю

1	Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях. Изучение правил игры в боччу
2	Техника безопасности на лыжах, правила поведения на улице зимой. техника хода на лыжах
3	Закрепление техники хода на лыжах, изучение стойки.
4	Изучение правил по настольным играм: Развитие мелкой моторики рук и быстроты реакции

5	Техника безопасности в тренажерном зале, изучение всех снарядов
6	Подвижные игры на свежем воздухе. спортивные эстафеты

Проведение занятий 3 раза в неделю

1	Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях. Изучение правил игры в боччу
2	Техника безопасности на лыжах, правила поведения на улице зимой. техника хода на лыжах
3	Закрепление техники хода на лыжах, изучение стойки.
4	Изучение правил по настольным играм: Развитие мелкой моторики рук и быстроты реакции
5	Техника безопасности в тренажерном зале, изучение всех снарядов
6	Подвижные игры на свежем воздухе. спортивные эстафеты
7	Техника работы палок при ходьбе на лыжах
8	Упражнения направленные на укрепление мышц спины и ног
9	Подвижные игры на свежем воздухе. спортивные эстафеты

Февраль

Проведение занятий 1 раз в неделю

1	Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
2	Изучение классического хода без палок
3	Закрепление классического хода без палок

Проведение занятий 2 раз в неделю

1	Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
2	Изучение классического хода без палок
3	Закрепление классического хода без палок
1	Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
2	Изучение классического хода без палок
3	Закрепление классического хода без палок
4	Изучение движений палок при классическом ходе
5	Проведение лыжной эстафеты
6	Общеукрепляющие упражнения в тренажерном зале

Проведение занятий 3 раза в неделю

1	Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
2	Изучение классического хода без палок
3	Закрепление классического хода без палок
4	Изучение движений палок при классическом ходе
5	Проведение лыжной эстафеты
6	Общеукрепляющие упражнения в тренажерном зале
7	Изучение движений ног при коньковом ходе без палок
8	Изучение конькового хода с палками
9	Лыжная эстафета Коньковым ходом

Март

Проведение занятий 1 раз в неделю

1	Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях. Изучение правил настольных игр.
2	Настольные игры. Футбол. Бильярд.
3	Упражнения на развитие мелкой моторики рук

Проведение занятий 2 раза в неделю

1	Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях. Изучение правил настольных игр.
2	Настольные игры. Футбол. Бильярд.
3	Упражнения на развитие мелкой моторики рук
4	Проведение спортивных эстафет
5	Упражнения на развитие координации
6	Комплекс упражнений для развития мышц рук (тренажерный зал)

Проведение занятий 3 раза в неделю

1	Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях. Изучение правил настольных игр.
2	Настольные игры. Футбол. Бильярд.
3	Упражнения на развитие мелкой моторики рук
4	Проведение спортивных эстафет
5	Упражнения на развитие координации
6	Комплекс упражнений для развития мышц рук (тренажерный зал)
7	Проведение подвижных игр
8	Упражнения для профилактики сколиоза.
9	Упражнения для профилактики плоскостопия.

Апрель

Проведение занятий 1 раз в неделю

1	Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях, Изучение правил игры в бочу.
2	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у детей
3	Проведение спортивной игры в бадминтон

Проведение занятий 2 раза в неделю

1	Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях, Изучение правил игры в бочу.
2	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у детей
3	Проведение спортивной игры в бадминтон
4	Комплекс упражнений для профилактики сколиоза у детей
5	Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса
6	Проведение спортивной эстафеты

Проведение занятий 3 раза в неделю

1	Вводный инструктаж и техника безопасности на занятиях, Изучение правил игры в бочу.
2	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у детей
3	Проведение спортивной игры в бадминтон
4	Комплекс упражнений для профилактики сколиоза у детей
5	Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса
6	Проведение спортивной эстафеты
7	Проведение игры – боча.
8	Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Веревочный парк
9	Спортивные эстафеты, гонки на велосипедах.

Май

Проведение занятий 1 раз в неделю

1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. Общеразвивающие упражнения.
2	Упражнения на развитие координации движений. Подвижная игра.
3	Упражнения на развитие силовых качеств. Подвижная игра

Проведение занятий 2 раза в неделю

1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. Общеразвивающие упражнения.
2	Упражнения на развитие координации движений. Подвижная игра.
3	Упражнения на развитие силовых качеств. Подвижная игра
4	Комплекс гимнастических упражнений для детей с нарушением осанки.
5	Упражнения для развития мышц рук (тренажерный зал)
6	Упражнения для развития мышц пресса и спины

Проведение занятий 3 раза в неделю

1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. Общеразвивающие упражнения.
2	Упражнения на развитие координации движений. Подвижная игра.
3	Упражнения на развитие силовых качеств. Подвижная игра
4	Комплекс гимнастических упражнений для детей с нарушением осанки.
5	Упражнения для развития мышц рук (тренажерный зал)
6	Упражнения для развития мышц пресса и спины
7	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры на свежем воздухе.
8	Подвижные игры на свежем воздухе
9	Подвижные игры на свежем воздухе

Июнь

Проведение занятий 1 раз в неделю

1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. техника безопасности. Правила поведения на занятиях. Общеукрепляющие упражнения в тренажерном зале
2	Подвижные игры на свежем воздухе
3	Правила игры в гольф. Игра в гольф

Проведение занятий 2 раза в неделю

1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. техника безопасности. Правила поведения на занятиях. Общеукрепляющие упражнения в тренажерном зале
2	Подвижные игры на свежем воздухе
3	Правила игры в гольф. Игра в гольф
4	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе

5	Спортивные эстафеты
6	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. техника безопасности в бассейне. Правила поведения на воде.

Проведение занятий 3 раза в неделю

1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. техника безопасности. Правила поведения на занятиях. Общеукрепляющие упражнения в тренажерном зале
2	Подвижные игры на свежем воздухе
3	Правила игры в гольф. Игра в гольф
4	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе
5	Спортивные эстафеты
6	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. техника безопасности в бассейне. Правила поведения на воде.
7	Общеукрепляющие упражнения в бассейне
8	Дыхательные упражнения на воде с опорой и без
9	Восстановительные упражнения на воде.

Июль

Проведение занятий 1 раз в неделю

1	Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях. Спортивные игры
2	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. техника безопасности в бассейне. Правила поведения на воде.
3	Общеукрепляющие упражнения в бассейне

Проведение занятий 2 раза в неделю

1	Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях. Спортивные игры
2	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. техника безопасности в бассейне. Правила поведения на воде.
3	Общеукрепляющие упражнения в бассейне
4	Восстановительные упражнения на воде.
5	Дыхательные упражнения на воде с опорой и без
6	Упражнение на ловкость (веревочный парк)

Проведение занятий 3 раза в неделю

1	Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях. Спортивные игры
---	---

2	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. техника безопасности в бассейне. Правила поведения на воде.
3	Общеукрепляющие упражнения в бассейне
4	Восстановительные упражнения на воде.
5	Дыхательные упражнения на воде с опорой и без
6	Упражнение на ловкость (веревочный парк)
7	Упражнения на развитие координации
8	Развитие скоростных качеств, подвижные игры
9	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе

Август

Проведение занятий 1 раз в неделю

1	Вводный урок. Инструкции по техники безопасности. Формирование гигиенических знаний о требовании к одежде на занятиях, правила личной гигиены. ОРУ. Профилактика травм рук.
2	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. техника безопасности в бассейне. Правила поведения на воде.
3	Общеукрепляющие упражнения в бассейне

Проведение занятий 2 раза в неделю

1	Вводный урок. Инструкции по техники безопасности. Формирование гигиенических знаний о требовании к одежде на занятиях, правила личной гигиены. ОРУ. Профилактика травм рук.
2	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. техника безопасности в бассейне. Правила поведения на воде.
3	Общеукрепляющие упражнения в бассейне
4	Дыхательные упражнения на воде с опорой и без
5	Восстановительные упражнения на воде.
6	Правила игры в гольф. Игра в гольф

Проведение занятий 3 раза в неделю

1	Вводный урок. Инструкции по техники безопасности. Формирование гигиенических знаний о требовании к одежде на занятиях, правила личной гигиены. ОРУ. Профилактика травм рук.
2	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. техника безопасности в бассейне. Правила поведения на воде.
3	Общеукрепляющие упражнения в бассейне
4	Дыхательные упражнения на воде с опорой и без
5	Восстановительные упражнения на воде.
6	Правила игры в гольф. Игра в гольф

7	Упражнения на координацию.
8	Упражнения на мышцы брюшного пресса.
9	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе

Список используемой литературы:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblioonline.ru/bcode/455431>
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454085>
3. Вайнер Э. Н. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: словарь / Э. Н. Вайнер, С. А. Касюнин. — 3-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2018. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109528>
4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>
5. Евсеева О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>
6. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453942>
7. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — Москва: Советский спорт, 2015. — 164 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69850>
8. Синельникова Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития [Электронный ресурс]: учебное пособие: [16+] / Т.В.

Синельникова, Л.В. Харченко; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 120 с.: табл. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136>