

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования и молодёжной политики Грязовецкого муниципального

округа

МБОУ "Средняя школа № 2 г. Грязовца"

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
школы

Шахова С.И.
Протокол №1 от «25»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Шахова С.И.
Приказ №242 от «25»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Коррекционного курса «ЛФК»

для обучающихся с НОДА

1-4 классов

Грязовец 2023

Пояснительная записка

Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно–двигательного аппарата. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 7 до 12 лет.

Учитывая потребности детей, их родителей и рекомендации врача создана программа «Лечебная физическая культура».

Цель программы:

овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

В 7 – 12 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста тела ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставного - связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенностей образа жизни, нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории людей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки.

Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Организационно-методические рекомендации

Начиная занятия, учитель должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

ЛФК должна проводиться в специально оборудованном кабинете, спортзале, тренажерном зале, стадионе, и при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 4 года, направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 7 до 12 лет.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие оздоровительные методики.

Общее количество учебных часов – 34.

К данному материалу необходимо подходить интегрально. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу ЛФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Курс ЛФК делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

1 период – вводный (1-ый год обучения):

Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной (2-ой и 3-ий года

обучения) Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный (4-ый год

обучения) Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.

3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

Формы контроля

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический углублённый медицинский осмотр, дает рекомендации учителю ЛФК, учащимся, родителям.

Содержание курса «Лечебная физическая культура»

1 год обучения.

1. Основы знаний:
 - параметры правильной осанки и как ее проверить;
 - дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание;
 - сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).
2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:
 - упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки;
 - ходьба с предметом на голове.

Постоянное напоминание взрослому о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей.
3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника:
 - ползание по гимнастической скамейке;
 - перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя;
 - перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки;
 - наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.
4. Обучение правильному дыханию:
 - брюшной и грудной тип дыхания;
 - полное дыхание;
 - упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.
5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам:
 - медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин.;
 - подвижные игры общего характера;
 - постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения.
6. Развитие силы:
 - отжимания от скамейки, от пола (на коленях);
 - подтягивания на нижней перекладине;

- приседания;
 - специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа);
 - комплексы упражнений с обручами, гантелями.
7. Развитие координации движений:
- бег враспынную, с изменением направления;
 - ходьба разными способами с движениями рук;
 - изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них;
 - подвижные игры.
8. Профилактика плоскостопия:
- ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам;
 - упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков);
 - подниматься и опускаться на носках.
9. Упражнения для расслабления мышц:
- упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата»;
 - висы на гимнастической стенке.
10. Подвижные игры:
- общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.;
 - специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.
11. Проведение контрольных мероприятий:
- тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника:
 - а) подтягивание на перекладине;
 - б) сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке;
 - в) поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке;
 - г) упражнение – сесть-лечь, руки за головой;
 - д) наклоны в И.П. стоя, сидя;
 - е) шпагаты, взмахи ногами и др.;
 - медицинский контроль по плану;
 - педагогический контроль:
 - а) наблюдение за учащимися;
 - б) беседы с родителями.
12. Задания на дом.
- Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

2 год обучения.

1. Основы знаний:
 - значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей;
 - более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого;
 - Упражнения для комплекса утренней гимнастики.
2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:
 - упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала;

- контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.
3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника:
 - висы на гимнастической стенке;
 - упражнения на перекладине, кольцах.
 4. Повторение полного дыхания.
Упражнения для тренировки дыхательных мышц:
 - глубоко и медленно дышать, чередовать грудное и брюшное дыхание;
 - вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук;
 - глубокий вдох – максимальный выдох и др..
 5. Развитие выносливости:
 - бег в чередовании с ходьбой;
 - медленный бег до 1,5 – 2 минут;
 - упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз;
 - висы на перекладине максимальное количество времени.
 6. Развитие силы:
 - подтягивания на высокой и низкой перекладинах;
 - отжимания от пола (на коленях), от скамейки;
 - упражнения с гантелями;
 - бег, прыжки;
 - развитие статической силы в удержании поз.
 7. Развитие координации движений:
 - новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой и др.;
 - подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».
 8. Профилактика плоскостопия:
Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по:
 - узкой рейке скамьи;
 - гимнастической палке;
 - по канату или шесту, положенному на пол.
 9. Упражнения для расслабления мышц:
 - произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга);
 - упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа.
 10. Упражнения для укрепления диафрагмы.
Брюшное дыхание лежа на спине, без груза и с грузом на животе.
 11. Проведение контрольных мероприятий:
 - тесты – по выбору учителя; промежуточные и итоговые – по плану;
 - медицинский контроль – по плану;
 - педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение 2 года обучения.
 12. Задания на дом.
Ежедневное выполнение 4 – 8 упражнений по выбору учителя и под контролем родителей.

3 год обучения.

1. Основы знаний:

- соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка;
 - субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность);
 - значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.
2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки:
- упражнения с предметами;
 - ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д.;
 - ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы;
 - выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).
3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника:
- комплексы упражнений у гимнастической стенки;
 - комплексы упражнений с гимнастической палкой;
 - повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику, различные наклоны.
4. Самоконтроль:
- постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил;
 - определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.
5. Развитие выносливости:
- ритмическая гимнастика;
 - подвижные игры;
 - бег средней интенсивности до 2,5 минут.
6. Развитие силы:
- длительная статическая задержка поз;
 - подтягивание на перекладине максимальное количество раз;
 - имитация езды на велосипеде;
 - «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке;
 - отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней;
 - упражнение сесть – лечь, руки за головой.
7. Элементы самомассажа:
- простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей;
 - упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей; похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.
8. Профилактика плоскостопия.
Совершенствование ранее изученных упражнений.
9. Развитие координации движений:
- комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки;
 - подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.
10. Проведение контрольных мероприятий:
- тесты – по плану учителя;
 - медицинский контроль – по плану;

- педагогический контроль – в течение всего учебного года.

11. Задания на дом.

Ежедневное выполнение комплекса упражнений ЛФК самостоятельно и под постоянным контролем родителей.

4 год обучения.

1. Основы знаний:

- что такое позвоночник и как он устроен;
- правильное питание и здоровый образ жизни;
- механизм лечебного действия ЛФК, классического массажа;
- простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника:

- перекаты на спину в положении лежа без помощи рук;
- ходьба на прямых руках и ногах согнувшись;
- ходьба на руках с помощью партнера;
- передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками;
- ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол.

3. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

4. Развитие выносливости:

- развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз;
- бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр;
- преодоление полосы препятствий.

5. Развитие силы:

- общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу;
- преодоление полосы препятствий;
- совершенствование ранее изученных упражнений.

6. Массаж мышц спины.

Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.

7. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы:

- простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп;
- произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др.;
- совершенствование ранее изученных упражнений.

8. Подвижные и спортивные игры:

- волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях...), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя;
- совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

9. Аутогенная тренировка:

- расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.;
- создание психологической установки на выздоровление.

10. Проведение контрольных мероприятий:

- тесты – по плану учителя;
- медицинский контроль – по плану;

- педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.

11. Задания на дом.

Ежедневное, самостоятельное выполнение изученного комплекса ЛФК по рекомендациям учителя; соблюдение ортопедического режима.

Требования к уровню подготовки учащихся

К концу 1 – го года обучения:

Знания:

параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»);
значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;
правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения:

проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);
выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты на спине вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;
медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;
играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»);
ходить в различных И.П.;
бегать в медленном темпе;
выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки:

соблюдать порядок и дисциплину;
соблюдать гигиенические правила на уроке.

Личностные качества:

трудолюбие;
аккуратность;
дисциплинированность;
зрительная память;
восприятие.

К концу 2 – го года обучения:

Знания:

значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей;
правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания);

знать оздоровительное направление гимнастики.

Умения:

проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых;

выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого;

выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника (висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»);

выполнять упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Мост», «Медуза», отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями);

выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры);

выполнять комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов);

уметь правильно дышать, выполняя гимнастику;

играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 – 5 игр);

выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения;

выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого.

Навыки:

соблюдать правила безопасности на уроке;

проверять осанку у стены;

осуществлять подготовку рабочего места.

Личностные качества:

честность;

настойчивость.

К концу 3 – го года обучения:

Знания:

соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка;

знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность);

значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

Умения:

периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого;

ходить с предметами на голове;

выполнять комплекс у гимнастической стенки;

выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение;

выполнять упражнения с гимнастической палкой;

осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа;

играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

Навыки:

соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома;

выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

Личностные качества:

ответственность;
выдержка;
самодисциплина;
справедливость;
эстетические качества;
коммуникативные качества;
память.

К концу 4 – го года обучения:**Знания:**

назначение и строение позвоночника;
значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека;
иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки;
знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Умения:

корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
выполнять элементы классического массажа в парах;
выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись;
передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками;
ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол;
выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы;
выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы;
играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера);
играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

Навыки:

самостоятельно выполнять комплекс ЛФК;
корректировать выполнение оздоровительных упражнений по выбору детей.

Личностные качества:

инициативность;
самостоятельность;
настойчивость;
мышление;
воображение.

Список литературы

1. В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах» пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, Москва, «Просвещение» 2009г
2. Е.Н.Борисова «Система физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками» Глобус; Волгоград: Панорама, 2009
3. Е.А.Бабенкова, О.М.Фёдоровская «Игры, которые лечат» Москва, 2009
4. В.И.Лях «Мой друг-физкультура» Москва: Просвещение, 2007

Тематическое планирование по курсу «Лечебная физкультура».

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Коррекционно- развивающие приемы
1	Техника безопасности на уроке.	Коррекция внимания через команды учителя.
2	Корректирующие упражнения.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.
3	Профилактика плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации.
4	Упражнения для формирования осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
5	Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении.
6	ОРУ с гимнастической палкой.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
7	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
8	Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение.
9	ОРУ с мячами. Игра.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении.
10	Упражнения на матах с предметом.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.
11	Упражнения для формирования осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
12	Корректирующие упражнения.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.
13	Упражнения на равновесие.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений.
14	ОРУ с обручем .Эстафета.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении.
15	Дыхание во время ходьбы.	Коррекция внимания.
16	Профилактики плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации.
17	ОРУ с массажными мячами. Игра.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
18	Упражнения для формирования осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности
19	Передача предметов. Игра.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений.
20	Упражнения под музыку.	Коррекция слухового восприятия и зрительного внимания через музыкальное сопровождение.
21	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
22	Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение.
23	Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение.
24	Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.

25	Занятия на тренажерах. Игра.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
27	Общеукрепляющие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
28	Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение.
29	Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности
30	ОРУ с гимнастической палкой.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.
31	Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение.
32	Профилактики плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации.
33	Спортивная эстафета.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.

Тематическое планирование по курсу «Лечебная физкультура».

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Коррекционно-развивающие приемы
1	Техника безопасности на уроке.	Коррекция внимания через команды учителя.
2	Корректирующие упражнения.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.
3	Профилактики плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации.
4	Упражнения для формирования осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
5	Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении.
6	ОРУ с гимнастической палкой.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
7	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
8	Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение .
9	ОРУ с мячами. Игра.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении.
10	Упражнения на матах с предметом.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.
11	Упражнения для формирования осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
12	Корректирующие упражнения.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.
13	Упражнения на равновесие.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений.

14	ОРУ с обручем .Эстафета.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении.
15	Дыхание во время ходьбы.	Коррекция внимания.
16	Профилактики плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации.
17	ОРУ с массажными мячами. Игра.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
18	Упражнения для формирования осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
19	Передача предметов. Игра.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений.
20	Упражнения под музыку.	Коррекция слухового восприятия и зрительного внимания через музыкальное сопровождение.
21	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
22	Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение.
23	Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение.
24	Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
25	Занятия на тренажерах. Игра.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
27	Общеукрепляющие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
28	Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение.
29	Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе двигательной активности.
30	ОРУ с гимнастической палкой.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.
31	Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение.
32	Профилактики плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации
33	Спортивная эстафета.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
34	Упражнения на закрепления.	Коррекция памяти.

Тематическое планирование по курсу «Лечебная физкультура».

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Коррекционно-развивающие приемы
1	Техника безопасности на занятиях.	Коррекция внимания через команды учителя
2	Корректирующие упражнения.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.
3	Профилактика плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации.

4	Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
5	Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении
6	Эстафетный бег по кругу.	Коррекция точности движения, координации, быстроты реакции через эстафету.
7	Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение.
8	ОРУ с гимнастической палкой.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении
9	Упражнения на матах с предметом.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.
10	Профилактика плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации.
12	ОРУ с мячом. Игра.	Коррекция пространственной ориентации, моторики руки через метание мяча.
13	Упражнения на равновесие на скамье.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении
14	ОРУ с обручем.	Коррекция точности движения, координации.
15	Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
16	Занятия на тренажерах. Игра.	Коррекция памяти через разучивание и выполнения упражнений.
17	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении
18	Дыхание во время ходьбы.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
19	ОРУ с массажными мячами. Игра.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
20	Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различие.
21	Упражнения на матах с предметом.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.
22	Эстафетный бег по кругу.	Коррекция точности движения, координации, быстроты реакции через эстафету.
23	ОРУ у гимнастической стенки.	Коррекция пространственной ориентации координации движения через лазание и равновесие.
24	Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений
25	Общеукрепляющие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении
27	Профилактики плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации
28	Спортивная эстафета.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
29	Упражнения для формирования осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
30	ОРУ с гимнастической палкой.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.

31	Упражнения на матах с предметом.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.
32	Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение.
33	Упражнения под музыку.	Коррекция слухового восприятия и зрительного внимания через музыкальное сопровождение.
34	Упражнения на закрепления.	Коррекция памяти.

Тематическое планирование по курсу «Лечебная физкультура».

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Коррекционно-развивающие приемы
1	Техника безопасности на занятиях.	Коррекция внимания через команды учителя
2	Корректирующие упражнения.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.
3	Профилактика плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации.
4	Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
5	Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении
6	Эстафетный бег по кругу.	Коррекция точности движения, координации, быстроты реакции через эстафету.
7	Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение.
8	ОРУ с гимнастической палкой.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении
9	Упражнения на матах с предметом.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.
10	Профилактика плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации.
12	ОРУ с мячом. Игра.	Коррекция пространственной ориентации, моторики руки через метание мяча.
13	Упражнения на равновесие на скамье.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении
14	ОРУ с обручем.	Коррекция точности движения, координации.
15	Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
16	Занятия на тренажерах. Игра.	Коррекция памяти через разучивание и выполнения упражнений.
17	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении
18	Дыхание во время ходьбы.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
19	ОРУ с массажными мячами. Игра.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
20	Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различие.
21	Упражнения на матах с	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в

	предметом.	запоминании.
22	Эстафетный бег по кругу.	Коррекция точности движения, координации, быстроты реакции через эстафету.
23	ОРУ у гимнастической стенки.	Коррекция пространственной ориентации координации движения через лазание и равновесие.
24	Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений
25	Общеукрепляющие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении
27	Профилактики плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации.
28	Спортивная эстафета.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
29	Упражнения для формирования осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
30	ОРУ с гимнастической палкой.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.
31	Упражнения на матах с предметом.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.
32	Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение
33	Упражнения под музыку.	Коррекция слухового восприятия и зрительного внимания через музыкальное сопровождение.
34	Упражнения на закрепления.	Коррекция памяти.