

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детский оздоровительно-образовательный центр
«Психолого-педагогической помощи «СЕМЬЯ И ШКОЛА»
(МАУ ДО ЦСШ)

Принято на заседании
Педагогического совета
от «11» сентября 2025 г.,
протокол № 1

Утверждаю
директор МАУ ДО ЦСШ
Г.Е. Моисеева
Приказ № 116/1 от «15» сентября 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Академия здоровых спинок»

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст: 11-15 лет
Срок реализации 1 год

Автор - составитель:
Попов Яков Николаевич,
педагог дополнительного образования

I.Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Предмет изучения лечебной физкультуры — это прежде всего физическая активность - одно из необходимых условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. ЛФК рассматривается как естественно-биологическая потребность, физическая активность, регламентируемая в соответствии с медицинскими показателями, является важнейшим фактором коррекции образа жизни человека. В основе ее лежат данные анатомии, физиологии, гигиены, биохимии, педагогики, теории и методики физического воспитания, а также клинические знания, научно обоснованные методы применения физических упражнений к различным заболеваниям. Одной из самых характерных особенностей данного метода является применение к учащимся физических упражнений в условиях активного и сознательного участия в лечебном процессе. Во время занятий учащийся должен активно воспринимать показ упражнений и сопутствующие объяснения. Возникающие представления о характере упражнения позволяют ему сознательно реализовать и координировать свои движения. Это сознательное и волевое участие в сложном процессе поможет усилить восстановление функций, нарушенных болезнью или травмой.

ЛФК не имеет противопоказаний к своему применению, начиная с первых дней своего рождения и до глубокой старости. Движения человека можно использовать в целях стимуляции и развития его функциональных возможностей. Педагогической целесообразностью ЛФК является метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью и для более быстрого восстановления здоровья. ЛФК тесно связана с лечебно-воспитательным процессом, она воспитывает у учащихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические требования, предусматривает участие ребенка в регулировании своего общего режима, в частности режима движений, воспитывает правильное отношение учащихся к закаливанию естественными факторами природы, воспитывает трудолюбие и правильное поведение в обществе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Академия здоровых спинок» составлена в соответствии с **нормативными документами**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 26.10.2023 №1104-Д;
- Положение о проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО ЦСШ, утв. 31.05.2022 г.

Адресат программы: обучающиеся 11-15 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Возраст и категория обучающихся: обучающиеся 11-15 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю, по 2 часа, 1 час равен 40 минутам.

Количество обучающихся в группе 10-16 человек.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что данная программа ориентирует детей на здоровый образ жизни, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение качества жизни.

Уровень освоения программы: базовый.

Объем освоения программы:

4 часа в неделю, 36 недель, 144 часа в год

Форма обучения: очная, групповая.

Виды занятий - тренировка, практическое занятие, открытое занятие.

Формы подведения результатов: беседа, презентация, практическое занятие, открытое занятие.

Особенности организации образовательной деятельности:

Группы формируются из обучающихся одного возраста, состав группы постоянный.

Учебный год: занятия в группах обучения начинаются с 01 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Академия здоровых спинок» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Срок реализации программы: 1 год.

I. Цели программы

- коррекция имеющихся дефектов здоровья у детей;
- профилактика вторичных изменений при определенных соматических заболеваниях;
- стабилизация функциональных систем организма;
- повышение адаптированности организма к неблагоприятным условиям жизни.

II. Задачи программы

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;

- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способом контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

- формирование представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения минимума программы по ЛФК учащиеся 5-8 классов должны **знать и иметь представления**:

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных занятий;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма.

уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы ЛФК (в зависимости от медицинских показаний);
- вести наблюдения за показателями ЧСС во время выполнения физических упражнений;
- выполнять индивидуальные упражнения на развитие основных физических качеств с учетом медицинских показаний;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять закаливающие процедуры;
- вести дневник самонаблюдения;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах;
- выполнять метание малого мяча в цель;
- выполнять прыжки через скакалку.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств: сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация.

Формы ЛФК

Занятие ЛФК – основная форма применения лечебной физкультурой.

Занятия могут проводиться в форме обычного урока, предусмотренного расписанием, или как факультативные во второй половине дня.



III. Средства ЛФК

Физические упражнения являются основным средством ЛФК. К ним относятся **гимнастические упражнения**: силовые, скоростно-силовые, в статическом напряжении, корrigирующие, упражнения на координацию, в расслаблении, в сопротивлении, в равновесии и т.д.

Физические упражнения **прикладного характера**. Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег), прыжки, метание, лазание.

Спортивные виды физических упражнений в ЛФК у детей применяется с ограничениями и только по показаниям. В рамках ЛФК могут быть использованы несложные эстафеты, некоторые спортивные игры (или их элементы), плавание, лыжи, элементы легкой атлетики. Разумное использование физических упражнений спортивного характера повышает у детей интерес к занятиям, создает положительные эмоции, помогает быстрее добиваться определенного уровня работоспособности, коррекции вызванных болезнью нарушений.

Подвижные игры: малой подвижности (игры на месте, проводимые в исходных положениях сидя, полулежа, лежа, стоя). Средней подвижности («Защита крепости», «Хитрая лиса», «Наседка и цыплята» и т. д.). Большой подвижности («Пятнашки», «Салки», «Кошки-мышки», «Казаки-разбойники» и т.д.) Необходимо помнить, что игры труднее поддаются дозировке, поэтому во время игр может незаметно наступить утомление. перегрузка (физическая и эмоциональная). чтобы избежать этого, необходимо тщательно подбирать игры, правильно их распределять на протяжении

занятия, контролировать состояние учащихся.

Подбор средств ЛФК

Показанием к выбору средств ЛФК будет совпадение механизма лечебного действия этих средств с ожидаемым влиянием на пораженный орган или систему. Подбор средств осуществляется с учетом лечебных задач, возраста и особенностей психического развития ребенка.

Подбор средств ЛФК в соответствии с лечебными задачами.

Специальные – задачи характерные только для данного заболевания.

Общие – задачи связанные с изменениями защитных сил, характера роста и развития.

Подбор средств необходимо осуществлять в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Это важнейшее правило методики ЛФК. Подбор средств выполнять с учетом психомоторного развития, задержка которого наблюдается нередко у ребенка в связи с болезнью.

Способы дозирования физической нагрузки

- Выбор исходного положения
- Сложность упражнений
- Чередование мышечных нагрузок
- Количество участвующих в работе мышц

- Число повторений каждого упражнения
- Характер выполнения упражнений (активные, пассивные, др.)
- Темп
- Амплитуда движений
- Силовая нагрузка
- Дыхательные упражнения
- Эмоциональный фактор

Основные принципы применения средств ЛФК

Ведущим является **принцип систематичности**, т.е. непрерывное, планомерное, регулярное использование любых средств ЛФК в различных формах. благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме ребенка под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций. Перерыв в занятиях ЛФК приводит к утрате, ослаблению условно-рефлекторных связей, изменяют течение приспособительных реакций.

Принцип от **простого к сложному** подразумевает повышение требований, предъявляемых к детскому организму. Этот принцип важен для обеспечения адаптации организма к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач.

Принцип **индивидуального подхода к каждому ребенку**. Повышение нагрузок и изменение характера упражнений должны происходить индивидуально, т.к. адаптация у различных детей протекает с разной скоростью.

Принцип **доступности**. Доступность определяется соответствием физических упражнений уровню психомоторного развития, состоянию здоровья, двигательному опыту, физической подготовленности и состоянию двигательного аппарата.

Принцип **чередования** необходим для предупреждения утомления у детей. Средства ЛФК надо сочетать так, чтобы работа мышц, осуществляющих движение, сменялась работой других мышц, оставляя возможность для восстановительных процессов.

Принцип **сознательности и активности**. Сознательное отношение детей к ЛФК обуславливает у них интерес к занятиям, позволяет отвлечься от мыслей о заболевании, придает всем лечебным мероприятиям оптимистический настрой. Поэтому к попыткам самостоятельных действий нужно относиться внимательно и доброжелательно.

Приложение 1. Комплексы физических упражнений при нарушении осанки

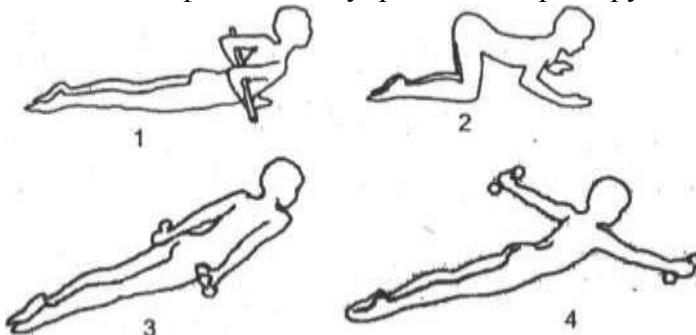


Рис. 1. Специальные упражнения при кифозе

Примерный комплекс лечебной гимнастики при кифотических деформациях позвоночника

1. Построение, равнение, ходьба с движениями рук (круговыми движениями, хлопками вверх).

2. И. п. ребенка — стоя, руки к плечам. Вытянуть руки вверх — вдох, опустить в исходное положение 3 раза.

3. И. п. ребенка — стоя, руки вдоль тела. Отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе, ноги назад на носок — вдох; возвратиться в исходное положение — выдох (рис. 2.2). Повторить 3 раза каждой ногой.

4. И. п. ребенка — стоя, в опущенных руках гимнастическая палка. Полуприсесть с подниманием рук вперед до горизонтального уровня, возвратиться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

5. И. п. ребенка — стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед с вытягиванием рук вверх (вынос палки), вернуться в исходное положение (рис. 2.3). Повторить 2-3 раза. Дыхание произвольное.

6. И. п. ребенка — стоя, руки перед грудью. Развести руки в стороны — вдох, возвратиться в исходное положение — выдох. Повторить 3-4 раза.

7. И. п. ребенка — лежа на спине, руки вдоль тела, ноги полусогнуты. Поднять таз с переходом в положение «полумост» — вдох, опустить тело — выдох. Повторить 3-4 раза.

8. И. п. ребенка — лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуть позвоночник в грудном отделе с опорой на локти — вдох, опустить грудную клетку — выдох (рис. 2.4). Повторить 4 раза.

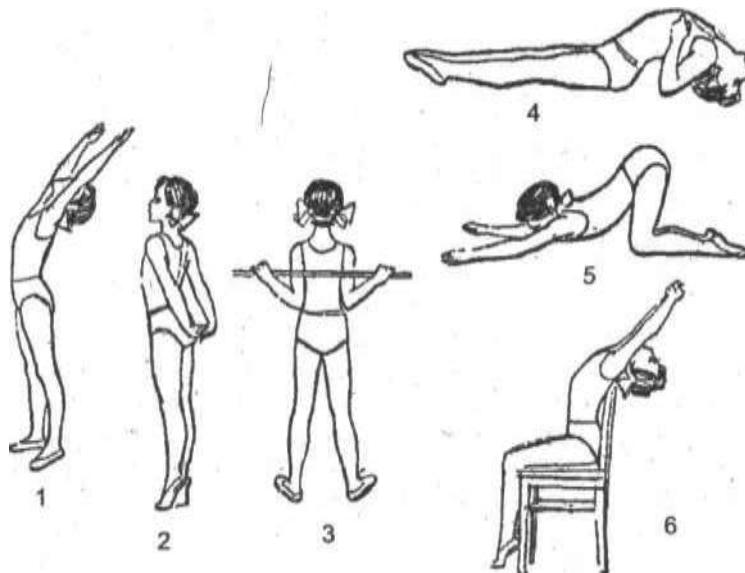


Рис. 2. Упражнения при сутулости (кифозе)

9. И. п. ребенка — лежа на животе» руки согнуты в локтевых суставах. Опирайсь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе — вдох, возвратиться в исходное положение — выдох. Повторить 2—3 раза.

10. И. п. ребенка — лежа на животе, руки на пояссе. Разогнуть корпус с попеременным разгибанием ног в тазобедренных суставах — вдох, возвратиться в исходное положение — выдох. Повторить 3-4 раза.

11. И. п. ребенка — лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, фиксируют на лопатках гимнастическую палку. Разогнуть корпус через гимнастическую палку. Повторить 2-3 раза. Дыхание произвольное.

12. И. п. ребенка — стоя, на четвереньках. Попеременно вытягивать левую руку и правую ногу, возвратиться в исходное положение. То же другой ногой и рукой. При вытягивании руки — выдох. Повторить 2-3 раза каждой рукой.

13. И. п. ребенка — стоя на четвереньках. Сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуть корпус вперед, локти выпрямить, возвратиться в исходное положение — «подлезание» (рис. 2.5). Повторить 3-4 раза. Дыхание произвольное.

14. И. п. ребенка — стоя спиной к гимнастической стенке, взяться за рейку на уровне пояса. Наклонить корпус вперед с прогибанием в грудном отделе — вдох, возвратиться в исходное положение — выдох. Повторить 3-4 раза. Или прогибание спины сидя, с подтягиванием (рис. 2.6).

15. И. п. ребенка — стоя на 4-й рейке гимнастической стенки, руки на рейке на уровне плеч. Глубоко присесть с выпрямлением рук (3-4 раза). Дыхание произвольное.

16. И. п. ребенка — стоя, спиной к гимнастической стенке (прислониться затылком, лопаточной областью и тазом). Шаг вперед со стремлением сохранить правильное положение корпуса и возвращение в исходное положение. Повторить 2-3 раза.

17. И. п. ребенка — стоя в двух шеренгах спиной друг к другу. Броски волейбольного мяча (а затем медицинбола массой 1-2 кг) из-за головы партнеру.

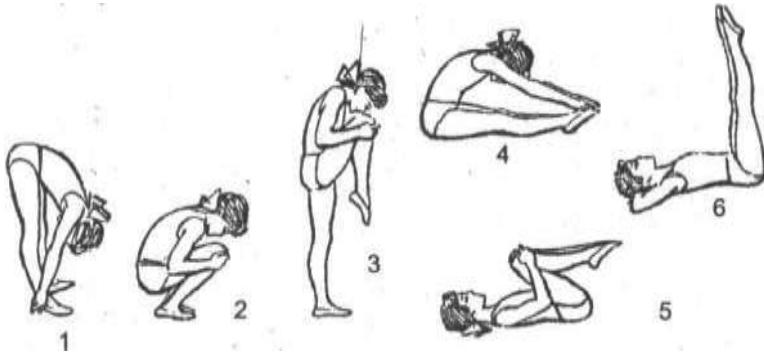
18. И. п. ребенка — стоя, руки на затылке. Вытянуть руки вверх — вдох, опустить в исходное положение — выдох. Повторить 3-4 раза.

Чрезмерное искривление позвоночника вперед называется **лордозом**. Чаще всего встречаются искривления в поясничном отделе позвоночника.

Специальные упражнения, которые используют при лордозе (рис. 3):

- 1) наклон с притягиванием груди к бедрам;
- 2) «комочек»;
- 3) притягивание бедра к животу;

4) доставание носков сидя;



5) сгибание ног лежа;

6) «угол».

Приложение 2. Сколиотические деформации позвоночника

В настоящее время сколиоз принято рассматривать как **сколиотическую болезнь**. Сколиотическая болезнь — тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночника, характеризующееся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и торсии (скручивание) позвонков.

Упражнения нужно применять на фоне общеукрепляющих упражнений.

Корrigирующие упражнения по форме выполнения делятся на симметричные, асимметричные, деторсионные. При выполнении упражнений ни в коем случае нельзя увеличивать образовавшиеся патологические отклонения, «разбалтывать» позвоночник (не увеличивать его гибкость), а укреплению мышц способствует иммобилизации позвоночника. Выполнять корrigирующие упражнения следует в тех исходных положениях, когда позвоночник максимально разгружен от статической нагрузки.

Симметричные корrigирующие упражнения. Важное преимущество — относительная простота методики проведения и подбора, не требующая учета сложных биомеханических условий работы деформированного опорно-двигательного аппарата при сколиозе. Это упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвоночного столба. Корrigирующий эффект, связан с неодинаковым напряжением мышц при попытке сохранить симметричное положение частей тела при сколиозе: мышцы на стороне выпуклости напрягаются более интенсивно, а на стороне вогнутости несколько растягиваются. При этом происходит постепенное выравнивание мышечной тяги с обеих сторон, устраняется ее асимметрия, частично ослабевает и поддается обратному развитию мышечная контрактура на стороне вогнутости сколиотической дуги.

Асимметричные корrigирующие упражнения (рис. 4) позволяют сконцентрировать их лечебное действие локально, на данном участке позвоночного столба. Их необходимо подбирать специально для данного больного, чтобы тренировать только ослабленные и растянутые мышцы спины; при сокращении этих мышц сколиотическая дуга уплощается и выравнивается. Таким образом, эти упражнения могут применяться в тех случаях, когда сколиоз имеет одну дугу искривления или две дуги, во расположенные далеко друг от друга. Например, одна дуга образовалась в грудном отделе позвоночника, а другая — в поясничном. При выполнении асимметричных упражнений для одной дуги можно часть позвоночника с другой дугой зафиксировать, чтобы там не увеличивались имеющиеся отклонения.

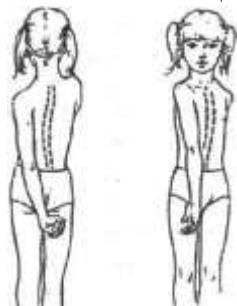


Рис. 4. Асимметричные корrigирующие упражнения

Деторсионные корректирующие упражнения применяют в тех случаях, когда при сколиозе преобладает торсия позвонков (рис. 5).

Деторсионные упражнения выполняют несколько задач:

- вращение позвоночника в сторону, противоположную торсии;

- коррекция сколиоза выравниванием таза;
- растягивание сокращенных и укрепление растянутых мышц в поясничном и грудном отделах.

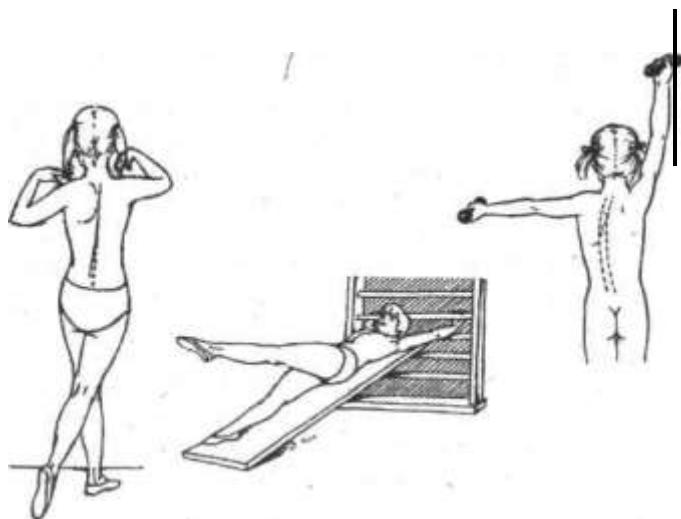


Рис. 5. Деторсионные корригирующие упражнения

Деторсионные упражнения проводят с учетом того, что при правостороннем сколиозе торсия совершается по часовой стрелке, а при левостороннем — против.

Деторсионные упражнения выполняют из различных исходных положений: лежа на наклонной плоскости, в висе и стоя. В грудном отделе упражнения выполняют за счет работы мышц пояса верхних конечностей, а в поясничном отделе — за счет работы мышц пояса нижних конечностей. Амплитуда движений упражнений должна строго контролироваться и выполняться до тех пор, пока дуга искривлений выравнивается, но не более.

Противопоказанием, к применению асимметричных и деторсионных упражнений является прогрессирование сколиоза.

Подбор асимметричных упражнений должен проводиться со строгим учетом локализации процесса и характера действия подобранных упражнений на кривизну позвоночника.

Разгрузка позвоночника при лечении сколиоза — необходимое условие для специального и локального воздействия на него. Активное вытяжение достигается с помощью специальных упражнений (рис. 6.1-6.4):

- 1) самовытяжение с опорой рук на крылья подвздошных костей,
- 2) подтягивание вверх, стоя на гимнастической палке,
- 3) вис на гимнастической стенке,
- 4) вытяжение позвоночника с отталкиванием мяча подбородком.

Обязательным является включение в занятие статических и динамических дыхательных упражнений, так как сколиотический процесс нередко сочетается с заболеваниями органов дыхания и выраженным нарушениями дыхательной функции.

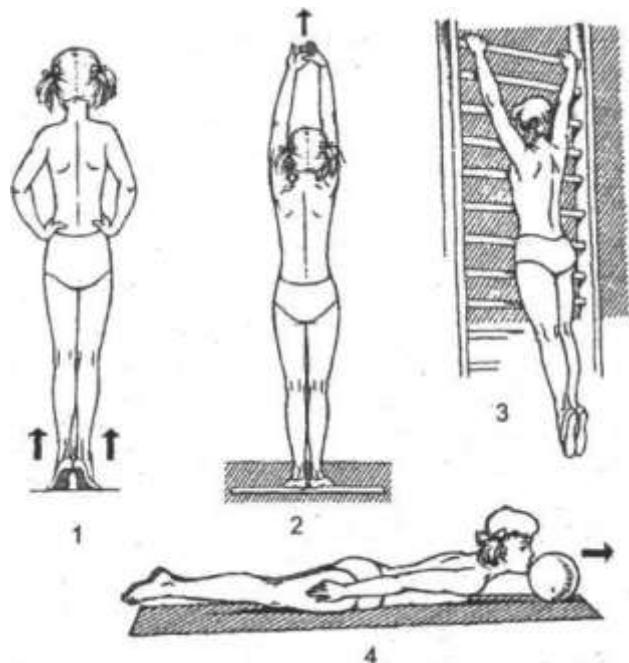


Рис. 6. Специальные упражнения для активного вытяжения позвоночника

На всех этапах лечения сколиозов уделяют большое внимание воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

Исправление имеющегося дефекта позвоночника не может быть решено без увеличения подвижности позвоночника, его мобилизации. Для этого используют упражнения в ползании на четвереньках, смешанные висы и упражнения на наклонной плоскости.

Построение занятий лечебной гимнастикой подчиняется тем же принципам, что и построение занятий лечебной физической культурой вообще. Сюда относятся соблюдение кривой физиологической нагрузки, принцип рассеянности нагрузки и использование дыхательных упражнений для снятия утомления.

1. И. п. ребенка — лежа на спине. Дыхательные упражнения. Повторить 3-4 раза.
2. И. п. ребенка — лежа на спине, руки за головой, ноги вместе. Поочередно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах — «пистолетик». Следить, чтобы при выполнении упражнения пятки не касались пола, движение голени должно быть параллельно полу (рис. 7.5). Повторить 6—8 раз для каждой ноги.
3. И. п. ребенка — лежа на спине, руки согнуты в локтях. Прогнуться с упором на локти и пятки — «мостик». Повторить 3-4 раза. После выполнения упражнения следует расслабиться
4. И. п. ребенка — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ноги выпрямлены. Руки вытянуть вперед, немного приподнять прямые ноги. Затем медленно развести прямые руки в стороны и одновременно развести прямые ноги. Руки согнуть к плечам, ноги соединить вместе. Вернуться в исходное положение. Не задерживать дыхания повторить 4-5 раз.
5. И. п. ребенка — лежа на спине. Дыхательные упражнения. Повторить 4—6 раз.
6. И. п. ребенка — лежа на спине, ноги выпрямлены, руки за головой. Поочередное приподнимание прямых ног. При выполнении упражнения следить, чтобы ноги не касались пола, выполнять упражнение в среднем темпе с усилием. Повторить 10-12 раз.
7. И. п. ребенка — лежа на спине. Дыхательные упражнения. Повторить 4—5 раз.
8. И. п. ребенка — лежа на животе, в вытянутых руках медицинбол, ноги на ширине плеч. Поднимание вытянутыми руками медицинбала. Следить за правильным положением головы. Повторить 5—6 раз.
9. И. п. ребенка — лежа на спине. Согнуть правую руку в локтевом суставе и одновременно левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку

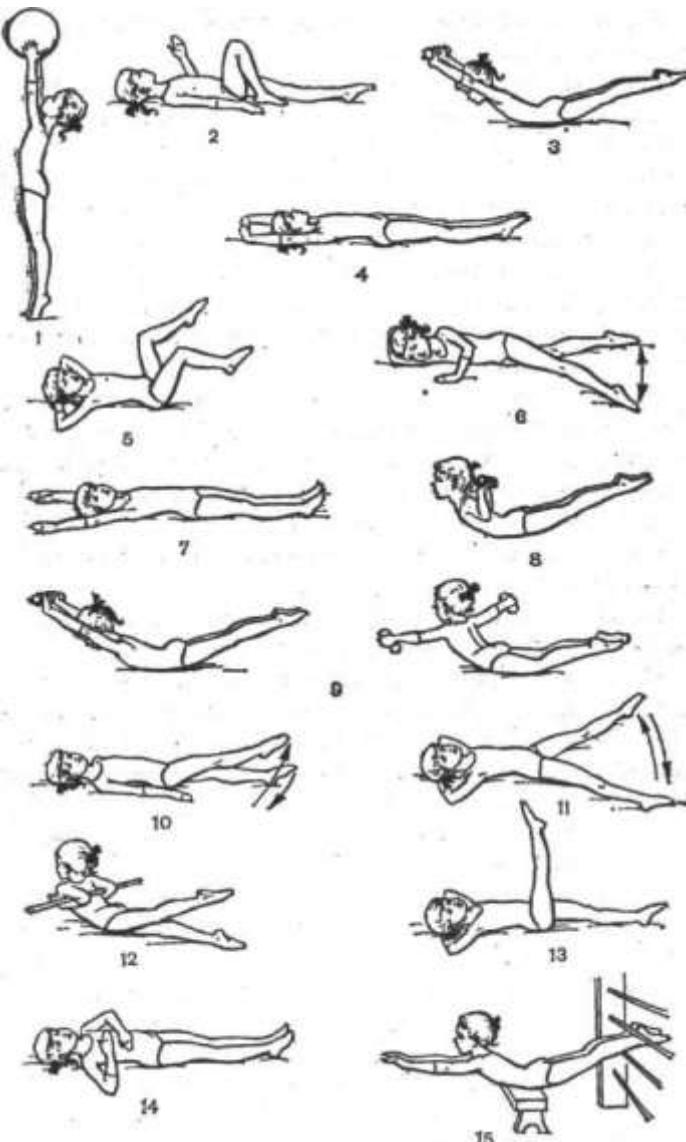


Рис. 7.

Корригирующие упражнения при нарушении осанки и сколиозе.

Исправлению дефектов осанки учащихся очень помогают четыре упражнения, которые следует выполнять 2-3 раза в день до еды или через 2 часа после еды (рис. 8).



Рис. 8.

Упражнение 1. Стоя, выполнить несколько вдохов с акцентированным выдохом (втягивая живот во второй половине выдоха). 1 — глубокий вдох; 2 — выдыхая, сесть на пятки (рис. 8, 1); 3 — вдох выполнить стоя на коленях с опущенными руками; 4 — выдох, сесть на пятки. Повторить 6—8 раз подряд.

Упражнение 2. Сесть между пятками (рис. 8, 2), руки согнуть за спиной, ладони сложить пальцами вверх (голова вертикально).

Удерживать эту позу 10-30 с, затем встать, пройтись и опять принять такую же позу. Повторять 6-12 раз.

Это упражнение легче выполнять во время ходьбы, а по мере укрепления мышц спины чередовать выполнение, стоя и сидя.

Упражнение 3. Вначале стоя, а затем во время ходьбы соединить пальцы рук так, как показано на рис. 8, 3. Через каждые 5-10 сменять положение рук. Если имеется боковое искривление

позвоночного столба, то следует проверить, при каком положении рук его кривизна уменьшается, и в этом положении выполнять упражнение многократно. Дыхание произвольное.

Упражнение 4. Сесть на коврике «по-турецки» или так, как показано на рис. 8, 4 (ноги согнуты, стопы сложены, голова вертикально подбородок немножко подобран). Дыхание произвольное, неглубокое.

Комплексы физических упражнений при плоскостопии

Из исходного положения лежа на спине:

1. Поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
2. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны, вернуться в исходное положение.
3. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно приподнимать пятки от опоры.
4. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнимать пятки от пола.
5. Согнуть ноги в коленях, развести бедра, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в передней части стопы.
6. Круговые движения стоп в одну и другую сторону.
7. Согнуть ногу в колене и положить на колено другой полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону.
8. Стопой одной ноги, охватывающей голень другой, скользить по голени.

Из исходного положения сидя.

1. Согнуть ноги в коленях, стопы параллельны. Приподнимать пятки вместе и попеременно.
2. Тыльное сгибание стоп вместе и попеременно.
3. Максимально разводить и сводить пятки, не отрывая носков от пода.
4. Приподнимать пятку одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой.
5. Ноги в коленях выпрямлены — сгибать и разгибать стопы.
6. Приведение и супинация стоп с одновременным сгибанием пальцев.
7. Захватывать обеими стопами снаряд (мяча) и поднимать его с пола (рис. 9.1)
8. Захватывать пальцами стопы мелкие предметы и перекладывать их в сторону другой стопы, то же в обратную сторону (рис. 9.2).
9. Подгребание пальцами матерчатого коврика (рис. 9.3).
10. Разводить коленные суставы, установив стопы на наружный край и максимально сжав пальцы.
11. И. п. ребенка — сидя «по-турецки» с упором кистей в пол. Вставать, опираясь на тыльную

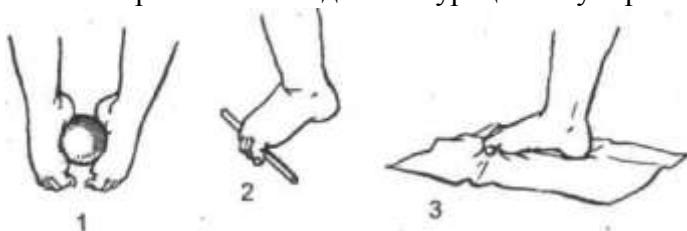


Рис. 9 Специальные упражнения для лечения и профилактики плоскостопия сидя
Из исходного положения сидя.

1. Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе. Приподниматься на носки вместе и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки вместе и попеременно. Перекат с пяток на носки и обратно.
2. Встать на наружные края стоп, вернуться в исходное положение.
3. Полуприседания и приседания на носках.
4. Носки вместе, пятки врозь — полуприседания и приседания (рис. 10.1).
5. Стопы параллельны — поочередно поднимать пятки, без отрыва пальцев стоп от пола. Ходьба на месте.
6. Повороты корпуса при фиксированных стопах.
7. Упражнение «ласточка» с последующим поворотом корпуса в сторону опорной ноги.
- 8: Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Приседания и полуприседания, вынося

руки вперед или в стороны

9. Стоя на рейке гимнастической стенки на пальцах стоп, хват рук на уровне груди.

Приподниматься на носках и возвращаться в исходное положение (рис. 10.2).

10. Стоя на рейке гимнастической стенки, хват рук на уровне груди. Приседания и полуприседания (рис. 10.3).

11. Стоя на набивном мяче. Приседания и полуприседания.

Пальцами стопы захватывать и приподнимать от пола соответствующий снаряд (рис. 9.2-9.3).

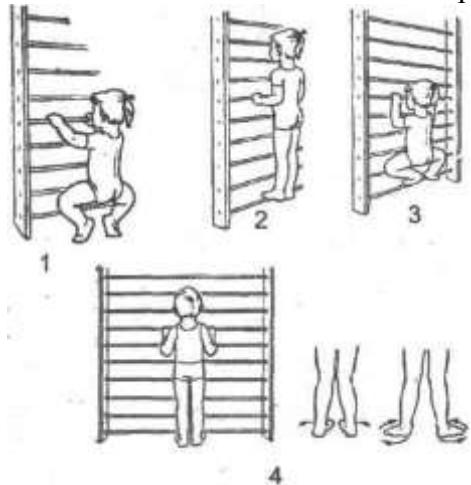


Рис. 10.

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках (рис. 11.1).

2. Ходьба на наружных краях стоп (рис. 11.2).

3. Ходьба на внутренних краях стоп.

4. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь (рис. 11.3).

5. Ходьба с поворотом стоп и приподниманием на носки.

6. Ходьба на носках в полуприседе.

7. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.

8. Ходьба скользящими шагами со сгибанием пальцев.

9. Ходьба по ребристой доске.

10. Ходьба по двусторонней наклонной плоскости (рис. 12.1).

11. Ходьба по склоненной поверхности, пятки к вершине.

12. Ходьба с приведением переднего отдела стопы.

13. Ходьба с приведением переднего отдела стопы, поднимаясь на носки на каждом шагу.

14. Ходьба по наклонной плоскости на носках.

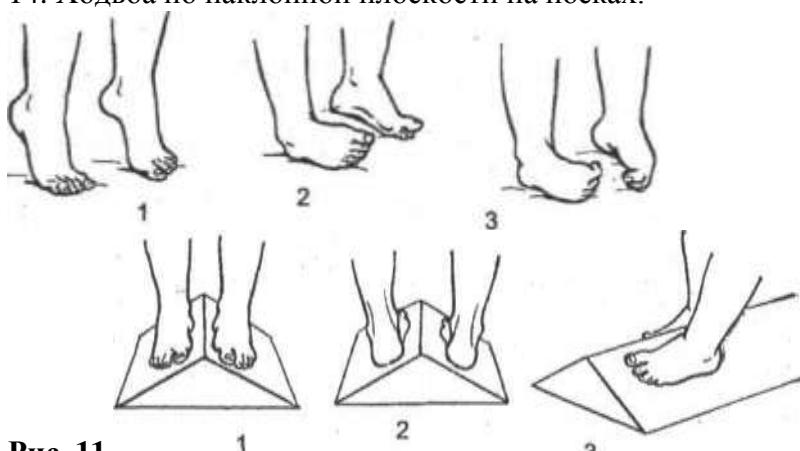


Рис. 11.

Рис. 12. Ходьба по наклонной плоскости Упражнения, рекомендуемые при заболеваниях глаз

Комплекс № 1

1. В положении сидя крепко зажмурить глаза на 3–5 сек., затем открыть на 3–5 сек.
2. Похлопывание ресницами в течение 1 мин.

3. Посмотреть на палец вытянутой руки, затем посмотреть вперед на предмет, находящийся на расстоянии 3–5 м.
4. Закрыть глаза и легко массировать веки подушечками пальцев круговыми движениями в течение 1 мин.
5. В положении стоя вытянуть руку вперед и смотреть на указательный палец. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз, пока не начнет двоиться в глазах.

Комплекс № 2

1. В положении стоя вытянуть руку вперед и прикоснуться пальцем правой руки к носу. Смотреть на него обоими глазами в течение 3–5 сек. Прикрыть ладонью левый глаз, смотреть 3–5 сек., затем двумя глазами. То же – другим глазом. Выполнить 3–5 раз для каждого глаза.
2. В положении стоя отвести руку вправо. Медленно передвигать палец руки справа налево, не поворачивая головы, и следить за ним глазами, потом слева направо. Выполнить 10–12 раз.
3. В положении сидя расположить пальцы так, чтобы второй находился у наружного угла глаза, третий – на середине верхнего края орбиты, четвертый – у внутреннего угла глаза. Легко массировать веки 10 раз.
4. Закрыть глаза. В положении сидя смотреть в левый угол, затем в правый, вверх и вниз и по диагонали вправо и влево – 3–5 раз.
5. В положении сидя сильно зажмурить глаза и расслабить их. Выполнить 8–10 раз.

Комплекс № 3

1. Лежа на спине, развести руки в стороны, в правой руке мяч. Руки соединить, переложить мяч в левую руку, следить за ним глазами. Выполнить 10–12 раз.
2. Лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руки вверх за голову, опустить их, переложить мяч в левую руку, следить за ним глазами. Выполнить 6–8 раз.
3. Лежа на спине, руки вперед. Выполнять скрестные движения руками в течение 15–20 сек. (следить за движением кистей рук).
4. И.п. – то же. Поочередные махи ногой к разноименной руке – 6–8 раз. Смотреть на носок.
5. И.п. – то же. В поднятых руках держать мяч. Махи ногой с касанием мяча – 6–8 раз.

Комплексы дыхательных упражнений

Комплекс № 1

1. И.п. – о.с. Отвести правую руку в сторону – вдох, опустить руку вниз – продолжительный выдох. То же – в другую сторону. Выполнить 8–10 раз.
2. Дыхательное упражнение с произношением звука «ж». Выполнить 4–6 раз.
3. И.п. – о.с. Руки в стороны – вдох, наклон вперед – выдох. Выполнить 10 раз.
4. Диафрагмальное дыхание – 4–5 раз.
5. И.п. – о.с. Руки в стороны – вдох, скрестить руки, обнять себя за плечи – выдох.
6. И.п. – руки в стороны. Упражнение на расслабление. «Уронить» правую, затем левую руку, затем поочередно «встряхнуть» ног

Комплекс № 2

1. И.п. – о.с. Медленно поднять руки через стороны вверх – вдох, опустить руки вниз – продолжительный выдох с произношением звука «ш» – 6–8 раз.
2. И.п. – руки в стороны. Сделать вдох. Присесть, обнять колени – выдох. Выполнить 8–10 раз.
3. Диафрагмальное дыхание – 4–5 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, кисти рук на грудной клетке пальцами вперед. Отведение локтей назад – вдох, наклон вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажиманиями кистями рук на ребра с произношением звука «ж». Выполнить 4–6 раз.

Комплекс № 3

1. И.п. – о.с. Отвести руки в стороны – вдох, обнять себя – выдох. Выполнить 10–15 раз.
2. И.п. – ноги на ширине плеч. Кисти рук сцеплены в замок и опущены вниз. Руки вверх – вдох, наклон вперед с произношением звуков «ух-ух» – выдох (упражнение «Дровосек»). Выполнить 4–6 раз.
3. Диафрагмальное дыхание – 4–5 раз.
4. И.п. – стоя на четвереньках. Голову приподнять, спину прогнуть – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
5. И.п. – лежа на спине. Согнуть ноги и обхватить руками колени. Упражнение на расслабление. «Уронить» левую, затем правую руку, затем поочередно выпрямить ноги

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов редакция: В.И. Лях Москва «Просвещение», 2006
2. В.С. Язловецкий «Физическое воспитание подростков с ослабленным здоровьем» Киев «Здоров'я», 1987
3. Г.И. Погадаев «Настольная книга учителя физической культуры» Москва «Физкультура и спорт», 2000
4. Л.Б. Кофман «Настольная книга учителя физкультуры» Москва, «Физкультура и спорт», 2001
5. Н.Г. Соколова «Практическое руководство по детской лечебной физкультуре» Ростов на Дону «Феникс», 2007
6. Журналы: «Физическая культура», «Физическая культура в школе»
7. М.И. Фонарев «Справочник по детской лечебной физкультуре» Л., 1983
8. М.И. Фонарев, Т.А. Фонарева «Лечебная физическая культура при детских заболеваниях» Москва, 1981
9. В.С. Приходько, Л.К. Пархоменко «Лечебная физкультура в клинике детских болезней» Киев «Здоров'я», 1981
10. О.Ф. Тарасов, М.И. Фонарев «Реабилитация при детских болезнях» Ленинград. Медицина, 1980
11. М.В. Волков, В.Д. Дедова «Детская ортопедия» Москва, Медицина. 1980
12. С.Б. Тихвинский, С.В. Хрушева «Детская спортивная медицина» Москва, 1980

Календарно-тематический план для группы ЛФК (5-8класс)

№ урока	Дата	Раздел программы	Тема урока	Задачи урока	Средства решения задач
1		Основы теоретических знаний	Техника безопасности и правила поведения в спорт. зале	Повторить правила поведения на занятиях; Ознакомить учащихся приемами оказания первой помощи при травмах;	Инструктаж; Беседа; Опрос учащихся;
2		Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Формирование осанки	1.Формировать правильную осанку; 2.Развитие гибкости и пластиности;	Упражнения на формирование мышечного корсета (Комплекс №1); Упражнения на укрепление мышц спины (Комплекс №1); ОРУ на растяжку мышц спины;
3		Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Формирование осанки	1.Формировать правильную осанку; 2.Укрепить мышцы поясничного отдела спины;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Статические упражнения стоя; Упражнения на формирование мышечного корсета (Комплекс №1); ОРУ на растяжку мышц спины;
4		Функции дыхания	Формирование дыхания	1.Формирование правильного грудного дыхания; 2.Развитие гибкости и пластиности позвоночного столба;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Бег в умеренном темпе; Упражнения на регулирование вдоха и выдоха; Упражнения на вытяжения позвоночного столба лежа на спине; Комплекс статических упражнений с чередованием грудного дыхания;
5		Функции дыхания	Формирование дыхания	1.Формирование правильного грудного дыхания; 2.Развитие координации движений;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Бег в умеренном темпе; Упражнения на регулирование вдоха и выдоха; Выполнение ОРУ на выдохе; Комплекс статических упражнений с чередованием грудного дыхания;

6	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция осанки	1.Укрепление мышц спины;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; ОРУ стоя: наклоны, прогибы; Упражнения на укрепление поясничного отдела позвоночника; Комплекс статических упражнений лежа на животе;
7	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция осанки	1.Укрепление мышц спины;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; ОРУ стоя: наклоны, прогибы; Поднимание ног в стороны; Комплекс статических упражнений лежа на животе; Симметричные упражнения;
8	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция осанки	1.Укрепление пояса верхних конечностей;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Быстрая ходьба с чередованием медленного бега; ОРУ на укрепление мышц рук; Комплекс упражнений с гантелями; Жим лежа; Упор лежа (статика);
9	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств	1.Укрепление пояса верхних конечностей; 2.Развитие гибкости;	ОРУ на укрепление мышц рук; Комплекс упражнений с гантелями; Жим лежа; Упор лежа (статика); ОРУ на растяжку мышц спины; ОРУ на растяжку мышц рук;
10	Функции дыхания	Формирование дыхания	1.Формирование правильного диафрагмального дыхания; 2.Укрепление сердечно-сосудистой системы;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Быстрая ходьба с чередованием медленного бега; Дренажные упражнения; ОРУ стоя: наклоны, прогибы с удлиненным выдохом;
11	Функции дыхания	Формирование дыхания	1.Формирование правильного диафрагмального дыхания; 2.Укрепление сердечно-сосудистой системы;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Быстрая ходьба с чередованием медленного бега; Ритмичные упражнения; Дренажные упражнения; Упражнения: "Ласточка", стоя на одной ноге с отведением в стороны;

12	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция голеностопа	1.Формирование правильного свода стопы; 2.Развитие координации;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Комплекс на укрепление свода стопы; Комплекс на стенах; Комплекс статических упражнений стоя; ОРУ у станка;
13	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция голеностопа	1.Формирование правильного свода стопы; 2.Укрепление голеностопа;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Ходьба с отведением ног в стороны; Комплекс на стенах; Упражнения с массажным мячом; Самомассаж стопы;
14	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция осанки	1.Формировать правильную осанку; 2.Укрепление мышц брюшного пресса;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Бег в умеренном темпе; Комплекс с гимнастическими палками в движении; Комплекс лежа на животе: поднимание корпуса, скручивание корпуса, поднимание и опускание ног; ОРУ стоя: наклоны, прогибы;
15	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция осанки	1.Формировать навык правильной осанки; 2.Улучшить локальную подвижность позвоночника;	Ходьба с отведением ног в стороны; Быстрая ходьба с чередованием медленного бега; Комплекс с гимнастическими палками в движении; Корrigирующие упражнения лежа на спине; Корrigирующие упражнения стоя на коленях;
16	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция осанки	1.Укрепить мышцы поясничного отдела спины; 2.Улучшить локальную подвижность позвоночника;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Бег в умеренном темпе; ОРУ в движении; Корrigирующие упражнения лежа на спине (поднимание корпуса с различным положением рук); Висы;

17	ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при сутулой спине; 2.Развитие вестибулярного аппарата;	Комплекс с гимнастическими палками стоя (наклоны, прогибы, полуприседы); Лазанье на шведской стенке; Упражнения на вращения; Висы: на прямых согнутых руках; Ходьба на носках по линии с книгой;
18	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция позвоночника	1.Развитие гибкости и подвижности суставов; 2.Развитие подвижности позвоночного столба;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Бег в умеренном темпе; ОРУ в движении; Корригирующие упражнения лежа на спине (поднимание корпуса с различным положением рук);
19	Основы теоретических знаний	Техника безопасности и правила поведения в спорт. зале	Повторить правила поведения на занятиях; Ознакомить учащихся с приемами оказания первой помощи при травмах;	Инструктаж; Беседа; Опрос учащихся;
20	Корригирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция голеностопа	1.Формирование правильного свода стопы; 2.Укрепление мышц ног;	Ходьба с отведением ног в стороны; Быстрая ходьба с чередованием медленного бега; Комплекс статических упражнений стоя; ОРУ: полуприседы, поднимание ног;
21	Функции дыхания	Формирование дыхания	1.Формировать навык правильного грудного дыхания; 2.Развитие специальной выносливости;	Быстрая ходьба; Челночный бег; Статические дыхательные упражнения; Упражнения на регулирование вдоха и выдоха; Ритмичные упражнения;
22	Корригирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция осанки	1.Закрепить навык правильной осанки; 2.Укрепить мышцы поясничного отдела спины;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Быстрая ходьба с чередованием медленного бега; Комплекс с гимнастическими палками стоя; Комплекс с гимнастическими палками

23	Стретчинг	Коррекция осанки	1.Развитие гибкости и пластичности позвоночного столба; 2.Развитие гибкости; 3.Инструктаж по Т.Б.	Упражнения на мобилизацию позвоночного столба; Комплекс статических упражнений; Комплекс статических упражнений с чередованием грудного дыхания;
24	Стретчинг	Коррекция осанки	1.Развитие гибкости и пластичности позвоночного столба; 2.Развитие подвижности позвоночного столба;	Упражнения на мобилизацию позвоночного столба; Висы; Комплекс лежа на животе (поднимание ног, отведение ног, поднимание ног); ОРУ стоя: наклоны, прогибы;
25	Стретчинг	Коррекция осанки	1.Развитие гибкости и подвижности суставов; 2.Развитие подвижности позвоночного столба;	Комплекс на растягивание мышц спины (наклоны в стороны); Комплекс на растягивание разгибающих и приводящих бедро, сгибающих голень, сгибателей предплечья, плеча;
26	Функции дыхания	Формирование дыхания	1.Формировать навык правильного диафрагмального дыхания; 2.Укрепление сердечно-сосудистой системы;	Быстрая ходьба; Челночный бег; Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Динамические дыхательные упражнения; ОРУ стоя: наклоны, прогибы с удлиненным выдохом;
27	ЛФК	Коррекция голеностопа	1.Коррекция плоскостопия; 2.Коррекция косолапости;	Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра; Ходьба на носках, на пятках, перекаты с разными и.п. рук; ОРУ сидя: разведение стоп, вращение стоп, повороты стоп;
28	ЛФК	Коррекция голеностопа	1.Коррекция плоскостопия; 2.Коррекция косолапости;	Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра; Ходьба на носках, на пятках, перекаты с разными и.п. рук; Ходьба по гимнастической палке; Катание, вращение, поднимание мяча; Поднимание, перекаты на носках;

29	ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при сутулой спине; 2.Развитие вестибулярного аппарата;	Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра; Комплекс с гимнастическими палками стоя (наклоны, прогибы, полуприседы); Комплекс статических упражнений; Корrigирующие упражнения лежа на спине (перекаты в группировке, поднимание корпуса одновременно с ногами, поднимание и отведение ног);
30	ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при сколиозе; 2.Укрепить мышечный корсет грудного отдела позвоночника;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Комплекс статических упражнений стоя, сидя, лежа; ОРУ стоя: наклоны, прогибы, скручивания Корrigирующие упражнения стоя на коленях (маки, отведение ног);
31	ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при сколиозе; 2.Развитие координации движений;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Бег в умеренном темпе; Комплекс с гимнастическими палками в движении; Висы; Комплекс лежа на животе (поднимание ног, отведение ног, маки ног);
32	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция позвоночника	1.Закрепить навык правильной осанки; 2.Укрепление мышц брюшного пресса;	Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра; Комплекс лежа на животе: поднимание корпуса, скручивание корпуса, поднимание и опускание ног; Комплекс лежа на спине: поднимание корпуса, скручивание корпуса, поднимание и опускание ног;

№ урока	Дата	Раздел программы	Тема урока	Задачи урока	Средства решения задач
33		Основы теоретических знаний	Техника безопасности и правила	Повторить правила поведения на занятиях; Ознакомить учащихся с приемами оказания первой помощи при травмах;	Инструктаж; Беседа; Опрос учащихся;

		поведения в спорт. зале			
34	ЛФК	Коррекция голеностопа	1.Коррекция плоскостопия; 2.Коррекция косолапости;		Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра; Ходьба на носках, на пятках, перекаты с разными и.п. рук; Лазанье на шведской стенке; Самомассаж стопы;
35	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция голеностопа	1.Формирование правильного свода стопы; 2.Укрепление мышц ног;		Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Быстрая ходьба с чередованием медленного бега; ОРУ: приседания, выпады ног (вперед, назад, в стороны); Комплекс лежа на животе (поднимание ног, отведение ног, поднимание ног);
36	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств	1.Укрепление мышц спины; 2.Укрепление мышц ног;		Корrigирующие упражнения лежа на спине (перекаты в группировке, поднимание корпуса одновременно с ногами, поднимание и отведение ног); Комплекс с гимнастическими палками лежа; Ходьба на носках, на пятках, перекаты;
37	ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при искривлении шейного и поясничного отделов (lordоз); 2.Укрепление мышечного "корсета" позвоночника;		Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра; Ходьба на носках, на пятках, перекаты с разными и.п. рук; ОРУ стоя: наклоны, прогибы, скручивания Комплекс упражнений с гантелями; Висы;
38	ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при искривлении грудного отдела (кифоз); 2.Укрепить мышечный корсет грудного отдела позвоночника;		Комплекс лежа на животе: поднимание корпуса, скручивание корпуса, поднимание и опускание ног; Комплекс статических упражнений стоя; Комплекс с гимнастическими палками

39	Функции дыхания	Формирование дыхания	1.Формировать навык правильного диафрагмального дыхания; 2.Укрепление сердечно-сосудистой системы;	стоя (наклоны, прогибы, полуприседы); Быстрая ходьба; Челночный бег; Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Ритмические упражнения на стенах; Партерная гимнастика в быстром темпе; Динамические дыхательные упражнения лежа на спине;	
40	Функции дыхания	Формирование дыхания	1.Формировать навык правильного грудного дыхания; 2.Развитие специальной выносливости;	Быстрая ходьба; Челночный бег; Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Ритмические упражнения на стенах; Статические дыхательные упражнения;	
41	ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при сутулой спине; 2.Развитие вестибулярного аппарата;	Комплекс с гимнастическими палками стоя (наклоны, прогибы, полуприседы); Комплекс статических упражнений; Корrigирующие упражнения лежа на спине (перекаты в группировке, поднимание корпуса одновременно с ногами, поднимание и отведение ног);	
42	ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при сколиозе; 2.Развитие координации движений;	ОРУ в движении; Комплекс с гимнастическими палками стоя; Комплекс с гимнастическими палками в движении; Комплекс лежа на спине: поднимание корпуса, скручивание корпуса, поднимание и опускание ног;	
43	Стретчинг	Коррекция позвоночника	1.Развитие гибкости и подвижности суставов; 2.Развитие подвижности позвоночного столба;	Медленная ходьба со сменой и.п. рук; ОРУ у шведской стенки (висы, опоры ног) Комплекс на растягивание разгибающих и приводящих бедро, сгибающих голень, сгибателей предплечья, плеча;	
44	Стретчинг	Коррекция позвоночника	1.Закрепить навык правильной осанки; 2.Улучшить локальную подвижность	Медленные наклоны, повороты с различным и.п.рук; ОРУ на удержание статических поз;	

			позвоночника;		Комплекс с гимнастическими палками лежа (наклоны, прогибы);
45	Стретчинг	Коррекция голеностопа	1.Регуляция эластичности сухожилий и связок голеностопного сустава; 2.Улучшить локальную подвижность голеностопа;		Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Медленная ходьба со сменой и.п. рук; Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра; ОРУ сидя: разведение стоп, вращение стоп, повороты стоп;
46	Стретчинг	Коррекция голеностопа	1.Коррекция плоскостопия; 2.Коррекция косолапости;		Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Комплекс на стенах; Медленная ходьба со сменой и.п. рук; ОРУ на шведской стенке:(лазанье, степ на рейку); Разгибание и сгибание стоп, круговые вращения, повороты стоп;
47	Функции дыхания	Формирование дыхания	1.Формировать навык правильного диафрагмального дыхания; 2.Развитие специальной выносливости;		Статические дыхательные упражнения лежа на спине; Партерная гимнастика в медленном темпе; Упражнения на регулирование вдоха и выдоха;
48	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств	1.Развитие координации; 2.Вестибулярного аппарата;		Комплекс статических упражнений стоя; Упражнения на вращения; ОРУ у станка; Ходьба по скамейке, с удержанием книги на голове, перешагивание через скамейку,
49	Йога	Развитие двигательных качеств	1.Развитие статической силы; 2.Укрепление опорно-двигательного аппарата;		Йогические асаны: Тадасана, Врикшасана Комплекс йогических асан на развитие статической силы:Шавасана, Макрасана, Дракасана; ОРУ сидя: поднимание и удержание ног, сгибание и разгибание ног;

50	Йога	Развитие двигательных качеств	1.Развитие статической силы; 2.Развитие мышечного тонуса;	Йогические асаны: Тадасана, Врикшасана Комплекс йогических асан на развитие пластичности мышц спины и сухожилий ног, а также для развития мышечного тонуса: Паванамуктасана, натянасана, поза лотоса, ардха чакрасана;
51	Йога	Развитие двигательных качеств	1.Развитие функций органов брюшной полости; 2.Укрепление мышц туловища;	Комплекс йогических асан на развитие функций органов брюшной полости: поза кобры, поза кузнецик, поза лука; Комплекс йогических асан на укрепление мышц туловища:Сарвангасана, Халасана, Сиршасана,
52	Йога	Развитие двигательных качеств	1.Развитие гибкости и подвижности суставов; 2.Развитие статической выносливости;	Комплекс йогических асан на развитие пластичности мышц спины и сухожилий ног, а также для развития мышечного тонуса: Паванамуктасана, натянасана, поза лотоса, ардха чакрасана;

53	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Обучение комплекса упражнений на фитболе	1.Укрепить мышцы поясничного отдела спины; 2.Развитие двигательной координации; 3.Инструктаж по Т.Б.	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Медленная ходьба со сменой и.п. рук; Инструктаж; беседа; Комплекс упражнений на фитболе сидя: удержание и.п., прыжки на мяче, сед на мяче с разными и.п.рук; Игра "Удержись на мяче"
54	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Обучение комплекса упражнений на фитболе	1.Укрепить мышцы тазобедренного сустава; 2.Развитие двигательной координации;	ОРУ: приседания, выпады ног (вперед, назад, в стороны); Комплекс упражнений на фитболе сидя: удержание и.п., прыжки на мяче, прыжки с продвижением, во круг оси; сед на мяче с разными и.п.рук; Игра "Удержись на мяче"

55		Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Обучение комплекса упражнений на фитболе	1.Коррекция позвоночника при сутулой спине; 2.Развитие мышечного тонуса;	Корригирующие упражнения лежа на спине (перекаты в группировке, поднимание корпуса одновременно с ногами, поднимание и отведение ног); Комплекс упражнений на фитболе лежа на животе: перекаты, вращения, удержание и.п.; Игра "Удержись на мяче"
56		ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при искривлении шейного и поясничного отделов (lordоз); 2.Укрепление мышечного "корсета" позвоночника;	Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра; Ходьба на носках, на пятках, перекаты с разными и.п. рук; ОРУ стоя: наклоны, прогибы, скручивания Комплекс упражнений с гантелями; Висы;
57		ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при искривлении грудного отдела (кифоз); 2.Укрепить мышечный корсет грудного отдела позвоночника;	Комплекс лежа на животе: поднимание корпуса, скручивание корпуса, поднимание и опускание ног; Комплекс статических упражнений стоя; Комплекс с гимнастическими палками стоя (наклоны, прогибы, полуприседы);
58		ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при сколиозе; 2.Укрепление опорно-двигательного аппарата;	Комплекс с гимнастическими палками стоя; Комплекс с гимнастическими палками в движении; Ползанье на лопатках, Упражнения: мостик, березка, кошка,
59		ЛФК	Коррекция голеностопа	1.Коррекция плоскостопия; 2.Коррекция косолапости;	Разгибание и сгибание стоп, круговые вращения, повороты стоп; ОРУ с массажным мячом; Самомассаж стопы; ОРУ на шведской стенке:(лазанье, степ)

60	ЛФК	Коррекция голеностопа	1.Коррекция вальгусных пяток; 2.Укрепление мышц ног;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Медленная ходьба со сменой и.п. рук; Комплекс с гимнастическими палками: катание, вращение, поднимание, ходьба; ОРУ на шведской стенке:(лазанье, степ на рейку);
61	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция позвоночника	1.Закрепить навык правильной осанки; 2.Укрепление мышц брюшного пресса;	Комплекс статических упражнений стоя; Комплекс лежа на спине: поднимание корпуса, скручивание корпуса, поднимание и опускание ног; ОРУ в парах;
62	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств	1.Развитие статической координации; 2.Развитие двигательной координации;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Корrigирующие упражнения стоя на коленях (маки, отведение ног); Комплекс статических упражнений стоя на коленях; Комплекс статических упражнений лежа на фитболе; Упражнения на вращения;
63	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств	1.Формировать правильную осанку; 2.Укрепить мышцы грудного отдела спины;	Комплекс лежа на животе (поднимание ног, отведение ног, поднимание ног); ОРУ стоя: наклоны, прогибы; Комплекс лежа на боку (поднимание ног, отведение ног, сгибание ног);
64	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств	1.Укрепление пояса верхних конечностей; 2.Укрепление опорно-двигательного аппарата;	ОРУ с гантелями, с мячом; Комплекс с гимнастическими палками стоя; Комплекс с гимнастическими палками лежа;

65	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств	1.Развитие гибкости и пластичности позвоночного столба; 2.Развитие гибкости;	Упражнения на вытяжение позвоночника: ОРУ в парах; Выпады, шпагаты, полуспагаты; Маховые упражнения у станка; Комплекс статических упражнений с чередованием грудного дыхания;
66	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Формирование дыхания	1.Формировать навык правильного смешанного дыхания; 2.Укрепление сердечно-сосудистой системы;	Ритмические упражнения на стенах; Партерная гимнастика в быстром темпе; Динамические дыхательные упражнения лежа на спине; Упражнения на регулирование вдоха и выдоха;
67	ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при сколиозе; 2.Развитие статической выносливости;	Комплекс упражнений с гантелями; Жим лежа; Упор лежа (статика); Упражнения: мостик, березка, кошка, Комплекс статических упражнений лежа на фитболе;
68	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств	1.Укрепление мышц спины; 2.Укрепление мышц ног;	Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра; Ходьба на носках, на пятках, перекаты с разными и.п. рук; ОРУ сидя: разведение стоп, вращение стоп, повороты стоп;
69	ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при сутулой спине; 2.Развитие вестибулярного аппарата;	Комплекс с гимнастическими палками стоя (наклоны, прогибы, полуприседы); Комплекс статических упражнений; Корrigирующие упражнения лежа на спине (перекаты в группировке, поднимание корпуса одновременно с ногами, поднимание и отведение ног);
70	ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при сколиозе; 2.Развитие координации движений;	ОРУ в движении; Комплекс с гимнастическими палками стоя; Комплекс с гимнастическими палками

					в движении; Комплекс лежа на спине: поднимание корпуса, скручивание корпуса, поднимание и опускание ног;
71	Стретчинг	Коррекция позвоночника	1.Развитие гибкости и подвижности суставов; 2.Развитие подвижности позвоночного столба;		Медленная ходьба со сменой и.п. рук; ОРУ у шведской стенки (висы, опоры ног) Комплекс на растягивание разгибающих и приводящих бедро, сгибающих голень, сгибателей предплечья, плеча;
72	Стретчинг	Коррекция позвоночника	1.Закрепить навык правильной осанки; 2.Улучшить локальную подвижность позвоночника;		Медленные наклоны, повороты с различным и.п.рук; ОРУ на удержание статических поз; Комплекс с гимнастическими палками лежа (наклоны, прогибы);
73	Стретчинг	Коррекция голеностопа	1.Регуляция эластичности сухожилий и связок голеностопного сустава; 2.Улучшить локальную подвижность голеностопа;		Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Медленная ходьба со сменой и.п. рук; Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра; ОРУ сидя: разведение стоп, вращение стоп, повороты стоп;
74	Стретчинг	Коррекция голеностопа	1.Коррекция плоскостопия; 2.Коррекция косолапости;		Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Комплекс на стенах; Медленная ходьба со сменой и.п. рук; ОРУ на шведской стенке:(лазанье, степ на рейку); Разгибание и сгибание стоп, круговые вращения, повороты стоп;
75	Функции дыхания	Формирование дыхания	1.Формировать навык правильного диафрагмального дыхания; 2.Развитие специальной выносливости;		Статические дыхательные упражнения лежа на спине; Партерная гимнастика в медленном темпе; Упражнения на регулирование вдоха и выдоха;

76	Корригирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств	1.Развитие координации; 2.Вестибулярного аппарата;	Комплекс статических упражнений стоя; Упражнения на вращения; ОРУ у станка; Ходьба по скамейке, с удержанием книги на голове, перешагивание через скамейку,
78	Йога	Развитие двигательных качеств	1.Развитие статической силы; 2.Укрепление опорно-двигательного аппарата;	Йогические асаны: Тадасана, Врикшасана Комплекс йогических асан на развитие статической силы:Шавасана, Макрасана, Драхасана; ОРУ сидя: поднимание и удержание ног, сгибание и разгибание ног;
79	Йога	Развитие двигательных качеств	1.Развитие статической силы; 2.Развитие мышечного тонуса;	Йогические асаны: Тадасана, Врикшасана Комплекс йогических асан на развитие пластичности мышц спины и сухожилий ног, а также для развития мышечного тонуса: Паванамуктасана, натянасана, поза лотоса, ардха чакрасана;
80	Йога	Развитие двигательных качеств	1.Развитие функций органов брюшной полости; 2.Укрепление мышц туловища;	Комплекс йогических асан на развитие функций органов брюшной полости: поза кобры, поза кузнецик, поза лука; Комплекс йогических асан на укрепление мышц туловища:Сарвангасана, Халасана, Сиршасана,
81	Йога	Развитие двигательных качеств	1.Развитие гибкости и подвижности суставов; 2.Развитие статической выносливости;	Комплекс йогических асан на развитие пластичности мышц спины и сухожилий ног, а также для развития мышечного тонуса: Паванамуктасана, натянасана, поза лотоса, ардха чакрасана;

82	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Обучение комплекса упражнений на фитболе	1.Укрепить мышцы поясничного отдела спины; 2.Развитие двигательной координации; 3.Инструктаж по Т.Б.	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Медленная ходьба со сменой и.п. рук; Инструктаж; беседа; Комплекс упражнений на фитболе сидя: удержание и.п., прыжки на мяче, сед на мяче с разными и.п.рук; Игра "Удержись на мяче"
83	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Обучение комплекса упражнений на фитболе	1.Укрепить мышцы тазобедренного сустава; 2.Развитие двигательной координации;	ОРУ: приседания, выпады ног (вперед, назад, в стороны); Комплекс упражнений на фитболе сидя: удержание и.п., прыжки на мяче, прыжки с продвижением, во круг оси; сед на мяче с разными и.п.рук; Игра "Удержись на мяче"
84	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Обучение комплекса упражнений на фитболе	1.Коррекция позвоночника при сутулой спине; 2.Развитие мышечного тонуса;	Корrigирующие упражнения лежа на спине (перекаты в группировке, поднимание корпуса одновременно с ногами, поднимание и отведение ног); Комплекс упражнений на фитболе лежа на животе: перекаты, вращения, удержание и.п.; Игра "Удержись на мяче"
85	ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при искривлении шейного и поясничного отделов (lordоз); 2.Укрепление мышечного "корсета" позвоночника;	Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра; Ходьба на носках, на пятках, перекаты с разными и.п. рук; ОРУ стоя: наклоны, прогибы, скручивания Комплекс упражнений с гантелями; Висы;
86	ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при искривлении грудного отдела (кифоз); 2.Укрепить мышечный корсет грудного отдела позвоночника;	Комплекс лежа на животе: поднимание корпуса, скручивание корпуса, поднимание и опускание ног; Комплекс статических упражнений стоя; Комплекс с гимнастическими палками стоя (наклоны, прогибы, полуприседы);
87	ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при сколиозе; 2.Укрепление опорно-двигательного аппарата;	Комплекс с гимнастическими палками стоя; Комплекс с гимнастическими палками

					в движении; Ползанье на лопатках, Упражнения: мостик, березка, кошка,
88	ЛФК	Коррекция голеностопа		1.Коррекция плоскостопия; 2.Коррекция косолапости;	Разгибание и сгибание стоп, круговые вращения, повороты стоп; ОРУ с массажным мячом; Самомассаж стопы; ОРУ на шведской стенке:(лазанье, степ на рейку);
89	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция позвоночника		1.Закрепить навык правильной осанки; 2.Укрепление мышц брюшного пресса;	Комплекс статических упражнений стоя; Комплекс лежа на спине: поднимание корпуса, скручивание корпуса, поднимание и опускание ног; ОРУ в парах;
90	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств		1.Развитие статической координации; 2.Развитие двигательной координации;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Корrigирующие упражнения стоя на коленях (маки, отведение ног); Комплекс статических упражнений стоя на коленях; Комплекс статических упражнений лежа на фитболе; Упражнения на вращения;
91	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств		1.Формировать правильную осанку; 2.Укрепить мышцы грудного отдела спины;	Комплекс лежа на животе (поднимание ног, отведение ног, поднимание ног); ОРУ стоя: наклоны, прогибы; Комплекс лежа на боку (поднимание ног, отведение ног, сгибание ног);
92	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств		1.Укрепление пояса верхних конечностей; 2.Укрепление опорно-двигательного аппарата;	ОРУ с гантелями, с мячом; Комплекс с гимнастическими палками стоя; Комплекс с гимнастическими палками лежа; Симметричные упражнения;

93	Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств	1.Развитие гибкости и пластичности позвоночного столба; 2.Развитие гибкости;	Упражнения на вытяжение позвоночника: ОРУ в парах; Выпады, шпагаты, полуспагаты; Маховые упражнения у станка; Комплекс статических упражнений с чередованием грудного дыхания;
94	Стретчинг	Коррекция позвоночника	1.Развитие гибкости и подвижности суставов; 2.Развитие подвижности позвоночного столба;	Медленная ходьба со сменой и.п. рук; ОРУ у шведской стенки (висы, опоры ног) Комплекс на растягивание разгибающих и приводящих бедро, сгибающих голень, сгибателей предплечья, плеча;
95	Стретчинг	Коррекция позвоночника	1.Закрепить навык правильной осанки; 2.Улучшить локальную подвижность позвоночника;	Медленные наклоны, повороты с различным и.п.рук; ОРУ на удержание статических поз; Комплекс с гимнастическими палками лежа (наклоны, прогибы);
96	Стретчинг	Коррекция голеностопа	1.Регуляция эластичности сухожилий и связок голеностопного сустава; 2.Улучшить локальную подвижность голеностопа;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Медленная ходьба со сменой и.п. рук; Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра; ОРУ сидя: разведение стоп, вращение стоп, повороты стоп;
97				
98	Стретчинг	Коррекция голеностопа	1.Коррекция плоскостопия; 2.Коррекция косолапости;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Комплекс на стенах; Медленная ходьба со сменой и.п. рук; ОРУ на шведской стенке:(лазанье, степ на рейку); Разгибание и сгибание стоп, круговые вращения, повороты стоп;
99	Корригирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств	1.Укрепление пояса верхних конечностей; 2.Укрепление опорно-двигательного аппарата;	ОРУ с гантелями, с мячом; Комплекс с гимнастическими палками стоя; Комплекс с гимнастическими палками лежа; Симметричные упражнения;

100		Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств	1.Развитие гибкости и пластиности позвоночного столба; 2.Развитие гибкости;	Упражнения на вытяжение позвоночника: ОРУ в парах; Выпады, шпагаты, полуспагаты; Маховые упражнения у станка; Комплекс статических упражнений с чередованием грудного дыхания;
101		Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Формирование дыхания	1.Формировать навык правильного смешанного дыхания; 2.Укрепление сердечно-сосудистой системы;	Ритмические упражнения на стенах; Партерная гимнастика в быстром темпе; Динамические дыхательные упражнения лежа на спине; Упражнения на регулирование вдоха и выдоха;
102		ЛФК	Коррекция позвоночника	1.Коррекция позвоночника при сколиозе; 2.Развитие статической выносливости;	Комплекс упражнений с гантелями; Жим лежа; Упор лежа (статика); Упражнения: мостик, березка, кошка, Комплекс статических упражнений лежа на фитболе;

103		Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция позвоночника	1.Закрепить навык правильной осанки; 2.Укрепление мышц брюшного пресса;	Комплекс статических упражнений стоя; Комплекс лежа на спине: поднимание корпуса, скручивание корпуса, поднимание и опускание ног; ОРУ в парах;
104		Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств	1.Развитие статической координации; 2.Развитие двигательной координации;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Корrigирующие упражнения стоя на коленях (махи, отведение ног); Комплекс статических упражнений стоя на коленях; Комплекс статических упражнений лежа на фитболе; Упражнения на вращения;
105		Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-	Развитие двигательных качеств	1.Формировать правильную осанку; 2.Укрепить мышцы грудного отдела спины;	Комплекс лежа на животе (поднимание ног, отведение ног, поднимание ног); ОРУ стоя: наклоны, прогибы; Комплекс лежа на боку (поднимание

		двигательного аппарата			ног, отведение ног, сгибание ног);
106		Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств	1.Укрепление пояса верхних конечностей; 2.Укрепление опорно-двигательного аппарата;	ОРУ с гантелями, с мячом; Комплекс с гимнастическими палками стоя; Комплекс с гимнастическими палками лежа;
107		Стретчинг	Коррекция позвоночника	1.Развитие гибкости и подвижности суставов; 2.Развитие подвижности позвоночного столба;	Медленная ходьба со сменой и.п. рук; ОРУ у шведской стенки (висы, опоры ног) Комплекс на растягивание разгибающих и приводящих бедро, сгибающих голень, сгибателей предплечья, плеча;
108		Стретчинг	Коррекция позвоночника	1.Закрепить навык правильной осанки; 2.Улучшить локальную подвижность позвоночника;	Медленные наклоны, повороты с различным и.п.рук; ОРУ на удержание статических поз; Комплекс с гимнастическими палками лежа (наклоны, прогибы);
109		Стретчинг	Коррекция голеностопа	1.Регуляция эластичности сухожилий и связок голеностопного сустава; 2.Улучшить локальную подвижность голеностопа;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Медленная ходьба со сменой и.п. рук; Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра; ОРУ сидя: разведение стоп, вращение стоп, повороты стоп;
110		Стретчинг	Коррекция голеностопа	1.Коррекция плоскостопия; 2.Коррекция косолапости; диафрагмального дыхания; 2.Развитие специальной	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Комплекс на стенах; Медленная ходьба со сменой и.п. рук; ОРУ на шведской стенке:(лазанье, степ на рейку); Разгибание и сгибание стоп, круговые вращения, повороты стоп; лежа на спине; Партерная гимнастика в медленном темпе;

111		Корrigирующие упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Развитие двигательных качеств	1.Развитие координации; 2.Вестибулярного аппарата;	Комплекс статических упражнений стоя; Упражнения на вращения; ОРУ у станка; Ходьба по скамейке, с удержанием книги на голове, перешагивание через скамейку,
112		Йога	Развитие двигательных качеств	1.Развитие статической силы; 2.Укрепление опорно-двигательного аппарата;	Йогические асаны: Тадасана, Врикшасана Комплекс йогических асан на развитие статической силы:Шавасана, Макрасана, Драхасана; ОРУ сидя: поднимание и удержание ног, сгибание и разгибание ног;
113		Корrigирующи е упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция осанки	1.Укрепление мышц спины;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; ОРУ стоя: наклоны, прогибы; Поднимание ног в стороны; Комплекс статических упражнений лежа на животе; Симметричные упражнения;
114		Корrigирующи е упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата	Коррекция осанки	1.Укрепление пояса верхних конечностей;	Ходьба на носках, на пятках, перекаты; Быстрая ходьба с чередованием медленного бега; ОРУ на укрепление мышц рук; Комплекс упражнений с гантелями; Жим лежа; Упор лежа (статика);

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807235

Владелец Моисеева Галина Ефимовна

Действителен С 23.09.2025 по 23.09.2026