

Департамент образования и науки Курганской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Каргапольская
специальная коррекционная школа - интернат»

Рассмотрена на заседании методического объединения учителей <u>«Истоки»</u> Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> года Руководитель МО <u>Амаз</u> (Д.А.Амамбаева)	Согласовано Зам. директора по УР <u>Полишев</u> (А.Н.Полишев) « <u>28</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г	«УТВЕРЖДЕНА» приказом директора школы от « <u>15</u> » <u>сентября</u> 20 <u>20</u> г № <u>99</u> (подпись) Н.М.Кашина Дата. м.п. 
---	---	--

Рабочая программа по предмету

« Адаптивная физическая культура»

учителя, работающего по федеральному государственному образовательному стандарту
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
для 1-4 классов

Составитель: Ташков А.С.
учитель физической культуры

р.п. Каргаполье, 2020г.

Структура рабочей программы:

- 1) Пояснительная записка.
- 2) Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей освоения его учащимися.
- 3) Описание места учебного предмета в учебном плане.
- 4) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.
- 5) Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности

1) Пояснительная записка.

Адаптивная физическая культура в последнее время широко внедряется в школьные учреждения различного профиля. И причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из - за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Именно своевременность использования физических упражнений с профилактической целью является наиболее значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы школьных учреждений. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно - двигательного аппарата.

2) Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей освоения его учащимися.

Цель:

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи:

1. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.
2. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
3. Коррекция нарушений опорно- двигательного аппарата
4. Формирование у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Занятия лечебной физкультурой по профилактике плоскостопия, сколиоза проводятся в трех группах:

1 группа – плоскостопие;

2 группа – сколиотическая осанка;

3 группа - сколиотическая осанка, деформация грудной клетки.

Формы и методы работы:

1. Создание мотивации
2. Непрерывность процесса
3. Необходимость поощрения
4. Согласованность активной работы и отдыха
5. Активизация нарушенных функций
6. Сотрудничество с родителями
7. Воспитательная работа

Ожидаемый результат:

Повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ, через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой, как образа жизни.

3) Описание места учебного предмета в учебном плане.

В федеральном базисном учебном плане на предмет адаптивной физической культуры выделяется 1 час в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 34 .

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требований СанПин - от 20 до 30 мин.

Формы организации занятий АФК:

- а) оздоровительно-профилактическое (традиционное);
- б) мотивационно - игровые занятия;
- в) тренировочные занятия с использованием корригирующих тренажеров.

4) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№	Раздел	Основные виды учебной деятельности
---	--------	------------------------------------

1	Основы знаний	Формирование группы. Общие сведения о курсе АФК. Общие сведения о сколиозе и правильной осанке
2	Ходьба и бег	Ходьба и бег в медленном темпе, с различным положением рук, чередование ходьбы и бега по сигналу учителя.
3	ОРУ	Общеразвивающие упражнения с предметами и без.
4	Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке.	Комплекс упражнений 1-12 Вариант 1, 2.
5	Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии.	Комплекс упражнений 1-12
6	Подвижные игры	Подвижные игры на профилактику и коррекцию плоскостопия, дефектов осанки, развитие внимания, быстроты.

5) Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности

№	Наименование	Кол-во
1	Зал АФК	1
2	Тренажерный зал	1
3	Велотренажер	1
4	Эллиптический тренажер	1
5	Беговая дорожка	1
6	Универсальный тренажер	1
7	Скамья наклонная	1
8	Фитнес мячи	6
9	Палка гимнастическая	12
10	Ролик гимнастический	2
11	Коврик гимнастический	12
12	Эспандер	2
13	Мячи малые	6
14	Мяч набивной (1 кг)	2
15	Коврик массажный	1
16	«Шведская» стенка	1
17	Тренажер для коррекции плоскостопия	2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для учителя:

1. Бокарев Ю. Г., Дружинин В. И. Внутри школьный контроль. Физическая культура: Методические рекомендации/ ИПК и ПРО Курганской области. – Курган, 2004 г.- 102с.

2. Васильков Г. А., Васильков В. Г. От игры - к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с., ил.
3. Бабенков Р. Д. и др. Внеклассная работа по физическому воспитанию в вспомогательной школе. Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 1977 г. – 200 с.
4. http://www.womanterritory.ru/materinstvo/zdorovie_rebenka
5. http://pochemu4ka.ru/load/muzyka_dlja_detej
6. <http://www.baby2000.ru/fizra/gimnastika.html>

Календарно тематическое планирование по предмету: адаптивная физическая культура (для группы со сколиотической осанкой)

№ п/п	Тема	Дата	Примечания
1	Формирование группы. Общие сведения о курсе АФК. Общие сведения о сколиозе и правильной осанке.		
2	Формирование группы. Общие сведения о курсе АФК. Общие сведения о сколиозе и правильной осанке.		
3	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 1. Подвижная игра «Морская фигура»		
4	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 1. Подвижная игра «Рыбки и акулы»		
5	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 2. Подвижная игра «Ель, ёлка, ёлочка»		
6	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 2. Подвижная игра «Всё дальше и выше»		
7	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 3. Подвижная игра «Подпрыгни до ладошки»		
8	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 3. Подвижная игра «Воздушный шар»		
9	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 4. Подвижная игра «Морская фигура»		
10	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 4. Подвижная игра «Филин»		
11	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные		

	гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 5. Подвижная игра «Контроль осанки»		
12	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 5. Подвижная игра «Вызов номеров»		
13	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 6. Подвижная игра «Плавание»		
14	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 6. Подвижная игра «Кораблик»		
15	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 7. Подвижная игра «Морская фигура»		
16	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 7. Подвижная игра «Ель, ёлка, ёлочка»		
17	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 8. Подвижная игра «Гуси - лебеди»		
18	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 8. Подвижная игра «Рыбки и акулы»		
19	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 9. Подвижная игра «Всё дальше и выше»		
20	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 9. Подвижная игра «Гуси - лебеди»		
21	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 10. Подвижная игра «Кораблик»		
22	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 10. Подвижная игра «Морская фигура»		
23	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 11. Подвижная игра «Контроль осанки»		
24	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 12. Подвижная игра «Плавание»		
25	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 2. Подвижная игра «Рыбки и акулы»		
26	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 3. Подвижная игра «Вызов номеров»		
27	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные		

	гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 4. Подвижная игра «Всё дальше и выше»		
28	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 5. Подвижная игра «Воздушный шар»		
29	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 6. Подвижная игра «Гуси - лебеди»		
30	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 7. Подвижная игра «Вызов номеров»		
31	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 8. Подвижная игра «Подпрыгни до ладошки»		
32	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 9. Подвижная игра «Рыбки и акулы»		
33	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 10. Подвижная игра «Филин»		
34	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при сколиозе и неправильной осанке. Комплекс № 11. Подвижная игра «Контроль осанки»		

**Календарно тематическое планирование по предмету: адаптивная физическая культура
(для группы с плоскостопием)**

№ п/п	Тема	Дата	Примечание
1	Формирование группы. Общие сведения о курсе АФК. Общие сведения о плоскостопии.		
2	Формирование группы. Общие сведения о курсе АФК. Общие сведения о плоскостопии.		
3	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 1 . Подвижная игра «Пройди по ребру доски»		
4	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 1. Подвижная игра «Барабан»		
5	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 2. Подвижная игра «Кто устойчивее?»		
6	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 2. Подвижная игра «Медвежата»		
7	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные		

	гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 3. Подвижная игра «Тишина»		
8	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 3. Подвижная игра «Кто быстрее соберет?»		
9	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 4. Подвижная игра «Ну-ка, донеси»		
10	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 4. Подвижная игра «Горячо - холодно»		
11	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 5. Подвижная игра «Воздушные шары»		
12	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 5. Подвижная игра «Море волнуется»		
13	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 6. Подвижная игра «Зоопарк»		
14	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 6. Подвижная игра «Великан и другие»		
15	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 7. Подвижная игра «Сидячий футбол»		
16	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 7. Подвижная игра «Сидя по-турецки»		
17	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 8. Подвижная игра «Умелые ножки»		
18	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 8. Подвижная игра "Художник"		
19	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 9. Подвижная игра «Эстафета с палочкой»		
20	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 9. Подвижная игра «Тишина»		
21	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 10. Подвижная игра «Кто быстрее соберет?»		
22	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 10. Подвижная игра «Горячо - холодно»		
23	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс		

	№ 11. Подвижная игра «Море волнуется»		
24	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 11 . Подвижная игра «Кто устойчивее?»		
25	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 12 . Подвижная игра «Ножницы»		
26	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 12 . Подвижная игра «Ну-ка, донеси»		
27	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 1. Подвижная игра «Пройди по ребру доски»		
28	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 2 . Подвижная игра «Умелые ножки»		
29	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 3 . Подвижная игра «Зоопарк»		
30	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 4. Подвижная игра «Сборщик»		
31	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 5. Подвижная игра «Сидячий футбол»		
32	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 6. Подвижная игра «Воздушные шары»		
33	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 7. Подвижная игра «Зоопарк»		
34	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ. Специальные гимнастические упражнения при плоскостопии. Комплекс № 8. Подвижная игра «Барабан»		

Приложение 3

Комплекс упражнений для группы с нарушениями (скалиотическая осанка)

Комплекс упражнений № 1

1. ИП - исходное положение

2. И.п. - стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороны и, подняв руки вверх, прогнитесь. Замрите на 2-4 секунды и вернитесь в и.п. Повторите 6-10 раз. Дыхание произвольное.

3. И.п. - стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний - к тазу). Присядьте, вернитесь в и.п. Наклонитесь вперед, вернитесь в и.п. и, наконец, наклонитесь вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8-12 раз.
4. И.п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замрите в этом положении на 3-5 секунд, затем вернитесь в и.п.
5. И.п. - стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнитесь назад, подняв руки вверх, и вернитесь в и.п. Повторить 5-8 раз. Стоя у стены прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение тела. Если вы работаете сидя периодически "вжимайтесь спиной и поясницей в спинку стула, а если есть высокий подголовник, с усилием упирайтесь в него головой.
6. И. п. - лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.
7. И. п. - то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
8. И. п. - то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
9. И. п. - лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
10. И. п.- то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.
11. И. п. - лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.
12. И. п. - лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
13. И. п. - лежа на спине. Перейти из положения лежа, в положение сидя, сохраняя правильное положение спины, головы.
14. И. п. - то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.

Комплекс упражнений № 2

1. И. п. - лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»).
2. И. п. - лежа на спине. «Велосипед».
3. И. п. - лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3-4 счета, медленно опустить их в и. п.
4. И. п. - то же на левом боку.
5. И. п. - сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.
6. И. п. - сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.
7. И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
8. И. п. - стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
9. И. п. - сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8-10 раз.
10. И. п. - сидя, колени согнуты (угол 30°). Потрясти ногами в стороны.
11. И. п. - лежа на спине. «Ножницы» - горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.
12. И. п. - стоя. «Замочек» - завести одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук.

13. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз (полумостик), на выдохе опуститься в и.п.

14. И. п. - сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки. Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

Комплекс упражнений № 3

1. И. п. - Лежа на спине, руки на затылке. Развести локти в стороны (вдох), свести обратно (выдох) - (3-4 раза).

2. И. п. - Лежа на спине. Попеременно сгибать ноги, подводя колено к животу (выдох), и выпрямлять их (вдох) - (3-5 раз).

3. И. п. - Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Приподнимать таз, прогибаясь в грудном отделе позвоночника (3-4 раза).

4. И. п. - Лежа на спине. Вытягивать одну руку вверх, а другую (на стороне выпуклости и искривления) - в сторону (вдох), опускать руки (выдох) - (4-5 раз).

5. И. п. - Лежа на животе. Приподнимать туловище, прогибая грудной отдел позвоночника (вдох), опускать (выдох) - (4 раза).

6. И. п. - Лежа на животе, одна рука на затылке, другая на груди со стороны выгнутой стороны искривления. Разогнуть туловище (вдох), вернуться в исходное положение (выдох) - (3-4 раза).

7. И. п. - Лежа на животе, руки вдоль тела, ладонями вниз. Поднимать ноги попеременно с одновременным приподниманием туловища, опираясь на руки (вдох), при возвращении в исходное положение - выдох - (3-4 раза).

8. И. п. - Лежа на животе. Отвести ноги в сторону на выпуклой стороне искривления поясничного отдела позвоночника, потом вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное (3-4 раза).

9. И. п. - Лежа на боку, на ватном валике на выпуклой стороне искривления грудного отдела позвоночника. Закинуть руки за голову (вдох), опустить (выдох). Выполнять в медленном темпе (3-4 раза).

10. И. п. - Стоя на четвереньках. Одновременное вытянуть правую ногу и левую руку (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); повторить с другой ногой и рукой (4-6 раз).

11. И. п. - Стоя на четвереньках. Сгибать руки в локтях до соприкосновения груди с поверхностью пола/кушетки. Дыхание произвольное (3-4 раза).

12. И. п. - Лежа на спине, руки вдоль тела. Одновременно поднимать руки вверх (вдох) и опускать (выдох) - (3-4 раза).

Комплекс упражнений № 4

1. И. п.- лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, подбородок на тыльных поверхностях кистей. Поднять голову и плечи, руки на пояс (лопатки соединить), держать 3 с.

2. И. п.- лежа на спине, руки по полу вдоль туловища. Поднять правую ногу вперед, затем левую, согнуть их в коленях, выпрямить и опустить.

3. Дыхательные упражнения: руки на пояс (в положении стоя на коленях). Повторить 2 - 3 раза.

4. И. п.- то же, что и в п. 1. Приподнять туловище и голову, руки в стороны, сгибать и разгибать пальцы (6 - 10 раз), возвратиться в исходное положение.

5. И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

6. Дыхательные упражнения: в положении стоя, руки назад, ладони развернуть — вдох, исходное положение - выдох. Повторить 2 - 3 раза.
7. И. п.- сидя на стуле, руки вдоль туловища. Руки в стороны, вверх, тянуться вверх («достать потолок»).
8. И. п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. Поднять голову и плечи, руки в том же положении, держать 3 - 5 с, руки на пояс, держать 3 - 5 с - исходное положение (4 - 6 раз).
9. И. п.- лежа на спине, руки вверх. Махом рук сесть, ноги скрестить, руки на пояс. Повторить 4 - 6 раз.
10. И. п.- сидя; дыхательное упражнение 2 -3 раза.
11. И. п.- лежа на спине, руки на полу вдоль туловища. Согнуть ноги вперед, разогнуть под углом 90°, медленно опустить правую, затем левую ногу. Повторить 4 - 6 раз.
- Дыхательные упражнения 2 - 3 раза в положении стоя на коленях.
12. И. п.- сидя на стуле, руки вдоль туловища. Руки к плечам, вверх (потянуться), руки за голову и вниз. Повторить 4 - 6 раз.

Комплекс упражнений № 5

1. И. п.- лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять голову и туловище, руки вверх, держать 3 с, руки к плечам, держать на 3 счета; руки в стороны, держать 3 с; исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.
2. И. п.- лежа на спине, руки на полу вдоль туловища. Согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, разогнуть под углом 45° и медленно опустить. Повторить 4 - 6 раз.
3. Дыхательные упражнения: стоя на коленях, 2 - 3 раза.
4. И. п.- лежа на животе, поднять прямую правую ногу, потом левую, держать на 3 счета, опустить правую, затем левую (6 раз).
5. И. п.—лежа на спине, руки вверх. Махом рук вниз сесть, ноги прямые, руки вверх, потянуться, опуская руки, медленно лечь (4 - 6 раз).
6. Дыхательные упражнения (2 - 3 раза).
7. И. п.- стоя, ноги врозь, в двух шагах перед стулом. Наклон вперед, хват за спинку стула, прогнуться (руки и спина на одной линии, голову приподнять, держать 3 с. Исходное положение. Повторить 4 - 6 раз.
8. И. п.- лежа на животе, руки вверх. Движения руками, как при плавании способом брасс (6 раз).
9. И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами, как при плавании способом кроль (6-10 раз).
10. Дыхательные упражнения (2 - 3 раза).
11. И. п.— лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять ноги, держать 3 - 5 с. Повторить 4 - 6 раз.
12. И. п.- лежа на спине, руки за пояс. Медленно сесть (без опоры руками) и медленно лечь (4 - 6 раз).
13. Дыхательные упражнения в положении стоя (2 - 3 раза).
14. И. п.- стоя, ноги врозь, в двух шагах перед стулом. Наклон вперед, хват за спинку стула, сделать «круглую» спину, рывком прогнуться, держать 3 - 5 с. Исходное положение (4 -5 раз).

Комплекс упражнений № 6

1. И. п. – лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и.п.
2. И. п. – то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
3. И. п. – то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
4. И. п. – лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кости, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
5. И. п. – то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.
6. И. п. – лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.
7. И. п. – лежа на спине руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
8. И. п. – лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины.
9. И. п. – то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный.
10. И. п. – лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»).

Комплекс упражнений № 7

1. И. п. – лежа на спине «Велосипед»
2. И. п. – лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на вису на 3-4 счета, медленно опустить их в и. п.
3. И. п. – то же на левом боку.
4. И. п. – сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.
5. И. п. – сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимая пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.
6. И. п. – стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на пояс.
7. И. п. – стоя. Полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперед..
8. И. п. – то же. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
9. И. п. – сидя на стуле. Захват ножек стула нога изнутри и снаружи по 8-10 раз.
10. И. п. – сидя, колени согнуты (угол 30 С). Потрясти ногами в стороны.
11. И. п. – лежа на спине. «Ножницы» - горизонтальное и вертикальное движения прямыми ногами.
12. И. п. – стоя. «Замочек» - завести одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук.
13. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз (полумостик), на выдохе опуститься в и. п.
14. И. п. – сидя. Катание мяча (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по против часовой стрелки.

Комплекс упражнений № 8

1. И.п. - стоя спиной к стене, затылок, лопатки, ягодицы, икры, пятки касаются стены. Напрячь мышцы, ощутить принятое положение, запомнить его. Сделать шаг вперед и фиксировать позу.
2. Самостоятельно, по ощущению, принять позу, соответствующую правильной осанке, а затем стать к стене и проверить принятую позу.
3. И.п. - вис на гимнастической стенке. Выпрямиться, принять положение правильной осанки и фиксировать позу.

4. И.п. - стоя спиной к стене, затылок, лопатки, ягодицы, икры, пятки касаются стены. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз. Голова влево; и.п.: голова вправо, и.п., не нарушая позы правильной осанки.
5. И.п. - то же. Сделать 4 шага вперед, несколько движений руками, наклонов туловища, головы. Затем стать спиной к стене и проверить принятую позу.
6. И.п. - стоя. Принять положение правильной осанки и удерживать на голове предмет (например, книгу); сесть на стул, встать, пройти вперед 4-8 м.
7. И.п. - стоя на скамейке. Принять позу правильной осанки, закрыть глаза и фиксировать положение.
8. Ходьба по скамейке, руки за голову (на пояс, вверх, на голове), удерживая положение правильной осанки.
9. И.п. - лежа на спине, руки в сторону. Принять позу правильной осанки и напрячь мышцы.
10. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Фиксировать положение правильной осанки. Выполнять упражнение со зрительным и без зрительного контроля.
11. И.п. - стоя. Принять положение правильной осанки у стены. Присесть с прямой спиной, касаясь стены затылком, спиной, ягодицами, руки дугами наружу вверх; и.п.
12. И.п. - стоя, ступни на одной линии одна за другой. Сохраняя позу правильной осанки поднять руки вверх, выполнить круги руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.
13. И.п. - поза правильной осанки с предметом на голове. Стойка на левой ноге, правая согнута в коленном суставе; то же на правой. Выполнять со зрительным и без зрительного контроля.
14. И.п. - Поставить гимнастическую палку вертикально за спину так, чтобы она касалась затылка, спины, ягодиц (вдоль позвоночного столба). Прижимая палку к спине правой рукой над головой, а левой — за спиной выпрямиться, принять позу правильной осанки.

Комплекс упражнений № 9

1. И. п. – ребенок стоит на носках, руки сцеплены в замок, подняты вверх. Делаем покачивания туловищем из стороны в сторону.
2. И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоняем корпус в правую сторону, одновременно левую руку поднимаем к плечу, правая рука скользит по ноге вниз. Затем делаем упражнение в другую сторону.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Одну руку поднимаем вверх и обе руки, вместе с опущенной отводим назад. Затем поднимаем другую руку и повторяем упражнение.
4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Поднимаем правую руку вверх, левую заводим за спину. Делаем наклоны в левую сторону. Меняем положение рук.
5. И. п. – стоя, боком к стене, держимся одной рукой сверху, другой снизу (удобней держаться за перекладины шведской стенки). Делаем усиленные наклоны в противоположную сторону.
6. И. п. – стоя, на одном колене, руки на поясе. Одну руку поднимаем вверх, одновременно наклоняемся в противоположную сторону. Меняем положение рук.
7. И. п. – лежа на животе. Разводим руки в стороны и прогибаемся.
8. И. п. – лежа на животе. Вытягиваем руки вперед, приподнимая верхнюю часть туловища и одну ногу. Меняем положение ног.
9. И. п. – лежа на животе. Вытягивая руки вперед, держа палку, поднимая руки вверх, прогибаемся. Возвращаемся в исх. пол.
10. И. п. – стоя на четвереньках. Поднимаем одну руку и противоположную ногу, возвращаемся в исх. пол., меняем руку и ногу.

11. И. п. – сидя на подогнутых под себя ногах. Поднимаем вверх руку, прогибаемся и одновременно вытягиваем назад противоположную ногу. Возвращаемся в исх. пол., меняем положение рук и ног.
12. И. п. – стоя на четвереньках. Поворачиваем туловище, одновременно отводя руку в сторону, возвращаемся в исх. пол. Делаем сначала в одну сторону, затем в другую.
13. И. п. – стоя на коленях и опираясь на руки, медленно вытягиваем вперед руки и подтягиваем их к коленям.
14. Висим на шведской стенке, одна рука со стороны искривления вытянута, другая согнута.
15. Ползаем на коленях, поочередно вытягивая обе руки и одновременно подтягивая ногу.
17. Ползаем на коленях, поочередно вытягивая обе руки и одновременно подтягивая ногу.
18. Для упражнения необходимо косое сиденье, наклоненное в сторону искривления позвоночника. Руку (со стороны искривления) заводим за голову, вторую держим на поясе.
19. Сидя на косом сиденье, делаем наклоны туловища в сторону противоположную искривлению.
20. Лежа на спине, вытягиваемся, руки вдоль туловища. Отдыхаем и восстанавливаем дыхание.

Комплекс упражнений № 10

1. И.п. - стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороны, подняв руки вверх, прогнитесь. Замрите на 2-4 секунды и вернитесь в и.п. Повторите 6-10 раз. Дыхание произвольное.
2. И.п. - стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний - к тазу). Присядьте, вернитесь в и.п. Наклонитесь вперед, вернитесь в и.п. и, наконец, наклонитесь вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8-12 раз.
3. И.п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замрите в этом положении на 3-5 секунд, затем вернитесь в и.п.
4. И.п. - стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнитесь назад, подняв руки вверх, и вернитесь в и.п. Повторите 5-8 раз. Стоя у стены прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение тела. Если вы работаете сидя периодически “вжимайтесь спиной и поясницей в спинку стула, а если есть высокий подголовник с усилием упирайтесь в него головой.
5. И. п.- лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, подбородок на тыльных поверхностях кистей. Поднять голову и плечи, руки на пояс (лопатки соединить), держать 3 с.
6. И. п.- лежа на спине, руки по полу вдоль туловища. Поднять правую ногу вперед, затем левую, согнуть их в коленях, выпрямить и опустить.
7. Дыхательные упражнения: руки на пояс (в положении стоя на коленях). Повторить 2 - 3 раза.
8. И. п. - то же, что и в п. 1. Приподнять туловище и голову, руки в стороны, сгибать и разгибать пальцы (6 - 10 раз), возвратиться в исходное положение.
9. И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Движение ногами, как при езде на велосипеде.
10. Дыхательные упражнения: в положении стоя, руки назад, ладони развернуть - вдох, исходное положение - выдох. Повторить 2 - 3 раза.

Комплекс упражнений № 11

1. И.п.- лежа на животе. Руки вперед, голова лежит прямо. Поднять верхнюю часть спины, при этом ноги от пола не отрываем, таз прижат к полу, взгляд направлен вниз. Делаем скрещивание перед собой рук в быстром темпе. Сколько есть сил, проделываем это упражнение. После возвращаемся в и.п. Повторить 3 раза. Прорабатываются трапециевидные мышцы спины.

2. Гиперэкстензия с мячом

Делается это упражнение с партнером. необходима скамья, предмет или тренажер за который вы можете закрепить ноги и обычный мяч, футбольный или баскетбольный.

И.п. Лежа на скамье поперек нее, лицом вниз. Принимаем положение, так чтобы туловище свисало со скамьи, на ней остаются только ноги и бедра. Ноги закреплены, партнер стоит позади вас. Берем в руки мяч, руки выпрямлены, начинаем разгибаться и передаем из-за головы мяч партнеру, опускаемся вниз, ни в коем случае нельзя прогибать поясницу вперед, опускаемся медленно, зафиксировав спину, держим ее прямо. Далее снова разгибаемся, партнер передает вам мяч, также берем мяч из-за головы и снова опускаемся, руки и т. д. Число повторов 10, подходов по возможности - 3. По мере наращивания силы, мяч заменяем на медицинский, весом от 700 граммов. Это упражнение хорошо прокачивает поясницу.

3. Подтягивание

Для начала вас кто-то должен поддерживать за ноги во время подтягиваний, со временем вы сможете выполнять их сами. Подтягивания выполняются широким и узким хватом, к груди. Возьмитесь за перекладину над головой, используйте хват сверху (ладони вниз). Подтягивайтесь вверх, сохраняя ваши локти, отведенные назад в ходе всего движения. Опускайтесь вниз до тех пор, пока ваши руки не выпрямятся, и повторяйте. Сколько можете. Упражнение на широчайшие и трапециевидные мышцы спины.

4. Из мануальной терапии

И.п.- лежа на правом боку, немного согнувшись вперед, правая нога выпрямлена, левая согнута в колене и плотно прижимается коленом к полу. Правая рука под головой. На выдохе начинаем разворачивать туловище влево, ноги остаются неподвижными, левой рукой тянемся вперед в сторону, стараясь прижать левое плечо к полу и несколько секунд удерживать это положение. Возвращаемся в и.п. То же самое проделать и на другом боку.

5. Перекаты на спине назад из положения сидя

И.п - Лечь на спину на твердом полу. Поднять согнутые ноги к животу, голову подтянуть к коленям. Не менее пяти раз сделать перекаты на спине по направлению вперед-назад.

6. И.п.- лежа на животе на твердой поверхности, руки опущены вдоль туловища.

Поднимать и опускать прямые ноги одновременно, немного задержавшись в верхней точке. Верхняя часть туловища остается неподвижной. Для первых разов можно попросить, чтобы кто-нибудь придерживал плечевой пояс, дабы избежать его отрывания от пола.

Прорабатываются мышцы поясницы, улучшается подвижность таза и заодно укрепите себе ягодичные мышцы.

После всех упражнений повисеть на турнике от 1-3 мин.

Комплекс упражнений № 12

Для укрепления мышц живота. И.п. -лежа на спине.

Упражнение 1. Ноги согнуты в коленных суставах - поднятие таза (на вдохе) с опорой на стопы, локти, плечи. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 2. «Велосипед». 20-30 с. Дыхание произвольное.

Упражнение 3. Поочередное поднятие прямых ног. По 4-5 раз.

Упражнение 4. Описывание кругов прямыми ногами (по 2 в каждую сторону).

Для укрепления мышц спины. И.п. - лежа на животе.

Упражнение 1. Поочередное и одновременное сгибание ног в коленных суставах. По 6-8 раз.

Упражнение 2. Разгибание туловища с опорой на ладони выпрямленных рук. 3-4 раза.

Упражнение 3. Удержание туловища в положении «ласточки» или «рыбки» до легкой утомляемости.

Упражнение 4. Поочередное поднимание прямых ног. По 3-4 раза.

Для коррекции (исправления) деформации позвоночника (I, II степени) применяются асимметричные упражнения. И.п. - лежа на животе и стоя.

Упражнение 1. Рука с вогнутой стороны искривления вытянута вверх, противоположная в сторону или вдоль туловища. Приподнять корпус -вдох, возвращение в И.п. - выдох. 4-6 раз.

Упражнение 2. Отведение ноги в сторону - на стороне искривления, с вытягиванием руки вверх (с вогнутой стороны). Возвращение в И.п. 4- 6 раз.

Упражнение 3. Нога со стороны дуги искривления отведена в сторону, рука на затылке.

Развести локти в стороны, с разгибанием туловища - вдох, возврат в И.п. - выдох. 3-4 раза.

Упражнения можно выполнять с легким отягощением (гантели 0,5-1 кг).

Для вытягивания и увеличения подвижности позвоночника (с целью исправления его деформации). И.п. - на четвереньках.

Упражнение 1. Не сдвигая рук с места, стараться сесть на пятки - выдох, возврат в И.п. - вдох. 3-4 раза.

Упражнение 2. Смена поз кошки «доброй» и «злой». 4-5 раз.

Упражнение 3. И.п. - лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Потянуть носочки стоп на себя, с одновременным сгибанием головы - до касания подбородком груди (выдох), возврат в И.п. (вдох). 3-4 раза.

Для укрепления подвздошно-поясничной мышцы со стороны, противоположной дуге искривления (при начальных формах сколиоза грудопоясничного типа, когда все признаки выражены слабо).

Проверка: если лежа на спине согнуть ногу (на стороне выпуклости дуги искривления) и прижать бедро к животу, при нормальном состоянии мышцы (без контрактуры) другая нога остается лежать спокойной.

Упражнение 1. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, нога (противоположная стороне выпуклости дуги искривления) согнута в тазобедренном и коленном суставах на 90°. Приведение колена к животу с сопротивлением создаваемым руками самого ребенка. 6-8 раз.

Упражнение 2. И.п. - то же. На нижнюю треть бедра надевается манжетка, соединенная с умеренно растянутым резиновым бинтом, перекинутым через спинку кровати либо закрепленным каким-либо образом. Удержание ноги в И.п. (10-20 с) или приведение колена к животу (с 10 до 20-25 раз, увеличивая на одно движение каждые 2 дня).

Контроль правильной осанки в начале и в конце занятия. Волевая коррекция ее в остальное время. Важно дозировать физическую нагрузку с помощью функциональных проб на определение силы и выносливости к статическим усилиям выпрямителей спины и мышц живота. Если показатели проб ниже приводимых далее, то начинать занятия следует с меньшего числа повторений, избегать утомления и не стремиться сделать все упражнения сразу.

Приложение 4

Комплекс упражнений для группы с нарушениями (плоскостопие)

Комплекс упражнений № 1

1. И. п. - стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороны, подняв руки вверх, прогнитесь. Замрите на 2-4 секунды и вернитесь в и. п. Повторите 6-10 раз. Дыхание произвольное.

2. И. п. - стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний - к тазу). Присядьте, вернитесь в и. п. Наклонитесь вперед, вернитесь в и. п. и, наконец, наклонитесь вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8-12 раз.
3. И. п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замрите в этом положении на 3-5 секунд, затем вернитесь в и. п.
4. И. п. - стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнитесь назад, подняв руки вверх, и вернитесь в и. п. Повторить 5-8 раз. Стоя у стены прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение тела.
5. И. п. - стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад "как досочка" - 10-12 раз.
6. И. п. то же, руки на поясе. Выпрямляем по очереди ногу назад 10-12 раз.
7. И. п. то же. Садимся на пол слева и справа от ступней, спина прямая.
8. И. п. то же, колени вместе ступни широко разведены в стороны. Садимся между ступней и встаём. Спина прямая. 10-12 раз
9. И. п. - на четвереньках. Поднять правую (левую) прямую ногу и левую (правую) прямую руку, держать 2-6 сек. - 10 раз.
10. И. п. - то же. Достать коленом до лба, откинуть голову и ногу назад вверх - 10 раз.
11. И. п. - то же. "Кошечка" - спину вверх и вниз - 1 мин.

Комплекс упражнений № 2

1. И. п. - сидя. Поочередное поднимание и опускание ног.
2. И. п. - сидя. Вращение стоп в одном и противоположных направлениях 20 с;
3. И. п. - сидя. Движения стоп наружу и внутрь.
4. И. п. - сидя. Отведение пяток наружу и обратно, колени сомкнуты.
5. И. п. - сидя. Приподнять носки, медленно сгибать и разгибать пальцы ног поочередно на каждой ноге или одновременно на обеих.
6. И. п. - сидя. Приподнять и выпрямить ноги, согнуть пальцы. Отведение пяток наружу.
7. И. п. - сидя. Хватание пальцами мелких предметов.
8. И. п. - сидя. Разрывание газеты с помощью пальцев ног.
9. И. п. - сидя. Подбирание лежащего на полу платка под подошву с помощью пальцев.
10. И. п. - сидя. Пальцами и передней частью подошвы одной ноги скользить снизу вверх по передневнутренней поверхности голени другой ноги. То же другой ногой.
11. И. п. - сидя. Катать мяч стопой круговыми движениями.
12. И. п. - сидя. Захватывать пальцами ног рассыпанные по полу пуговицы.
13. И. п. - сидя. Наступить обеими ногами на скалку, катать ее вперед и назад.

Комплекс упражнений № 3.

1. И. п. - стоя. Приподниматься на носочках.
2. И. п. - стоя. Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.
3. И. п. - стоя. Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд.
4. И. п. - стоя. Поворот туловища влево-вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
5. И. п. - стоя. Приседать, не отрывая пяток от пола.

6. И. п. – стоя. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами
7. И. п. – стоя. Ходьба босиком по неровной поверхности – по жесткой траве, рыхлой почве, песку, камням и мелкой гальке.
8. И. п. – стоя. Ходьба боком по бревну.
9. «Утята шагают к реке»
И.п. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.
Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
10. «Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку». И.п. – то же. 1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 – и.п.
11. «Утята встретили на тропинке гусеницу»
И.п. – то же.
Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.
12. «Утка крикает». И.п. – то же. 1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны («клюв открылся»), произнести «кря-кря». 3-4 – и.п.
13. «Утята учатся плавать». И.п. – сидя руки в упоре сзади, носки натянуть. 1 – согнутую правую стопу – вперед. 2 – разгибая правую стопу, согнутую левую стопу – вперед.

Комплекс упражнений № 4

1. И.п. – сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.
Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.
2. И.п. – то же. 1-2 – сгибая пальцы ног, обхватить ими палку. 3-6 – держать. 7-8 – и.п.
3. И.п. – то же. 1-2 – поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол. 3-4 – и.п.
4. И.п. – сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.
Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.
5. И.п. – то же.
Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.
6. И.п. – стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.
Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.
7. «Художник» - И.п. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
8. «Гусеница» - И.п. – тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы распрямляются и движение повторяется. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно.
9. «Серп» - И.п. – тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.
10. «Мельница» - И.п. – тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.
11. «Барабанщик» - И.п. – тоже. Стучим носками ног по полу не касаясь его пятками.

Комплекс упражнений № 5

1. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола.

2. **«Каток»** - ребенок катет вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.
3. **«Разбойник»** - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.
4. **«Сборщик»** - И.п. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.
5. **«Художник»** - И.п. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
6. **«Гусеница»** - И.п. – тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы распрямляются и движение повторяется. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно.
7. **«Серп»** - И.п. – тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.
8. **«Мельница»** - И.п. – тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.
9. **«Барабанщик»** - И.п. – тоже. Стучим носками ног по полу не касаясь его пятками.
10. **«Веселые прыжки»** - И.п. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Поднять ноги, перенести их через лежащий на полу брусок (высота 20 см.), положить на пол, вернуться в И.п.
11. **«Носильщик»** - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.п. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.п.

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Комплекс упражнений № 6

1. Ходьба на наружных сводах стоп, руки на поясе (30-60 с).
2. И. п. - стоя в основной стойке, руки на поясе. Поднять пальцы кверху, вернуться в и.п. (10-15 раз).
3. И. п. - стоя носками внутрь, пятками наружу. Подняться на носки, вернуться в и.п. (10 раз).
4. И. п. - стоя ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Выполнить присед, не отрывая ступней от пола. Встать в и.п. (6-8раз).
5. И. п. - стоя, правая (левая) нога впереди носка левой (правой) (след в след). Подняться на носки (8-10 раз).
6. И. п. - стоя на носках, руки на поясе, стопы параллельны. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь (8-10 раз).
7. И. п. - стоя на носках, повернуть пятки кнаружи и вернуться в и.п. (8-10 раз).
8. И. п. - стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы (8-10 раз).
9. И. п. - стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях, вернуться в и.п. (6-8раз)
10. И. п. - упор, стоя на четвереньках. Передвигаться небольшими шагами вперед (10-15 с).
Тоже прыжками “зайчиком”.
11. И. п. - ходьба в полуприсяде (30-40 с).

12. И. п. - стоя, поднять левую (правую) ногу. Разгибать и сгибать стопу (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10-12 раз каждой ногой.

13. И. п. - стоя, поднять левую (правую) ногу, повернуть стопу кнаружи, затем внутрь. Повторить 4-6 раз.

14. И. п. - стоя, поднять левую (правую) ногу. Круговые движения стопой.

Комплекс упражнений № 7

1. "Балерина"

Сидя на стульчике, опереться пальцами ног в пол. Делать маленькие шажки, как балерина на пуантах. Колени внутрь не поворачивать. Поочередное поднимание носков и пяток
Поочередное разведение носков и пяток

2. На пляже

Дети изображают, как они захватывают пальцами ног песок на пляже. Нарисуй кружок
Ребята выполняют круговые движения в одну и другую стороны большими пальцами ног.

4. а) Цапля

Стоя. Ходьба на носках. Спина прямая.

б) Мыши

На носочках ходят мыши,
Так, чтоб кот их не слышал.

5. Слон

Стоя. Ходьба на пятках. Носки повернуты внутрь. Тело необходимо держать прямо, дыхание не задерживать.

6. Котенок

а) Котенок крадется. Ходьба на цыпочках.

б) Котенок бежит. Бег на носочках.

в) Котенок прыгает, ловит бабочку. Мягкие подпрыгивания, опускаться нужно на всю ступню.

7. Медвежонок

Стоя. Ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней. Руки на поясе.

8. Веселые ножки

Выполнять сидя. Выставить одну ногу вперед на пятку, на носок, убрать под стул. То же с другой ногой. Повторить 4 раза.

9. Пружинки

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились!

(Вожатый должен показывать движения)

10. Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходить (30-40с).

Комплекс упражнений № 8

1. И. п. - лёжа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по голени левой (подошвенной поверхностью стопы пытаться охватить голень, пальцы сгибать).

2. И. п. - То же, но другой ногой.

3. И. п. - Лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и упираются в пол. Поочередно отрывать пятки от пола.

4. И. п. - То же, но отрывать пятки от пола одновременно (передний отдел стопы касается пола).

5. И. п. - Лёжа на правом боку, Ноги вытянуты. Сгибать левую ногу в коленном суставе. Оттягивать носок (подошвенное сгибание в голеностопном суставе), усиливать сгибание с помощью руки.

6. И. п. - То же, но в положении на левом боку.

7. И. п. - Лёжа на животе, руки на полу, носки повёрнуты внутрь. Поднимать голову и туловище (как при упражнениях для мышц спины) с поворотом стоп внутрь.

8. И. п. - Лёжа на животе, руки в пол, ноги вместе, носки оттянуты и повёрнуты внутрь.

Перейти в упор, лёжа с опорой на тыльную поверхность стоп и наклоном туловища вперёд.

9. И. п. - Сидя на полу (без тапочек), колени подтянуты. Захватить пальцами ног скомканную бумажку и переложить её влево, затем вправо.

10. И. п. - стоя (под каждой стопой теннисный мяч), подкатывать мяч пальцами ног к пятке, не понимая её.

11. Ходьба на носках “крадучись” (в полуприсяде), носки внутрь.

Комплекс упражнений № 9

1. Ходьба на носочках, при этом правильная осанка сохраняется (голова прямая, руки на поясе, немного прогнуться).

2. Хождение на внешней стороне стопы.

3. Хождение по ребристой поверхности.

4. Хождение на одном месте, при этом носки от пола не отрываются. И одновременно постараться поднимать пяточки повыше.

5. Хождение боком по палочке, или по толстому шнуру.

6. Делать перекаты с носочка на пяточку, стоя при этом на палке или просто на твердой поверхности.

7. Ходьба с перекатами. С пяточки на носок делаем перекаты. Корпус при этом держим прямо, голову не опускаем, руки в произвольном положении. Энергично делаем подъем на носок, толкаясь при этом пяткой.
8. Катание палки диаметром 3 см, вперед и назад.
9. Приподнимание на носочки и опускание на всю стопу из положение ступни параллельно, пятки раздвинуты, пальцы большие вместе.
10. Подняться на носочки и делать приседание, держаться при этом за опору.

Комплекс упражнений № 10

1. И. п. – стоя. Зажав мячик между ногами, медленно идти, стараться не уронить его.
2. И. п. – сидя на полу, упереться руками в пол и стараться как можно выше, поднять ногами мяч.
3. И. п. – стоя. Положить под палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.
4. И. п. – стоя. Поднять пальцами ног с пола носовой платок.
5. И. п. – то же. Вращать на полу мяч ногами.
6. И. п. – сидя на стуле. Брать пальцами ног разнообразные по полу карандаши.
7. И. п. – стоя. Подскоки на одной ноге, на пальцах; в пальцах другой ноги зажать Платок.
8. И. п. – стоя. Ходьба попеременно на носках и пятках.

Комплекс упражнений № 11

1. И.п. - стоя. Катание мяча поочередно одной и другой ногой (3 раза по 15 сек.).
Желуди кабан нашел, Всю
полянку обошел.
2. И.п. - стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин.).
Лось пришел на водопой, не
боится нас с тобой.
3. И.п. - сидя на стульчике. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног - поочередно одной и другой ногами (1 мин.). Белки с шишками играли
и игрушки убирали.
4. И.п. - упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой. Муха - чудо, как
плясала, Ножку к ножке
приставляла!
5. И.п. - лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок активно взять на себя. То же с другой ногой (по 3-4 раза). А змея меняла кожу -
Хочет стать красивой тоже.
6. И.п. - сидя на стульчике, ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз).
7. И.п. - сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).
Цапля землю разгребает, Червячков
там выбирает,

Чтобы птенчиков кормить,
Малых деточек растить.

8. И.п. - упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (по 18-20 раз). Лебедь лапки
разминает,
Лебедят он наставляет:
В небе будете летать,
В речке плавать и нырять.

9. И.п. - упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То
же с другой ногой (по 6-8 раз). А вот так журавль
танцует,
Словно на коне гарцует.

10. И.п. - лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30-40 сек.). Тренирует утка
лапки,
Чтобы плавать без оглядки.

11. И.п. - стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пятки 6-8 раз Страус хочет
полететь,
Но не может он взлететь:
Крылья маловаты,
Ноги длинноваты.

12. И.п. - стоя, руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15-20 сек.).
Днем сова на ветке спит
И ушами шевелит.
А ночью летает,
Зверюшек пугает.

13. И.п. - сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами ног захватить мелкий
предмет и удерживать его 5-10 сек. (по 6-8 раз).

Комплекс упражнений № 12

1. Великан. Ходьба на носочках (руки вверх), затем ходьба на пяточках (руки на пояс).
2. Окно. Стоя на полу, ребенок разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.
3. Приседания. Приседаем, не отрывая пятки от пола, под стопами палочки. Руки вытянуть вперед на присед.
4. Султан. Ребенок стоит на мягкой подушке. Руки вытянуть вверх.
5. Пожарник. Выполняется на шведской лесенке босиком. Поднимаемся и опускаемся по лесенке.
6. Акробат. На одной ног поочередно стоим на бревне или брус.
7. Мишка косолапый. Переступаем по полу, парадирова медведя, наружными сторонами стоп. Руки на пояс.
8. Приседание. Наступаем поочередно столам обеих ног на цилиндр, приседаем. Руки в стороны на пояс.
9. Циркач. При поддержке взрослого ребенок пытается устоять на мяче. Руки в стороны.
10. Пройти по линии. По линии на полу (можно начертить мелом или протянуть бельевую

веревку) пройти по ней, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги, затем обратно только спиной вперед, ставя носок к пятке. Руки в стороны или на поясе.

11. Коток. Шагаем перекатом с носка на пятку.

12.

Барабанщик. Сидя на стуле, шлепаем большими пальчиками ног по отдельности по полу.

13. Мельница. Описывая ступнями дуги в разных направлениях.

14.

Фокусник. Сидя на стуле, с помощью пальцев ног одной ноги снимаем или одеваем носок на другую ногу.

15. Серп. Сидя на стуле,

подошвы на полу на расстоянии.