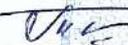


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Логовская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»
Руководитель МО учителей
физической культуры
и ОБЖ
 /Одышева Н.Е./

«Согласовано»
Методист по УР
 /Бабина О.П./

«Утверждено»
Директор школы
 /Колосова Т.И./



Протокол № 1
от «30» августа 2018 г.

«1» сентября 2018 г.

Приказ № 187
от «1» сентября 2018 г.

Адаптированная рабочая программа

по физической культуре, для детей отнесенных по состоянию здоровья,
к специальной медицинской группе

для 6-к класса (ов)

Учителя физической культуры высшей квалификационной категории
предмет уровень квалификации

Одышева Катерина Евгеньевна

Фамилия Имя Отчество

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального
компонента государственного образовательного стандарта
основного общего образования.

(Автор(ы) Одышева Н.Е.)

2018/2019 учебный год

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Логовская средняя общеобразовательная школа

ПРИКАЗ

01.09.2018 г

№ 262

«Об организации обучения ребенка
по адаптированной образовательной
программе»

На основании решения ТПМК Иловлинского муниципального района
Волгоградской области № 1 от 09.01.2018 г, заявления родительницы Куликовой В.С

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать обучение по адаптированной основной образовательной программе основного общего образования для детей с ОВЗ (АООП ООО) Куликова Андрея Анатольевича, обучающегося 6 «А» класса с 01.09.2018 г.
2. Учителям, работающим в 6 «А» классе, разработать рабочие программы в соответствии с требованиями АООП ООО по следующим предметам учебного плана школы:
Анпиловой В.И., учителю математики;
Чичеровой Т.В., учителю русского языка и чтения;
Семиной Е.Д., учителю ИЗО;
Алимовой Н.С., учителю основ социальной жизни;
Кисловой Н.А., учителю природоведения;
Сорокиной М.Ф., учителю музыки;
Одышевой Н.Е., учителю физической культуры;
Хомутову В.К., учителю профильный труд
3. Ответственность за исполнение приказа возложить на Бабину Ольгу Петровну, методиста.
4. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.



Директор МБОУ Логовской СОШ:

Т.И. Колосова

ПРИКАЗ

01.09.2018 г

№ 186

«О формировании специальной
и подготовительной физкультурной
группы учащихся»

В соответствии с медицинскими справками о состоянии здоровья учащихся
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Сформировать две группы для занятий на уроках физической культуры.
2. Зачислить в специальную группу следующих учащихся - инвалидов:
Бурова Ивана, учащегося 5 «а» класса;
Лебедева Матвея, учащегося 4 «б» класса;
Лебедева Никиту, учащегося 7 «а» класса;
Магомедиева Ридвана, учащегося 4 «б» класса;
Семисотнову Марину, учащуюся 3 «б» класса;
3. Зачислить в специальную группу следующих учащихся на основании справок ВК:
Дорофееву Аксиною, учащуюся 7 «а» класса
Мишина Максима, учащегося 11 класса
Мукушеву Алину, учащуюся 8 «а» класса
Незметдинову Алису, учащуюся 7 «б» класса
Николаеву Викторию, учащуюся 8 «а» класса
Скиртачева Владислава, учащегося 6 «а» класса
Солодунову Марию, учащуюся 4 «б» класса
Федотова Кирилла, учащегося 7 «б» класса
4. Зачислить в специальную группу следующих учащихся по результатам медицинского осмотра:
Иванову Милану, учащуюся 1 «а» класса
Борисова Максима, учащегося 2 «а» класса;
Николаеву Екатерину, учащуюся 3 «а» класса;
Магамедиеву Айтан, учащуюся 3 «а» класса
Кременскову Надежду, учащуюся 3 «б» класса;
Мамедова Ахмеда, учащегося 3 «б» класса;
Анпилову Софию, учащуюся 4 «а» класса
Бавдеева Данила, учащегося 4 «а» класса
Мухтиеву Севилу, учащуюся 4 «а» класса
Умарову Суну, учащуюся 4 «а» класса;
Искандарова Искандара, учащегося 6 «б» класса
Обманову Софью, учащуюся 7 «б» класса
Смирнова Юрия, учащегося 11 класса
5. Зачислить в подготовительную группу следующих учащихся по результатам медицинского осмотра:
Бирюкову Анну, учащуюся 6 «б» класса
Бирюкову Ольгу, учащуюся 6 «б» класса
Степанова Никиту, учащегося 5 «а» класса;
6. Назначить руководителями специальной и подготовительной группы учителей физической культуры
Одышеву Н.Е., Писарева С.С., учителей начальных классов Елисееву С.Г., Ляпину Г.С., Афиногенову
Н.Н., Евстратову Л.А., Попову А.М.
7. Руководителям специальной и подготовительной групп составить тематические планы занятий с
учащимися спецгрупп и обеспечивать щадящий режим занятий.
8. Контроль за исполнение приказа возложить на методистов Бабину О.П. и Елисееву С.Г.

Основание: Удостоверения об инвалидности, справки ВК, заключение медицинского осмотра.

Директор МБОУ Логовской СОШ:




Т.И. Колосова.

Пояснительная записка

В системе школьного образования задача сохранения и сбережения здоровья детей приоритетна. Программа по адаптированной программе - это часть здоровьесберегающего компонента в МБОУ Логовской СОШ, для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. В соответствии с характером патологии и выявленными отклонениями у детей с проблемами в развитии и детей-инвалидов разработана программа по лечебной физкультуре.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами избирательного курса в соответствии с целями изучения курса «Лечебная физкультура», который определен стандартом.

Структурно и содержательно программа для 5-7 классов составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана в 5-7 классах по 1 час в неделю, 34 час а в год.

У обучающихся имеются нарушения физического развития: ДЦП, сколиозы различной степени тяжести, у многих отсутствует согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдаются отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие и разнообразные стёртые двигательные нарушения.

Дети с проблемами в развитии отличаются замедленным темпом становления локомоторных функций, непродуктивностью движений, плохо сформированными движениями рук, нарушением координационных способностей - нет точности движений в пространстве, координации движений, отмечается неточность движений во времени, что предполагает коррекционную работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Методика лечебной физкультуры, в зависимости от физических возможностей ребенка, содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных нарушениях опорно-двигательного аппарата.

Программа разработана на основе методического пособия по адаптивной физической культуре в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом), СПб, СПбГАФК им. Лесгафта., А.А. Потапчук для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, для детей с ограничениями в здоровье.

Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после медицинского осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

Занятия направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на выполнение упражнений для растягивания мышц при ДЦП: снятие напряжения в мышцах, профилактика насильственных движений, расширение диапазона движения;
- на выполнение упражнений для развития чувствительности мышц при ДЦП, для отработки двигательной силы, дающей возможность регулировать определенный участок мышцы.
- на выполнение упражнений для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов при ДЦП;
- на выполнение упражнений для взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц;
- на выполнение упражнений на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов, при заболевании ДЦП;
- тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог;

- тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе);
- тренировка органов чувств: упражнения для стимулирования органов чувств через повышение чувствительности мышц;
- на выполнение упражнений на подъем по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы;
- на выполнение упражнений на сопротивление: постепенно увеличивающаяся тренировка на сопротивление для развития мышечной силы;
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Задачи:

- активизация защитных сил организма ребенка;
- содействовать выработке устойчивой правильной осанки, укреплению и сохранению гибкости позвоночника, предотвращение его деформации;
- содействовать укреплению и развитию мышечной системы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;
- развивать общую организованность, их внимание, фантазию, доброжелательность.

Основополагающие принципы:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохраненных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

Лечебная физкультура (ЛФК) - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

На занятиях ЛФК, наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями).

Положительными особенностями лечебных упражнений являются:

- 1) глубокая биологичность - движения свойственны всему живому;
- 2) отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);
- 3) возможность длительного применения;
- 4) универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;
- 5) положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;
- 6) стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех в коррекционно-восстановительной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

При этом необходимо особенности вторичного дефекта, уровень физической подготовленности, возраст детей.

Несмотря на индивидуализацию занятий ЛФК, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).
2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.
3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.
4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.

5. Перед занятием помещение надо хорошо проветривать.
6. Проводить строгий контроль над реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).
7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.

8. Регулярно проводить врачебно-педагогический контроль над детьми на занятиях ЛФК.

При планировании и проведении занятий ЛФК должны быть учтены особенности организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников, улучшение состояния здоровья.

Занятие состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов.

Поскольку у детей данного контингента слабо развита адаптация к физическим нагрузкам, выработка условно-рефлекторных связей идет медленно, целесообразно увеличить длительность подготовительной части занятия до 30-35% общего времени занятия, оставляя на основную часть до 40-50%, на заключительную - 20-25%.

При проведении занятий необходим контроль за переносимостью нагрузки. В середине занятия показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) должен быть увеличен не более чем на 25% по сравнению с пульсом до начала занятий.

Физиологическая кривая, которая строится на основании пульса, должна быть многовершинной, т. е. плавный подъем и понижение сменяются в течение занятий несколько раз. Восстановление пульса в течение 3-4 минут после упражнений – показатель хорошей переносимости нагрузки. При появлении в процессе упражнений или после них патологической реакции пульса занятия нужно прекратить и пересмотреть характер нагрузки. Процесс адаптации детей к нарастающей физической нагрузке должен происходить постепенно. Для самих обучающихся с ограниченными возможностями основная цель лечебно-физкультурной деятельности состоит в коррекции двигательных нарушений и приобретении жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщении их к социальной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей адаптивной физической культуры.

Занятия направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

В программу включены следующие разделы:

- корригирующие упражнения;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

Для повышения заинтересованности учащихся занятия проводятся с музыкальным сопровождением.

Это развивает также чувство ритма, гармонии с окружающим миром.

Организационная структура занятий: основной формой работы по лечебной физкультуре в школе является индивидуальные и групповые коррекционные занятия.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

-упражнения для развития мелкой моторики рук;

-упражнения для формирования правильной осанки;

-комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;

-комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации;

-упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; -специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп;

-специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

**Тематическое распределение часов
коррекционно-развивающих занятий по
по лечебной физической культуре**

№ п/п	Разделы, темы	6 класс
1.	Комплексы упражнений коррекционно-профилактической направленности	15
2.	Комплексы упражнений лечебно-восстановительной направленности	19
Итого часов:		34

**Календарно-тематическое планирование
коррекционно-развивающих занятий по
адаптированной программе
6 класс
(34 часа, 1 час в неделю)**

№ п/п	Содержание (раздела, темы)	Количество часов	Сроки проведения		Оборудование урока
			по плану	по факту	
I.	Комплексы упражнений коррекционно-профилактической направленности	15			
1.	Разучивание комплекса лечебной физкультуры при плоскостопии	1			Следовая дорожка, гимнастическая дорожка
2.	Укрепление мышц и связок голеностопных суставов	1			Беговая дорожка, гимнастические палки
3.	Увеличение подвижности в голеностопных суставах	1			Диск «здоровье», тренажеры
4.	Комплекс упражнений для увеличения свода стопы и работы пальцев	1			Мелкие предметы, мешочки с песком
5.	Разучивание комплекса лечебной физкультуры при косолапости	1			Гимнастическая дорожка, фиксатор для стоп
6.	Общее укрепление организма и активной подвижности стоп	1			Беговые дорожки, велотренажер, тренажер «Степ»
7.	Укрепление мышц и связок наружной поверхности голени и стоп	1			Силовые станции
8.	Обучение правильному стоянию, опороспособности нижних конечностей	1			Гимнастическая лестница, гимнастическая дорожка
9.	Разучивание комплекса упражнений при гемиплегии	1			Манжеты
10.	Улучшение общей подвижности и координация движений	1			Гимнастическая дорожка, диск «Здоровье»
11.	Обучение жизненно-необходимым навыкам целенаправленным действием	1			Стенд-тренажер
12.	Обучение правильному стоянию и ходьбе	1			Пазлы, мозаика
13.	Разучивание комплекса упражнений при гиперкинезах	1			Утяжеленные костюмы, манжеты
14.	Работа с мелкой моторикой ног	1			Мелкие предметы, роликовая беговая дорожка
15.	Разучивание комплекса упражнений при гиперкинезах	1			Утяжеленные костюмы, манжеты
II.	Комплексы упражнений лечебно-восстановительной направленности	19			

1.	Обучение активному торможению произвольных, насильственных движений	1			Костюмы «Гравистат»
2.	Отработка изолированных движений рук	1			Комплекс упражнений для верхних конечностей, силовые станции
3.	Отработка изолированных движений ног	1			Гимнастическая дорожка, мелкие предметы
4.	Подготовка руки к письму	1			Шнуровка, мозаика
5.	Воспитание функции равновесия	1			Набивные мячи, канаты, диск «Здоровье»
6.	Укрепление ослабленных мышц верхних и нижних конечностей	1			Тренажеры
7.	Укрепление мышечного корсета	1			Тренажер для прессы, «Наездник», силовые станции
8.	Работа над вестибулярным аппаратом	1			Диск «Здоровье», тренажер «Вертикаль»
9.	Улучшение физического воздействия на отдельные группы мышц	1			Тренажеры, гимнастическая дорожка
10.	Снижение повышенного тонуса мышц	1			Гимнастическая лестница, наклонная
11.	Воспитание функции равновесия	1			Набивные мячи, рапеды, качалка
12.	Снижение повышенного тонуса мышц	1			Костюмы «Гравистат», «Адель»
13.	Развитие и совершенствование двигательных навыков	1			Гимнастическая скамейка, модули
14.	Обучение расслаблению, предупреждение порочных установок	1			Укладки
15.	Укрепление вестибулярного аппарата	1			Диск «Здоровье», гимнастическая дорожка
16.	Обучение равновесию	1			Набивные мячи, рапеды, гимнастическая скамейка
17.	Комплекс упражнений с утяжеленными манжетами	1			Гимнастическая дорожка, утяжеленные манжеты
18.	Общее укрепление организма и активной подвижности стоп	1			Тренажеры
19.	Разучивание комплекса упражнений на лето	1			Рекомендации родителям
Итого часов		34			

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

1. И.п.-стоя,руки на поясе: поднять в сторону — вверх левую руку, в сторону левую ногу.

2. И.п.-лежа на спине:

Поднять левую руку и отвезти ее за голову, поднять левую ногу.

3. И.п.-сидя на табуретке, на гимнастической скамейке.

Поднять левую руку в сторону и далее вверх.

Упражнения рекомендуемые при плоскостопии.

Ходьба на носках (носки внутрь),руки на поясе, сохраняя правильную осанку.

1. Ходьба на пятках, руки за головой, локти развернуть, сохраняя правильную осанку.

2. Ходьба на наружном крае стопы,руки внизу, ладонями наружу, лопатки соединить.

3. Ходьба «елочкой» по канату, шесту.

4. Ходьба приставными шагами (боком) по бревну.

5. Ходьба по наклонной плоскости на носках.

6. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке.

7. Ходьба по рейкам лестницы (наклонной лестницы),ребристой доске.

8. Ходьба перекатом с пятки на носок и обратно.

Исходное положение -стоя

1. И.п.-ноги вместе, руки на поясе, плечи отведены назад.

Поочередное становление ноги вперед, в сторону, назад (носок стянуть).

2. И.п.-ноги вместе, носки внутрь, руки опущены:

а)подняться на носки -вдох

б)вернуться в и.п. - выдох.

3. И.п.-руки на поясе, носки ног повернуты внутрь.

Пружинящее сгибание и разгибание в голеностопных суставах, не касаясь пятками пола.

4. И.п.-стойка стопы параллельно, руки на поясе, плечи отведены назад.

Переход из положения стоя в положение на наружном своде стопы.

5. И.п.-руки на поясе ,плечи отведены назад:

Поочередное катание мяча ногай; гимнастической палки; специальные тренажеры.

6. И.п. то же. Рисование пальцами стопы на песке (на полу).

Исходное положение -стоя у гимнастической стенки.

1. И.п. -стоя лицом к гимнастической стенке, хватом на уровне пояса, ступни ног параллельны.

Перекаты с пяток на носок и обратно.

2. И.п то же.

Сгибая пальцы ног, перенести тяжесть тела на переднюю часть стопы.

3. И.п.то же.

Лазанье по рейкам гимнастической стенки вверх и обратно;

перемещенье приставными шагами (боком),наступая центральной частью стопы.

4. И.п. то же.

Захватывать пальцами ног мелкие предметы(шарики, кубики, камешки, пуговицы и т. д.)и переложить в другое место.

5. И.п. то же.

Приседание на носках, носки внутрь.

6. И.п. То же, на шаг от гимнастической стенки

«Ласточка»-носок опорной ноги развернуть внутрь.

Комплекс упражнений при плоскостопии в и.п. сидя.

1. И.п.-сидя в упоре сзади, ноги разведены, спину удерживать в прямом положении. Круговые движения стопами внутрь.

2. И.п.то же. Поочередное сгибание и разгибание стоп.

3. И.п.-упор руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах:

Максимальное разведение пяток, не отрывая носков ног от пола.

4. И.п.-сидя по-турецки, кисти рук упрутся в пол на уровне стоп.

Встать или попытаться с опорой на тыльные (наружные) своды стоп, поверхности стоп и наклоном туловища вперед.

5.И.п.-упор сзади руками. Имитация «сгребание песка».

6.И.п. То же ,ноги разведены:

Соединить с усилием и развести без напряжения носки ног.

7.И.п.-стопы на матерчатой дорожке, к которой привязан груз (мешочек с песком)300-700гр.Подтягивание дорожки к себе пальцами.

8.И.п. То же:

Согнуть пальцы ног и держать в таком положении6-8 сек.

Затем расслабить мышцы.

9.И.п.-одна нога (подошва)находится на голени другой ноги:

Подошва согнутой ноги скользит по голени другой ноги.

10.И.п. -упор сзади ,ноги согнуты в коленных суставах:

«Гусеничка».Сгибая и разгибая пальцы, продвигать стопы вперед не разгибая ног.

**Комплекс упражнений при ДЦП
(спастическая диплегия, нижний п/п).
Упражнения для нижних конечностей**

1.И.п. -лежа на спине, руки за головой:

а) тыльное сгибание стоп одновременно и поочередно, поднять голову, посмотреть на носки ног;

б) тыльное сгибание стоп ,руки к плечам;

в) отведение, приведение, супинация, пронация, вращение в голеностопном суставе;

г) закрепить рукой пятку и вращение стопы в мелких суставах другой рукой;

д) выполнение движений с сопротивлением, пассивно, активно;

е) сгибание и разгибание пальцев стоп.

2.И.п.-лежа на спине:

а) поочередное и одновременное отведение ног в стороны, с постепенным увеличением амплитуды;

б) то же, с поочередным отведением одноименной и разноименной руки;

в) круговые движения ногой в тазобедренном суставе;

г) повороты ног внутрь и наружу.

3.И.п.-лежа на спине:

а) поочередно и одновременно поднять прямые ноги стоя в положении тыльного сгибания;

б) то же с одноименной и разноименной рукой;

в) то же с грузом, прикрепленном на нижней трети голени.

4.И.п.-лежа на спине:

а) сгибание ноги в коленном и тазобедренном суставе(прогладить стопой опору);

б) одновременно одна нога сгибается, другая выпрямляется;

в) то же со сгибанием рук в локтевом суставе и плечевом.

5.И.п.-лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах,

а) разведение коленей в стороны, стопы фиксированы;

б) положить согнутые ноги направо, затем налево;

в) согнутые ноги врозь- достать правым коленом левую пятку и наоборот;

г) имитация езды на велосипеде;

д) опираясь на стопы и локти- «мостик»;

е) согнуть ноги охватить руками колени, подтянуть к пяткам;

ж) все упр-я выполнять с сопротивлением;

з) согнуть ноги, обхватить руками колени, подтянуть к животу, выполнять поочередно и одновременно.

6.И.п.-лежа,сидя на опоре, голени опущены:

а) разгибание ног в коленном суставе поочередно и сопротивлением;

б) то же с сопротивлением, с грузом на голени;

в) поднимая ноги, поставить ногу на пятку на опору.

7.И.п.-лежа на спине.

Поднять ноги, развести в стороны, соединить и положить. Вначале согнутыми, затем прямыми.

8.И.п.-то же.

- а) тыльное и подошвенное сгибание в голеностопном суставе;
- б) отведение, приведение, супинация, пронация и вращение в голеностопном суставе;
- в) закрепить рукой пятку и вращение стопы в мелких суставах другой рукой;
- г) сгибание и разгибание пальцев стоп;
- д) продеть стопу в кольцо, сделать тыльное сгибание и удерживать кольцо;
- е) выполнять все движения с сопротивлением.

9. И.п.-то же:

ползание на спине- сгибая ноги и упираясь пятками выпрямить ноги, с продвижением туловища по полу.

10. И.п.-то же, лежа на животе:

- а) сгибание ног в коленных суставах поочередно и одновременно, таз прижат к опоре;
- б) то же с сопротивлением;
- в) разведение рук и ног в стороны;
- г) разгибание ног в тазобедренном суставе поочередно и одновременно;
- д) то же зафиксировать на 3-4 счета и с сопротивлением;
- е) руки согнуты в локтях, сгибая ногу в сторону достать коленом локоть руки;
- ж) руки опираются ладонями, выпрямляя руки и сгибай ноги, встать на четвереньки;
- з) то же , только сесть на пятки;
- и) скольжение ноги назад и сгибанием другой сесть на пятку-полушпагат;
- к) стать на четвереньки, одну ногу поднять назад, затем другую.

11. И.п.-стоя на четвереньках:

- а) разгибание ноги в тазобедренном суставе;
- б) то же, поднять одноименную, затем разноименную руку;
- в) ползание на четвереньках;
- г) достать правым коленом левую кисть и наоборот.

12. И.п.-лежа на животе:

Ползание по -пластунски.

Комплекс упражнений при атонически-астатической форме ДЦП.

Задачи ЛФК

1. Нормализация дыхания.
2. Укрепление ослабленных мышц.
3. Улучшение координации движения и опороспособности конечностей.
4. Тренировка вестибулярного аппарата .
5. Отработка изолированных движений (упражнения выполняются в сопротивлении или в манжетах с грузом.)

Упражнения для нормализации дыхания.

1. Дуть на бумажный занавес, ватные шарики, мыльные пузыри, дуть на воду.
2. Надувать резиновые игрушки, воздушные шары.
3. И.п. Лежа на спине.
 - а) руки вверх ,вдох-выдох.
 - б) руки в стороны -вдох, обхватить грудную клетку -выдох (можно выполнять стоя, сидя, стоя на коленях.)

Упражнения для укрепления мышц.

1. И.п. лежа на спине.
 - а) поочередное поднятие прямых ног.
 - б) поочередное отведение прямых ног в стороны.
 - в) поочередные круговые вращения прямой ногой во внутрь, наружу.
 - г) поочередное сгибание ног в коленных суставах.
 - д) поднятие двух прямых ног — удерживать под счет.
2. И.п. лежа на спине.
 - а) велосипед - 6 сч. вперед, тоже в обратную сторону.
 - б) и.п. то же - «пистолет».

- в) и.п. то же - «полумост».
- 3. Садиться из положения лежа на спине-махом рук, тянуться к пальцам стоп.
- 4. И.п. Лежа на животе.
 - а) руки под подбородком, поочередное поднимание прямых ног.
 - б) поочередное сгибание ног в коленных суставах.
 - в) руки согнуты в локтях «зайчик».
 - г) и.п. руки вдоль туловища, отвести руки -прогнуться ,удерживать под счет.
 - д) руки за спину в замок- прогнуться.
 - е) и.п то же «корзиночка».
- 5. Отжимание от пола.

Упражнения на улучшение координации движений и опорности

1. Ходьба по узкой дорожке с различным положением рук (кисть к плечам, руки вверх, руки в стороны.)
2. Ходьба скрестным шагом (различное положение рук.)
3. Шаг «верблюда».
4. И.п. стоя на четвереньках, ходьба широким шагом.
5. И.п. стоя на четвереньках:
 - а) трех-опорное стояние (поочередное поднимание одной руки, одной ноги.)
 - б) двух-опорное стояние(одновременное поднимание пр. руки, лев. ноги, тоже с другой стороны.)
 - в) и.п. тоже, передавать тяжесть тела с ног на руки.
 - г) и.п. тоже «мишка».
6. Стояние на одной ноге :
 - а) у опоры под счет.
 - б) без опоры на набивном мяче.
7. Ходьба по наклонной :
 - а) вверх, вниз, лицом к лестнице.
 - б) спиной к лестнице ,вверх-вниз.
 - в) правым боком ,вверх-вниз.
 - г) левым боком ,вверх-вниз.
8. Ходьба с грузом на голове:
 - а) по узкой дорожке.
 - б) боком , приставным шагом.
 - в) высоко поднимая колени.

Тренировка вестибулярного аппарата.

1. И.п лежа на спине. Руки вверх, ноги вместе.
 - а) « бревнышко» -(перекат со спины на живот.)
 - б) и.п. тоже ,руки в стороны ,на раз пр. рукой коснуться левой , на два и.п., 3-4 с другой руки.
 - в) и.п. тоже, руки согнуты в локтях ,ноги в коленях. На раз пр. коленом коснуться лев. локтя. На два и.п. ,3-4 лев. локтем пр. колено.
2. Упр. на диске «здоровье»-(раскрутить ребенка ,затем ходьба по узкой прямой).
3. Упр. на качалке-(раскачивать ребенка ,затем перешагивать через препятствия).

Отработка изолированных движений

1. Работа на силовом блоке.
Изолированные движения :(прав. рукой , лев. рукой ,пр. ногой , лев. ногой)
2. Работа на лыжной установке.
3. Работа на тренажере «наездник».
4. Работа на «велотренажере».
5. Работа с малым мячом.
 - а) попадание в цель.
 - б) сбивать предметы.
6. Работа со средним мячом.

- а) введение мяча.
- б) подбрасывание, ловля.
- в) передача мяча друг другу.

Комплекс ЛФК при гиперкинетической форме ДЦП.

Задачи:

1. Нормализация дыхания.
2. Обучение активному расслаблению.
3. Обучение самоторможению произвольных движений.
4. Улучшение координации движений и опорной функции конечностей.
5. Формирование зрительной ориентировки.
6. Обучение жизненно - необходимым навыкам и целенаправленным действиям.

Комплекс упражнений:

1. И.п. - лежа на спине, Спокойно полежать некоторое время.
2. И.п.-лежа на спине, ноги зафиксированы, голова в среднем положении. Поднять руки через стороны вверх-вдох, опустить в и.п.-выдох. Выполнять движения руками то одновременно, то поочередно.
3. И.п. - лежа на спине, голова в среднем положении:
 - а) сгибание головы до касания подбородком груди
 - б) повороты головы налево и направо, в сторону (выполнять активно, пассивно и с сопротивлением).
4. И.п - лежа на спине, голова в среднем положении, ноги зафиксированы. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (ладонной поверхностью коснуться плеча). Выполнять одновременно и поочередно.
5. И.п. - то же
 - а) потряхивание кисти:
 - б) пассивное разгибание и сгибание, отведение и приведение, круговые вращения в лучезапястном суставе
 - в) активно - пассивные движения кисти с коррекцией ее положения
6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Захватить одной рукой правую стопу, а другой левую. Поочередно сгибать суставы рук, разгибая суставы ног, затем одновременно.
7. И.п.- лежа на спине, голова в среднем положении, руки зафиксированы (закладываются под спину)
 - а) отведение и приведение прямых ног поочередно и одновременно с постепенным увеличением амплитуды движений в тазобедренном суставе.
 - б) сгибание ног в тазобедренных суставах поочередно и одновременно (стопа в положении тыльного сгибания)
 - в) круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе с постепенным ее выпрямлением
 - г) круговые вращения прямой ногой в тазобедренном суставе
 - д) максимальное приведение бедер поочередно, затем одновременно и снова поочередно
8. И.п. - лежа на спине, правая нога согнута в коленном суставе, а левая рука - в локтевом суставе. По сигналу - смена положения рук и ног (то же, с закрытыми глазами)
9. И.п. - лежа на спине
 - а) поднять правую руку и левую ногу, то же другой рукой и ногой
 - б) отведение правой руки и левой ноги в сторону, то же другой рукой и ногой
10. И.п. - то же:
 - а) сгибание и разгибание в голеностопных суставах одновременно и поочередно;
 - б) отведение и приведение, супинация и пронация, круговые вращения в голеностопных суставах.
11. И.п. - то же
Имитация езды на велосипеде с участием рук, например, одновременно выполняя

руками продольные или поперечные «ножницы».

12. И.п. - то же. Повороты в тазобедренных суставах внутрь и наружу (прямой и согнутой ногой).
13. И.п. - то же:
 - а) наклоны туловища вправо и влево, сначала с остановками, затем маятникообразно
 - б) перевероты туловища набок, затем -на живот вслед за поворотом головы;
 - в) поднять руки вверх, затем рывком-сесть и снова лечь, сохраняя правильное положение головы (срединное).
14. И.п. - лежа на животе (на кушетке), голова в срединном положении, руки разведены в стороны, предплечья свешиваются с опоры, таз и ноги зафиксированы.
 - а) сгибание и разгибание рук в локтевом суставе;
 - б) раскачивание предплечья;
 - в) круговые вращения в локтевом суставе;
 - г) потряхивания предплечьем;
 - д) супинация и пронация предплечьем (с коррекцией);
 - е) положить предплечье вперед на опору, то же с сопротивлением (при выполнении, надавливать на плечо для подавления произвольных движений).
15. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком, таз фиксирован:
 - а) поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах;
 - б) то же с сопротивлением.
16. И.п. - то же. Поочередное приподнимание над полом прямых ног с разгибанием их в тазобедренных суставах.
17. И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре ладонями о пол. Сгибание и разгибание рук в упоре с прогибанием туловища, таз фиксировать.
18. И.п. - лежа на животе. Переход в положение стоя на четвереньках. Вернуться в и.п.
19. И.п. то же. Свободные плавательные движения руками и ногами способом «брасс» и «кроль».
20. И.п. - то же. Согнуть руки к плечам, поднять голову и прогнуться. То же с сопротивлением.
21. И.п.-лежа на животе, руки в упоре на полу на уровне груди. Выпрямляя руки и сгибая одну ногу, сесть на пятку согнутой ноги. То же с другой ноги.
22. И.п.- стоя на четвереньках. Поднять правую ногу и левую руку вверх параллельно полу(«стрела»). То же с другой ноги и руки.
23. И.п.- стоя на четвереньках:
 - а) ползание на четвереньках широким шагом;
 - б) ползание, толкая медбол коленом.
 - в) последовательная перестановка рук то вправо, то влево с поворотом туловища, не меняя положения головы.
24. И.п. - лежа на спине:
 - а) быстрая смена позы - повернуться на живот, встать на четвереньки, на колени, на ноги, затем в обратном порядке вернуться в и.п.
 - б) руки вверх с мячом - перекаты туловищем то вправо, то влево.
25. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Опираясь на ладони и сгибая ноги, достать лбом колени.
- 26.И.п.- упор присев.
Последовательно переставляя руки вперед, перейти в положение-упор лежа. Аналогичными действиями вернуться в и.п.
27. И.п. - стоя на коленях.
Катать мяч вокруг себя.
28. И.п.- сидя, упор руками сзади, опираясь руками о пятки.
Выпрямить туловище, прогнуться.
29. И.п. - стоя на четвереньках:
 - а) боковой кувырок с возвращением в и.п., 2-3 раза подряд
 - б) то же, но при выполнении кувырка-голова опущена, а при вставании на

- четвереньки - голову поднять
в) то же, с закрытыми глазами.
- 30.** И.п. - лежа на боку, одноименная рука под головой, другая-вдоль туловища:
а) легкие подталкивания ребенка(он легко падает на спину или живот, в зависимости от направленности толчка);
б) то же, но ребенок удерживает свое положение и только по сигналу инструктора расслабляет мышцы и мягко падает.
- 31.** И.п. - стоя на коленях, на четвереньках.
Удержание равновесия при легких подталкиваниях в разные стороны.
- 32.** И.п. - сидя верхом на скамейке, стульчике:
а) различные движения туловищем с сохранением срединного положения головы
б) различные повороты и наклоны головы с фиксацией в определенных положениях, затем с сопротивлением и последующим активным расслаблением мышц шеи и падением головы.
- 33.** И.п. - стоя:
а) стоять поочередно то на одной, то на другой ноге (на 10 счетов);
б) стоять на одной ноге и удерживать равновесие при легких подталкиваниях в разных направлениях
в) то же, с различными движениями рук и ног
г) то же, с различным положением головы.
- 34.** И.п. - упор на ладони, инструктор держит за ноги:
а) передвижение на руках («тачка»)
б) опрокидывание «тачки» - инструктор переkreщивает ноги и ребенок переворачивается на 360° до и.п.
- 35.** Ходьба с остановками по сигналу.
- 36.** Ходьба с перешагиванием через препятствия высотой 10-15 см на расстоянии 20-30см друг от друга.
- 37.** Ходьба с поворотами на 90-180-360° град. по команде и по сигналу.
- 38.** Ходьба по наклонной плоскости.
- 39.** Ходьба по узкой следовой дорожке.
- 40.** Ходьба боком, назад, вперед, резко меняя направление.
- 41.** Ходьба с закрытыми глазами.

