

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
МБУ ЦППМС
Протокол
от «25» 01. 2019 № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор



Т.В.Наконечная

Приказ
от «27» 08. 2018 № 52

Дополнительная общеразвивающая программа
«Парк равных возможностей»

Продолжительность программы:	36 часов
Возраст обучающихся:	3-8 лет
Составитель:	Гергелева А.И., инструктор физической культуры

Ростов-на-Дону
2019

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
МБУ ЦППМС
Протокол
от « » _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Т.В.Наконечная
Приказ
от « » _____ № _____

Дополнительная общеразвивающая программа
«Парк равных возможностей»

Продолжительность программы:

36 часов

Возраст обучающихся:

3-8 лет

Составитель:

Гергелева А.И.,
инструктор физической
культуры

Ростов-на-Дону
2019

Оглавление

I Целевой раздел	4
Пояснительная записка	4
II Содержательный раздел.....	10
2. Структура и содержание программы	10
3. Учебный план программы	12
4. Учебно-тематический план программы.....	12
III Организационный раздел	19
Система условий реализации программы.....	19
5. Материально-техническое обеспечение	19
6. Список литературы	20
7. Приложение	21

I Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1. Актуальность и перспективность

Физическое воспитание является важным звеном в развитии детей и в настоящее время приобретает еще более актуальное значение. Движение - важное условие и средство общего развития ребенка, формирование его психики, способностей, жизненной активности. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

У малышей, с которыми регулярно проводятся упражнения, рост, масса, окружность грудной клетки и другие показатели, как правило, выше, чем у их ровесников, не занимающихся физкультурой.

В 3 - 8 -летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста тела ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставного - связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенностей образа жизни, нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

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

Одним из числа наиболее эффективных и действенных средств двигательной реабилитации является ЛФК (лечебная физическая культура). Основным средством ЛФК является естественное биологическое свойство человека - движение. Движение – это основная форма активности человека, его взаимодействия с внешней средой. В основе двигательной деятельности лежат процессы координации (управление движениями). Они осуществляются в результате сложного взаимодействия различных отделов ЦНС на основе как врожденных, так и выработанных связей, с участием многих рецепторных систем. Сущностью координации движений является такая организация процессов возбуждения в мышечном аппарате, которая

обеспечивает выполнение двигательной задачи.

Лечебная физкультура способствует развитию способностей ребенка к контролю движений, позволяет улучшить координацию. Для оказания тренирующего и лечебного действия занятие должно быть организованным и целенаправленным в виде дозированного комплекса физических упражнений. В занятиях необходимы системность, правильный подбор, определённая последовательность и расстановка физических упражнений в однократном занятии.

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей детей, 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 формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Определяющим критерием разработки эффективных средств и методов является доступность и посильность усвоения в соответствии возрастным периодом развития и физической подготовленностью ребенка.

Показаниями для проведения лечебной физкультуры являются:

- детский церебральный паралич (ДЦП);
- синдром церебрального паралича;
- синдром тонусных нарушений;
- вялые парезы и параличи;
- заболевания и травмы периферической нервной системы;
- вегето-сосудистая дисфункция;
- сколиоз и нарушения осанки;
- дисплазия тазобедренных суставов;
- плоскостопие и деформации конечностей;
- деформации грудной клетки;
- травмы конечностей в восстановительном периоде;
- кривошея.

Существуют противопоказания для проведения лечебной физкультуры:

- острые воспалительные заболевания;
- обострения хронических заболеваний;
- эпилепсия;
- стойкая артериальная гипертензия;
- все соматические заболевания в стадии декомпенсации;
- острые психические заболевания.

1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Программа по физическому развитию разработана в соответствии с:

- Федеральным законом об образовании в Российской Федерации № 273 от 29.12.2012г.
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13(Постановление от 15.05.2013г.№ 26).
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013г. - Федеральным государственным стандартом начального общего образования. Приказ Минобрнауки России №373 от 06.10.2009г, в ред. приказов от 26.11.2010г, №1241, от 22.09.2011г. №2357.
- Статьей 31 Федерального закона N 329-ФЗ от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" - спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями в здоровье.

1.3. Практическая направленность

Программа направлена на привлечение детей с ограниченными возможностями к регулярным занятиям лечебной физической культурой, укрепление здоровья, развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме дня, отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы: всестороннее физическое развитие личности; обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействия их социальной адаптации средствами физической культуры, повышение двигательной активности и мобильности детей средствами ЛФК, коррекция физического и психического развития детей с учетом индивидуальных особенностей развития.

Реализация программы предполагает решение следующих **задач:**

Коррекционно-оздоровительных:

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- повышение физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата;
- укрепление ослабленных мышц, развитие силы мышц верхних, нижних конечностей, туловища и шеи;
- развитие равновесия, координации и согласования движений верхних и нижних конечностей;
- профилактика с сопутствующими нарушениями: ограничением подвижности позвоночника, тугоподвижности в суставах;
- совершенствование опорной функции верхних и нижних конечностей;
- повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы и обменных процессов организма к физической нагрузке.
- коррекция общей и мелкой моторики.

Образовательных:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- привитие навыков гигиены;
- развитие интереса к физическим упражнениям.

Воспитательных:

- воспитание в детях чувства уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- воспитание организованности, дисциплинированности, настойчивости;
- формирование таких нравственных качеств как честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- воспитание самостоятельности, сообразительности, находчивости.

1.5. Адресат

Программа адресована детям 3-8 лет.

1.6. Продолжительность программы, структура занятий

Программа реализуется в течение 1 года. Программа предполагает проведение 36 занятий, с периодичностью 2 раза в неделю. Форма проведения занятий определяется индивидуальными особенностями психофизического развития, занятия организуются в индивидуальной и групповой форме. Продолжительность занятий – 20-25 минут.

1.7. Методы, используемые при реализации программы

- игровые;
- показ;
- объяснение;

1.8. Требования к результату усвоения программы

В результате прохождения коррекционно-развивающей программы ребенок:

- проявляет потребность в двигательной активности;
- способен взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной деятельности;
- способен выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности в разных видах адаптивных игр;
- владеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений для развития физических качеств (силы, координации, выносливость)

- выполняет дыхательную гимнастику (диафрагмальное, брюшное, грудное);
- выполняет упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения;
- выполняет переходы из положения лежа в положение сидя, лежа на животе, стоя на коленях и четвереньках;
- выполняет акробатические упражнения (кувырки, перекаты, ползание, лазание, перелазание);
- выполняет легкоатлетические упражнения (прыжки с помощью инструктора, метания и броски мяча разного размера);
- развил качества равновесия, координации движений;
- реагирует на сигналы: «Ползи», «Лови», «Замри», «Стой» и др.;

1.9. Система оценки достижения планируемых результатов

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

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки, приобретенные воспитанниками в период обучения.

К методу стимулирования мотивов интереса относятся: игровые упражнения и подвижные игры, соревнования, ситуации успеха и поощрения.

Контроль включает контрольные тесты, которые позволяют оценить динамику развития физических качеств воспитанников, проводимые 2 раза в год. Мониторинг включает 7 групп показателей, в зависимости от того, какие мышцы задействованы в формировании и сложности выполнения движения.

Группы показателей сформированности двигательных навыков:

- показатели наличия тонических рефлексов;
- двигательные навыки нижних конечностей;
- ползание;
- двигательные навыки верхних конечностей;
- положение сидя;
- ходьба;
- передвижение в пространстве.

При повторении и закреплении воспитанниками материала используются формы контроля: показ упражнений, беседы с родителями, осуществление контроля и взаимного контроля. Данные осмотра заносятся в медицинскую карту

II Содержательный раздел

2. Структура и содержание программы

Цель программы: всестороннее физическое развитие личности; обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействия их социальной адаптации средствами физической культуры, повышение двигательной активности и мобильности детей средствами ЛФК, коррекция физического и психического развития детей с учетом индивидуальных особенностей развития.

Категория обучающихся: дети 3-8 лет

Продолжительность программы: 36 часов

Режим занятий: 2 раза в неделю по 20-25 минут

Содержание программы

Программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма, формировать и корректировать в соответствии с возрастными и физическими особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

Программа включает ряд разделов

№	Наименование раздела	Содержание раздела
1	Общеразвивающие, коррекционно-развивающие упражнения	- упражнения на развитие координационных способностей, стимулирующие вестибулярный аппарат: вставание на четвереньки, ползание в этом положении, вставание на колени, затем на ноги. Движения рук и ног с перекрестной координацией, одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (при помощи инструктора). Упражнения с большими и малыми мячами; - упражнения на развитие силы разных групп мышц: сгибание-разгибание рук, ног в упоре, поднимание ног из положения лежа на спине, отталкивание от пола в прыжках на двух ногах на

		<p>месте и с продвижением вперед (при помощи инструктора), отталкивание от опоры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для подвижности стоп и опороспособности: сгибание и разгибание пальцев ног, стопы, смыкание и размыкание стоп; - упражнения на развитие моторики: с малыми мячами разными наполнителями и поверхностями, пальчиковые игры; - упражнения для развития подвижности суставов (медленные круговые движения крупных и мелких суставов верхних, нижних конечностей и туловища) - дыхательные упражнения: задания с продолжительным выдохом и глубоким вдохом, грудное и брюшное дыхания. Изменение длительности вдоха и выдоха, правильное дыхание при выполнении простейших упражнений по инструкции инструктора;
2	Двигательные умения и навыки	<p>Ходьба (с опорой и при помощи инструктора), броски, передачи, ловля мяча, лазание, перелазание, ползание, перекаты;</p>
3	Игровые упражнения и подвижные игры	<p>Используются адаптированные подвижные игры и сюжетно-ролевые игры с корригирующей направленностью:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) для профилактики, коррекции и лечения нарушения осанки; 2) для укрепления мышц живота и спины; 3) для профилактики и предупреждения плоскостопия; 4) для улучшения дыхательной функции; 5) для развития мелкой и общей моторики; 6) для нормализации подвижности позвоночника; 7) для развития вестибулярного аппарата; 8) для коррекции и развития координации и ловкости движения; 9) для развития и коррекции внимания; 10) для профилактики, коррекции ожирения;

		<p>11) для развития навыка расслабления мышц.</p> <p>«Как я одеваюсь», «Как я причёсываюсь», «Как я раздеваюсь», «Запрещенное движение», «Кто быстрее ударит в бубен», «Дотолкай мешок», «Докати мячи», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».</p>
--	--	--

3. Учебный план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Коррекционно-развивающий	36		36	
Итого:		36		36	

4. Учебно-тематический план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Формирование основных положений и движений головы, туловища, верхних и нижних конечностей Дыхательные упражнения Упражнения на расслабление мышц	1		1	наблюдение
2	Дыхательные упражнения Упражнения на растягивания мышц туловища и верхних	1		1	наблюдение

	конечностей Упражнения с малыми мячами твердой поверхности				
3	Упражнения для развития плечевых и локтевых суставов Упражнения на расслабление мышц туловища и нижних конечностей Упражнения с малыми массажными мячами - «Ежик»	1		1	наблюдение
4	Упражнения для подвижности стоп и мышц стоп Упражнения на освоение сигналов «ползи», «стой», «замри» Упражнения с большими мячами мягкой поверхности	1		1	наблюдение
5	Упражнения для подвижности мелких суставов Упражнения на освоение сигналов «лови», «бросай», «кати» Упражнения для опороспособности рук	1		1	наблюдение
6	Упражнения для подвижности тазобедренных и коленных суставов Упражнения на координацию Перекаты и броски малого мяча	1		1	наблюдение
7	Упражнения на развитие силы мышц верхних конечностей Упражнения на равновесие Броски и ловля большого	1		1	наблюдение

	мяча				
8	Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей Обучение и закрепление гимнастики для глаз Игра «Кто дальше бросит»	1		1	наблюдение
9	Упражнения на развитие силы мышц туловища Осваивание навыков метания мяча Игра «Метко в цель»	1		1	наблюдение
10	Упражнения на укрепление мышц живота и спины Осваивания навыков лазания и ползания Игра «Как я одеваюсь»	1		1	наблюдение
11	Упражнения для подвижности стоп Упражнения для улучшения равновесия с использованием фитбола Осваивание навыка поворотов туловища (переворачивания со спины на живот и с живота на спину)	1		1	наблюдение
12	Закрепление основных двигательных навыков	1		1	наблюдение
13	Упражнения на освоение сигналов ползи», «замри», «стой» Прыжки, ходьба с поддержкой. Растягивание мышц нижних конечностей. Игра «Запрещенное движение»	1		1	наблюдение
14	Обучение и закрепление пальчиковой гимнастики Упражнения с маленькими массажными мячами - «Ежик»	1		1	наблюдение

	Игра «Кто быстрее ударит в бубен»				
15	Упражнения на развитие крупной моторики Упражнения с большими мячами мягкой поверхности Игра «Как я причёсываюсь»	1		1	наблюдение
16	Дыхательные упражнения Осваивание и закрепление навыков вставанию на четвереньки, развитие равновесия в этом положении Игра «Дотолкай мешок»	1		1	наблюдение
17	Дыхательные упражнения Упражнения для развития плечевых и локтевых суставов Упражнения на растягивание мышц верхних конечностей	1		1	наблюдение
18	Упражнения для подвижности мелких суставов Упражнения на развитие силы мышц верхних конечностей Упражнения для опороспособности рук	1		1	наблюдение
19	Упражнение на расслабление мышц верхних конечностей и туловища Закрепление навыков метания мяча Игра «Забрось в кольцо»	1		1	наблюдение
20	Упражнения на укрепление мышц живота и спины Осваивание и закрепление навыка вставания на колени и удержания	1		1	наблюдение

	равновесия в этом положении Игра «Как я одеваюсь», «Как я раздеваюсь»				
21	Упражнения для подвижности тазобедренных и коленных суставов Упражнения на закрепление сигналов «ползи», «замри», «стой» Упражнения с маленькими мячами твердой поверхности	1		1	наблюдение
22	Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей Упражнения для подвижности стоп и укрепления мышц стоп Прыжки, ходьба с поддержкой. Растягивание мышц нижних конечностей.	1		1	наблюдение
23	Дыхательные упражнения Упражнения на растягивание мышц нижних конечностей Упражнения на расслабление мышц нижних конечностей и туловища	1		1	наблюдение
24	Упражнения на закрепление сигналов «лови», «бросай», «кати» Упражнения с большими мячами мягкой поверхности Игра «Перебрось-поймай»	1		1	наблюдение
25	Упражнения на развитие мелкой моторики и крупной моторики Закрепление гимнастики для глаз и пальчиковой	1		1	наблюдение

	гимнастики Дыхательные упражнения				
26	Упражнения на координацию и равновесие с использованием фитбола Упражнения на растягивание мышц туловища Упражнения с малыми массажными мячами - «Ежик»	1		1	наблюдение
27	Упражнения на развитие силы верхних и нижних конечностей Упражнения с кольцами крупного диаметра для развития координации Игра «Мяч соседу»	1		1	наблюдение
28	Общеразвивающие упражнения лежа на спине и лежа на животе Осваивание навыка вставания на колени с мячом и удержания равновесия в этом положении Упражнения на расслабление мышц верхних и нижних конечностей	1		1	наблюдение
29	Упражнения на освоение сигналов «ползи», «замри», «стой» Осваивание и закрепление навыков вставанию на четвереньки, развитие равновесия в этом положении Игра «Поймай бабочку». Дыхательные упражнения	1		1	наблюдение
30	Упражнения на координацию с использованием фитбола Ходьба, прыжки с	1		1	наблюдение

	поддержкой. Растягивание мышц нижних конечностей. Броски, ловля и перекаты большого и малого мяча				
31	Осваивание и закрепление навыков лазания, перелезания и перекатывания Общеразвивающие упражнения без предметов Игра «Слушай сигнал»	1		1	наблюдение
32	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами и массажными мячами «Ежик» Упражнения на расслабление и растягивание мышц туловища Игра «Самый ловкий». Дыхательные упражнения.	1		1	наблюдение
33	Упражнения на развитие мелкой моторики. Упражнения для тренировки глазодвигательных мышц Закрепление гимнастики для глаз и пальчиковой гимнастики Игра «Капуста»	1		1	наблюдение
34	Упражнения на растяжку мышц верхних и нижних конечностей. Дыхательные упражнения. Упражнения с малыми массажными мячами - «Ежик» Перекаты и броски малого мяча, Игра «Не урони»	1		1	наблюдение
35	Упражнения на развитие крупной моторики. Упражнения в режиме закрытых глаз.	1		1	наблюдение

	Упражнения на координацию с использованием футбола Упражнения на равновесие, Игра «Кто быстрее возьмет предмет»				
36	Закрепление навыка поворотов туловища (переворачивания со спины на живот и с живота на спину) Упражнения на координацию Закрепление навыка вставания на колени и удержания равновесия в этом положении	1		1	наблюдение
Итого		36		36	

Ш Организационный раздел

Система условий реализации программы

5. Материально-техническое обеспечение

- зал ЛФК;
- спортивная площадка;
- спортивное оборудование (инвентарь);
- гимнастические палки, сухой бассейн, шарики для бассейна;
- массажные мячи, мячи среднего размера, мячи малого размера, футболы;
- мешочки с песком;
- платочки;
- коврики;
- мелкие игрушки, мягкие модули;
- массажные коврики с различной поверхностью;
- гимнастические маты, скамейки.

6. Список литературы

1. Бубен С.С. Интеграция в общество детей с особенностями психофизического развития проблемы и перспективы // Дефектология. — 1996. — №5.-С. 3-11.
2. Готовцев П.И. Лечебная физкультура и массаж. Москва «Медицина» 1987
3. Дружинина Л. А. Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушением зрения: Методическое пособие. - М.: Экзамен, 2006 г.
4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В Шапкова. - М.: Сов. спорт, 2000. - 240 с.
5. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Спб. : Детство-Пресс, 2007 г.
6. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М.: Просвещение, 2003 .
7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии под общ. ред. Л.В. Шапковой. - М.: Сов. спорт, 2002. - 212 с.
8. Курамшин Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития // Педагогика физической культуры / Под ред. Б. А. Ашмарина - СПб., 1999. -128 с.
9. Лечебная физическая культура. Справочник под редакцией профессора В. А. Епифанова. Москва «Медицина» 1987 г.
10. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общей редакцией Г.В. Каштановой. – М.: АРКТИ, 2006. – 104с. (Развитие и воспитание).
11. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие для ВУЗОВ
12. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практик; физической культуры. - 1995. - № 11.
13. Медицинский журнал MoeZrenie.com. 2014 - 2017 г.
14. Мирошников А.А., Гониянц С.А. Содержание и методика воспитания двигательной координационной способности дошкольников 3-6 лет / Методические рекомендации для студентов ИФК. - М.: Принт-центр РГАФК, 2000. - 32 с.
15. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. - СПб. 1993.-С. 10-14; 21-35.

- 16.Потапчук А.А., Клочкова Е.В., Щедрина Т.Г. Физкультурно – оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей, Санкт- Петербург 2004 г.
- 17.Сермеев Б.В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей с отклонениями в развитии // Дефектология, 1990. - №4. - С. 7-14.
- 18.Феоктистова В.А., Головина Т.П., Рудакова Л.В. и др. Обучение и коррекция развития дошкольников с нарушенным зрением: Методическое пособие. – СПб.: Образование, 2003 г.
- 19.Финни Н.Р. Ребенок с церебральным параличом: Помощь, уход, развитие: Книга для родителей / Пер. с англ. Ю.В. Липес, А. В. Снеговской. — М.: Теревинф, 2001г.
- 20.Черная Н.Л. Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей (диагностика, профилактика и коррекция). Ростов/н Дону: Феникс, 2007 г.
- 21.Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания / Человек и его здоровье. - СПб., 1998. - 44
- 22.Шапкова Л.В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры учеб. пособие / Л.В. Шапкова. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. - С. 45.
- 23.Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры // Методическое пособие. - М.: Советский спорт. -2001, - 11-18 с.
- 24.Яшин Э. Эффект качелей, ФМС № 7, 1989 г.

7. Приложение

Особенности занятий ЛФК при ДЦП

Основная трудность выполнения упражнений для больных с церебральным параличом заключается в том, что каждый из них имеет свою форму мышечной патологии, а также двигательную силу, что важно учитывать при выборе вида упражнений. Комплекс упражнений и их сложность устанавливается для каждого ребенка индивидуально, с учетом всех особенностей, возраста, уровнем умственного развития и течения заболевания. Физические упражнения выполняются дозированно, нагрузка увеличивается постепенно, необходимо чаще давать возможность отдыхать, продолжительность и частоту отдыха - варьировать, следя за степенью сопротивления при выполнении упражнений.

Основными мышечными нарушениями при ДЦП являются:

1. Напряжение мышц

2. Спастическое (повышенный тонус, спазм мышц) сокращение мышц
3. Разнообразные движения непроизвольного характера
4. Нарушение походки
5. Ограниченная подвижность

Способы и содержание упражнений для работы с детьми учитывая особенности каждого ребенка и его форму ДЦП,:

1. Увеличение амплитуды и диапазона мышечных движений различных частей тела
2. Увеличение амплитуды движений в суставах различных частях тела
3. Снижение гипертонуса и растягивание приводящих мышц и мышц сгибателей
4. Упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц
5. Обучение вместе с воспитателями навыкам самообслуживания, усвоению основных видов бытовой деятельности с учетом умственного развития ребенка
6. Динамические упражнения, пассивно-активные и активные упражнения из облегченных исходных положений (сидя, лежа), упражнения на мяче большого диаметра (фитбол)

Прежде чем перейти непосредственно к занятиям физическими упражнениями необходимо помнить, что формирование движений должно производиться в строго определенной последовательности и если ребенок еще не может принять положение на четвереньках и ползать, то необходимо начинать работу по определенному правилу: начиная с головы, затем идут руки, руки — туловище, руки — туловище — ноги, ноги и совместные двигательные действия. При этом движения руками и ногами должны выполняться сначала в крупных суставах, расположенных ближе к туловищу (плечевом и тазобедренном), затем постепенно захватывать средние суставы (локтевой и коленный) и далее смещаться к лучезапястному и голеностопному.

Особенности занятий ЛФК при ДЦП с сопутствующим диагнозом - Эпилепсия.

Заболевание эпилепсией само по себе не является противопоказанием для занятий лечебной физкультурой. В настоящее время специальных упражнений для различных категорий эпилепсии при ДЦП не разработаны. Но существуют следующие правила, выполнение которых необходимо при

каждом занятии ЛФК:

Занятия проводятся только в проветренном помещении

Не допускается задержка дыхания на выдохе в связи с подсознательным восприятием этого, как судороги диафрагмы

Следить, чтобы дыхание было только носом во избежание гипервентиляции легких, которая опасна усилением судорожной готовности из-за избытка кислорода в крови

Во время дозированной ходьбы дышать только носом

Общеукрепляющие упражнения проводятся только в медленном и среднем темпе

Исключается переутомление, все движения совершаются умеренно, без элементов соревнования

Особенности занятий ЛФК при ДЦП с сопутствующим диагнозом- Амавроз (слепота), Скотома (частичное выпадение поля зрения)

Учитывая специфические особенности развития незрячих детей, обязательно используются упражнения на овладение навыками пространственной ориентировки, активизацию сохранных анализаторов (слух, осязание, обоняние, мышечно-двигательное чувство). Занятия ЛФК имеют большие возможности для развития сенсомоторики и мышечно-двигательной чувствительности. Для развития мышечно-двигательного чувства, сначала выполняются упражнения с учителем (повторение 2-3 раза), затем упражнение выполняется ребенком самостоятельно. Любые физические упражнения сопровождаются их словесным описанием, стихами, счетом.

Необходимо варьировать объем нагрузки, чередуя ее с паузами для отдыха, воздержаться от длительной статической нагрузки с использованием грузов и исключить упражнения высокой интенсивности, прыжки, кувырки, висы.

Особенности занятий ЛФК при ДЦП с сопутствующим диагнозом – Гидроцефалия

Рекомендовано использовать как физические упражнения, так и лечение положением. Следует помнить, что чрезмерная физическая нагрузка может вызвать повышение внутриглазного давления. Необходимо

варьировать объем нагрузки, чередуя ее с паузами для отдыха, воздержаться от длительной статической нагрузки с использованием грузов и исключить упражнения высокой интенсивности, прыжки, кувырки, висы.

Календарно-тематическое планирование по лечебной физической культуре для детей с нарушением осанки

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
Урок 1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения.	1 час.
Занятие 2-3.	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на формирование правильной осанки, комплекс ОРУ, дыхательные упражнения. Упражнение на равновесие, упражнения на дыхание, коррекционные упражнения, беседа о пользе физических упражнений.	2 часа.
Занятие 4-5.	Упражнения для развития силы и гибкости плечевого пояса стоя. Коррекционные упражнения. Игра «Донеси предмет».	2 часа.
Занятие 6.	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагиванию через предметы, коррекционные упражнения. Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя. Дыхательные упражнения.	1 час.
Занятие 7-8.	Прокатывание среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения.	2 часа.
Занятие 9.	Броски среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений «Мы – физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса, подвижная игра «Сохрани осанку».	1 час.
Занятие 10-11.	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения. Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения.	2 часа.
Занятие 12.	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Раки», переползание через обруч.	1 час.
Занятие 13-14.	Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса лежа. Беседа о роли правильного дыхания. Лазание и висы на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Подвижная игра с удержанием осанки «Гуси-лебеди»	2 часа.
Занятие 15.	Ходьба с различным положением рук, перестроение в колонну. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Игра с лазанием «Перелет	1 час.

	птиц». Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	
Занятие 16-17.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Подвижные игры. Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие гибкости плечевого сустава.	2 часа.
Занятие 18.	Упражнения на формирование правильной осанки. Коррекционные упражнения. Пролезание на четвереньках между воротиками, обручами. Упражнения на дыхание.	1 час.
Занятие 19-20.	Специальные упражнения со средним мячом стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	2 часа.
Занятие 21.	Специальные упражнения со средним мячом лежа на животе, спине, упражнение на формирование правильной осанки. Специальные упражнения на мячах -фитболах. Дыхательные упражнения. Развитие координации движений. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.	1 час.
Занятие 22-23.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу. Дыхательные упражнения. Специальные упражнения на развитие мелкой моторики. Специальные упражнения с гимнастической палкой стоя. Дыхательные упражнения.	2 часа.
Занятие 24.	Ходьба с остановками и поворотами по сигналу, дыхательные упражнения, подвижная игра «Увернись от мяча».	1 час.
Занятие 25.	Специальные упражнения с гимнастической палкой сидя и лежа. Коррекционные упражнения	

Календарно-тематическое планирование по лечебной физической культуре для детей с плоскостопием, косолапостью.

№занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
Занятие 1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения.	1 час.
Занятие 2-3.	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на формирование правильной осанки, комплекс ОРУ, дыхательные упражнения. Упражнение на равновесие, упражнения на дыхание, коррекционные упражнения, беседа о пользе физических упражнений.	2 часа.
Занятие 4-5.	Упражнения для укрепления мышц стоп сидя на полу и на скамейке. Коррекционные упражнения. Игра «Донеси предмет».	2 часа.
Занятие 6.	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагиванию через предметы, коррекционные упражнения. Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы мышц стоп лежа. Дыхательные упражнения.	1 час.
Занятие 7-8.	Прокатывание стопами среднего мяча в парах и учителю сидя на полу. Коррекционные упражнения. Броски стопами среднего мяча в парах и учителю сидя на полу. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	2 часа.
Занятие 9.	Броски и прокатывание стопами среднего мяча в парах и учителю сидя на скамейке.	1 час.
Занятие 10-11.	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения. Специальные упражнения для укрепления силы мышц ног стоя. Дыхательные упражнения.	2 часа.
Занятие 12.	Специальные упражнения со средним мячом для укрепления силы мышц ног стоя. Беседа о роли правильного дыхания. Игра «Попади в ворота».	1 час.
Занятие 13-14.	Прокатывание стопой малого и массажного мяча в парах и учителю сидя на полу. Коррекционные упражнения. Игра «Ежики».	2 часа.
Занятие 15.	Броски стопами малого мяча в парах и учителю сидя на полу. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Подвижные игры. Дыхательные упражнения.	1 час.

Занятие 16-17.	Броски стопами среднего мяча в парах и учителю сидя на скамейке. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	2 часа.
Занятие 18.	Ходьба на пятках, носках, наружной стороне стопы, с параллельной установкой стоп. Специальные упражнения со средним мячом стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1 час.
Занятие 19-20.	Ходьба по ребристой доске, скошенной поверхности (пятки к вершине), наклонной поверхности на носках. Специальные упражнения с малым и массажным мячом стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	2 часа.
Занятие 21.	Специальные упражнения с малым и массажным мячом сидя на полу, на скамейке. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1 час.
Занятие 22-23.	Специальные упражнения для укрепления мышц стоп с использованием гимнастической палки, стоя и в движении. Специальные упражнения с захватыванием и перекладыванием пальцами стоп мелких предметов сидя на полу, на скамейке.	2 часа.
Занятие 24.	Специальные упражнения на развитие мелкой моторики. Специальные упражнения для укрепления мышц стоп с использованием гимнастической палки, сидя на полу, на скамейке.	1 час.
	Ходьба по доске, гимнастической скамейке с перешагиванием предметов, захватив пальцами стоп края.	1 час.
		1 час.

Календарно-тематическое планирование по лечебной физической культуре для детей с бронхиальной астмой.

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
Урок 1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения.	
Занятие 2-	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на формирование правильной осанки, комплекс ОРУ, дыхательные упражнения.	
3.	Упражнение на равновесие, упражнения на дыхание, коррекционные упражнения, беседа о пользе физических упражнений.	
Занятие 4-	Специальные упражнения с произношением звуков пф, ррр, бррох, браахх в течение 5-7 секунд. Дыхательные упражнения.	
5.	Специальные упражнения с произношением звуков пф, ррр, бррох, браахх в течение 10-15 секунд. Дыхательные упражнения.	
Занятие 6.	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагиванию через предметы, коррекционные упражнения.	
Занятие 7-	Специальные общеразвивающие упражнения для развития силы и гибкости мышц плечевого пояса, стоя. Дыхательные упражнения.	
8.	Специальные общеразвивающие упражнения для развития силы и гибкости мышц плечевого пояса, сидя на скамейке. Дыхательные упражнения.	
Занятие 9.	Специальные упражнения с произношением звуков пф, ррр, бррох, браахх в течение 15-20 секунд. Дыхательные упражнения.	
Занятие 10-11.	Специальные упражнения со средним мячом стоя. Дыхательные упражнения.	
	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	
Занятие 12.	Специальные упражнения со средним мячом сидя на полу. Дыхательные упражнения.	
	Специальные упражнения со средним мячом сидя на скамейке. Беседа о роли правильного дыхания. Игра « Солнышко и дождик».	
Занятие	Специальные упражнения со средним мячом лежа на полу.	

13-14.	Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	
Занятие 15.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Подвижные игры. Дыхательные упражнения.	
Занятие 16-17.	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения. Висы на гимнастической стенке с удержанием 3-5 секунд. Дыхательные упражнения.	
Занятие 18.	Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	
Занятие 19-20.	Специальные упражнения с произношением звуков пф, ррр, бррох, браахх в течение 20-25 секунд. Дыхательные упражнения. Специальные упражнения с обручем, стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	
Занятие 21.	Специальные упражнения с гимнастической палкой сидя и лежа. Коррекционные упражнения. Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса лежа. Беседа о роли правильного дыхания. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения. Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения. Специальные упражнения с произношением звуков пф, ррр, бррох, браахх в течение 30-35 секунд. Дыхательные упражнения Упражнения с выполнением глубокого выдоха и вдоха в ходьбе	

Календарно-тематическое планирование по лечебной физической культуре для детей с ожирением.

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
Урок 1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК.	1 час.
Занятие 2-3.	Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения.	2 часа.
Занятие 4-5.	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на формирование правильной осанки, комплекс ОРУ, дыхательные упражнения.	2 часа.
Занятие 6.	Упражнение на равновесие, упражнения на дыхание, коррекционные упражнения, беседа о пользе физических упражнений.	1 час.
Занятие 7-8.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	2 часа.
Занятие 9.	Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса лежа. Дыхательные упражнения.	1 час.
Занятие 10-11.	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагивание через предметы, коррекционные упражнения.	2 часа.
Занятие 12.	Специальные общеразвивающие упражнения для развития силы и гибкости мышц плечевого пояса, стоя. Дыхательные упражнения.	1 час.
Занятие 13-14.	Специальные общеразвивающие упражнения для развития силы и гибкости мышц плечевого пояса, сидя на скамейке. Дыхательные упражнения.	2 часа.
Занятие 15.	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения. Игра Эстафеты».	1 час.
	Специальные упражнения со средним мячом стоя. Дыхательные упражнения.	2 часа.
	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	2 часа.
	Специальные упражнения со средним мячом сидя на полу. Дыхательные упражнения.	1 час.
	Специальные упражнения со средним мячом сидя на скамейке. Беседа о роли правильного дыхания. Игра « Солнышко и дождик».	
	Специальные упражнения со средним мячом лежа на полу.	

	<p>Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.</p>	2 часа.
Занятие 16-17.	<p>Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Подвижные игры. Дыхательные упражнения.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения.</p>	1 час.
Занятие 18.	<p>Висы на гимнастической стенке с удержанием 3-5 секунд. Дыхательные упражнения.</p> <p>Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.</p>	2 часа.
Занятие 19-20.	<p>Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз. Дыхательные упражнения.</p> <p>Специальные упражнения с обручем, стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.</p>	1 час.
Занятие 21.	<p>Специальные упражнения с гимнастической палкой сидя и лежа. Коррекционные упражнения.</p> <p>Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса лежа.</p>	2 часа.
Занятие 22-23.	<p>Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.</p> <p>Ходьба и бег по залу с различными заданиями. Дыхательные упражнения.</p>	1 час.

