

**Управление образования администрации муниципального района
«Прилузский»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»**

*Рекомендована методсоветом
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 01 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

*Принята на заседании педагогического
совета МБУДО «МЦДО Прилузского
района»
от 01 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

*Утверждена
приказом директора МБУДО
«МЦДО Прилузского района»
М.В.Москаленко
№ 169-од от 01 сентября 2025 г.*

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
«Лечебная физическая культура»**

Направленность: социально-гуманитарная направленность

Возраст учащихся: 8-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Сердитов Виктор Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Основной формой ЛФК является лечебная гимнастика. Одна из разновидностей лечебной гимнастики – **корректирующая гимнастика**, которая проводится для предупреждения и исправления дефектов опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки, искривления позвоночника и др.

Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата специалистами узкого профиля проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детском дошкольном учреждении.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей большое значение имеет проведение ЛФК, улучшающего физическое развитие, а также воспитывающего у ребенка правильное положение тела и обеспечивающего частичную разгрузку позвоночника.

Актуальность программы

Разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к росту патологией со стороны опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и младшего школьного возраста. В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. По распространенности заболеваний у детей младшего школьного возраста первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата. В образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление

позвоночника, плоскостопие. Отклонения в опорно-двигательном аппарате являются первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

Педагогическая целесообразность.

Физкультурные занятия являются составляющей частью здоровьесберегающих технологий. Они решают весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем, способствует коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Программа позволяет решать самые разные оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи и нацелена на физкультурно–оздоровительное развитие детей.

Отличительные особенности.

Отличительными особенностями данной программы является использование специального комплекса упражнений. Физические упражнения - это основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которой осуществляется направленное воздействие на занимающегося.

1. Общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета, в движении, с мячом)
2. Дыхательная гимнастика.
3. Гимнастика для глаз
4. Лёгкая атлетика
5. Акробатика
6. Комплексы упражнений из ЛФК:
 - специальные упражнения для формирования правильной осанки
 - специальные упражнения для профилактики и лечения плоскостопия
7. Специальные упражнения с использованием спортивного инвентаря.
8. Подвижные игры для группы. С целью разнообразия в занятиях, а также закрепления специальных упражнений в программу входят подвижные игры, которые позволяют снимать у детей неуверенность и скованность в двигательных действиях.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и самосовершенствование организма учащегося.

Адресат программы

Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста 8-14 лет.

Количество учащихся

в группе 1 года обучения – 6 -10 человек;

Условия набора учащихся

Для обучения принимаются учащиеся по заявлению родителя.

Объем и срок освоения программы

Объем и срок освоения программы – 72 часа, 1 год обучения.

Режим занятий

Занятия проводятся с разновозрастными группами детей 2 раза в неделю продолжительностью 35-40 минут в виде урока (теория+ практика)

Ведущей формой организации обучения является групповая, но с учетом индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение

дифференцированного подхода к детям, результативность в усвоении программного материала может быть различной

Вид программы

По уровню освоения – стартовый, ознакомительный.

Формы организации образовательного процесса

Используются на занятиях – групповые, коллективные, индивидуальные.
Виды занятий - подвижные игры, физические упражнения, выполнение самостоятельной работы и другие виды занятий

Форма обучения

Форма обучения - очная

Особенности организации учебного процесса

Группы сформированы в объединения соответственно возрасту 8-14лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1 год обучения: 72 часа в год.

Основными направлениями системы ЛФК в работе с детьми являются следующие задачи:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы.

Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора методики выполнения и степени нагрузки.

Физические упражнения - главное средство ЛФК.

Различают множество классификаций физических упражнений по анатомическому признаку, по степени активности, по характеру двигательных действий и т.д. В дошкольном учреждении наиболее распространены гимнастические упражнения с предметами и без предметов

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья учащихся с помощью средств ЛФК

Задачи программы

Образовательные:

- формирование двигательных навыков и умений;
- сообщать знания, связанные с физическим воспитанием: о пользе занятий физической культурой, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;
- знания о здоровом образе жизни.
- формирование здорового образа жизни посредством физических упражнений.

Воспитательные:

- привитие навыков гигиены;
- воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка.
- содействие формированию социальной активности учащихся.

Развивающие:

- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- содействие достижению гармоничности в физическом развитии учащихся
- развитие моральных и волевых качеств учащихся.

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепления здоровья;
- формирование навыков правильного и здорового питания;

- укрепление связочно-суставного аппарата;
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретический вид

В течении занятий давать теоретические сведения:

1. Основы знаний о личной гигиене;
2. Влияние занятий физическими упражнениями на систему дыхания, кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат.
3. Основные приемы самоконтроля;
4. Здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций воспитания личности;
5. Режим дня и двигательный режим;
6. Правила и формы занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время;
7. Полноценный сон и режим питания и т.д.

Практический вид

1. Упражнения общего воздействия;
 - а) ходьба;
 - б) бег.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3. Общеразвивающие упражнения с предметом;
 - а) с гимнастической палкой;
 - б) с мешочками;
 - в) с обручем;
 - г) со скакалкой.

4.Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки и скамейке;

а) игропластика;

б) упражнения ритмической гимнастики;

в) пальчиковая гимнастика;

7.Подвижные игры для формирования правильной осанки

8.Корректирующие упражнения

а) симметричные упражнения;

б) асимметричные упражнения;

в) упражнения для закрепления правильной осанки.

9. Примерные комплексы упражнений:

а) для профилактики нарушений осанки;

б) при сутулой спине;

в) при боковом искривлении;

г) упражнения для профилактики плоскостопия.

Требования к учащимся

Занимающиеся должны знать о правилах личной гигиены, режима дня:

1. Уметь выполнять специальные комплексы упражнений для профилактики

нарушения осанки и плоскостопия;

2.Овладеть специальными упражнениями для развития дыхания и сердечно-

сосудистой системы организма;

В ЛФК различают упражнения общего характера и специального, так для применения упражнений для детей с нарушением осанки используются упражнения специального характера с некоторым добавлением упражнений общего характера. ЛФК основывается на движении. Движение только тогда будет лечебным и профилактическим фактором, когда оно организовано в виде физического упражнения и, применяется целенаправленно в соответствии с терапевтическими задачами, в

дозированной форме, с учетом общего состояния ребенка, особенностей заболевания и нарушения функции пораженной системы или органа.

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

№ п/п	Название раздела ,темы	Кол-во часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности (ТБ)	2	2	0	Контроль за выполнением действий.
2	Теоретические знания о ЗОЖ	12	9	3	Контроль за выполнением действий.
3	Строевые упражнения	2	1	1	Контроль за выполнением действий.
4	Общеразвивающие упр-я (ОРУ).	14	4	10	Контроль за выполнением действий.
5	Комплекс упражнений ЛФК. Партерная гимнастика	14	2	12	Контроль за выполнением действий.
6	Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря.	3	1	2	Контроль за выполнением действий.
7	Дыхательная гимнастика	3	1	2	Контроль за выполнением действий.
10	Дыхательные упражнения. Строевые, порядковые упражнения.	1	0	1	Контроль за выполнением действий.
11	Комплекс упражнений без предметов.	4	0	4	Контроль за выполнением действий.
12	Комплекс упражнений с палками.	4	0	4	Контроль за выполнением действий.

13	Комплекс упражнений с гантелями	4	0	4	Контроль за выполнением действий.
14	Комплекс упражнений с резиновыми мячами	4	0	4	Контроль за выполнением действий.
15	Элементы спортивных игр.	2	0	2	Контроль за выполнением действий.
16	Малоподвижные игры	2	0	2	Контроль за выполнением действий.
17	Итоговое занятие	1	0	1	Контроль за выполнением действий.
	Итого	72	20	52	Контроль за выполнением действий.

К концу первого года обучающиеся

будут знать:

- основы знаний о ЗОЖ
- органы движения и их функциональные особенности
- основы личной гигиены
- технику выполнения основ общеразвивающих и лечебных упражнений физической культуры
- правила поведения на занятиях.

будут уметь:

- выполнять простейший комплекс упражнений
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки
- выполнять простейшие упражнения дыхательной и зрительной гимнастики
- пользоваться спортивным инвентарём
- работать в коллективе и индивидуально

№ п/п	Тема
1	Формирование группы. Общие сведения о курсе ЛФК. Общие сведения о сколиозе и правильной осанке.
2	Формирование группы. Общие сведения о курсе ЛФК. 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»

**План воспитательной работы
на 2025-2026 учебный год**

№	Направления воспитательной работы	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Участники (группа, год обучения)	Сроки проведения
1.	Профилактическая	Беседа о режиме дня рационального питания, гигиена после занятия	Беседа	Спортивный зал.	ЛФК 1 год обучения	октябрь
2.	Профилактическая	Беседа о технике безопасности, дисциплине на занятии	Беседа	Спортивный зал.	ЛФК 1 год обучения	Сентябрь
3.	Профилактическая	Беседа по профилактике пожарной безопасности и противодействию антитеррору	беседа	Чебурашка	ЛФК 1 год обучения	сентябрь
4.	Физкультурно-спортивная	Открытое занятие для родителей		Чебурашка	ЛФК 1 год обучения	апрель

План работы с родителями 2025-2026

№	Название мероприятия	Тема и форма проведения	Сроки проведения	Группа, год обучения
1	«Здоровый образ жизни – это важно!»	Соревнования	В течении года	Группы ЛФК 1 г.о
2	«Папа, мама, я – спортивная семья!»	Соревнования вместе с родителями	В течение года	Группы ЛФК 1 г.о
3	Привлечение родителей для организации, помощи и проведения спортивно-массовых мероприятий		В течение года	Группы ЛФК 1 г.о
4	Открытое занятие для родителей		В течении года	Группы ЛФК 1 г.о

Педагог доп. образования

Сердитов В.А.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- выражать; положительное отношение к лечебно - оздоровительному процессу;

- использовать занятия лечебной физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для:

1) организации индивидуального отдыха и досуга;

2) укрепления собственного здоровья;

3) повышения уровня физических кондиций

- понимать, для чего создан в учреждении ортопедический режим.

- объяснять самому себе: что я делаю для укрепления здоровья, а что вредит моему здоровью, что я научился делать хорошо, а что нет (результаты)

Метапредметные результаты

Уметь:

- принимать лечебную задачу в готовом виде, а также учиться определять цель тех или иных упражнений с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий (вести счет) в ходе выполнения упражнений. ;
- соблюдать порядок и дисциплину;
- определять базовые понятия и термины лечебной физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- распознавать показатели самоконтроля: сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения;
- определять степень утомления организма во время игровой и двигательной деятельности;
- выполнять дыхательные упражнения.

Предметные результаты

Знать:

- необходимость лечебной физической культуры;
- теоретические основы лечебной физической культуры;
- этапы изучения упражнений;
- основные приёмы выполнения упражнений;
- правила поведения на уроке.

Владеть:

- техникой выполнения физических упражнений

Методические обеспечения программы

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 педагогами
7. Воспитательная работа

Оценочный материал программы

Используются следующие тестовые упражнения:

1. Оценка выносливости мышц спины.
2. Оценка выносливости мышц боковых поверхностей.
3. Оценка выносливости мышц брюшной стенки.
4. Сила мышц кистей рук.
5. Показатели силы мышц кистей.
6. Поднимание туловища, из положения лежа в положение сидя (за 30 сек).

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся на базе МБУДО «МЦДО Прилузского района» по адресу: Республика Коми, Прилузский район с. Объячево, ул. 500 лет Объячево д.4

Зал оснащен для занятия Лечебной физической культурой.

Для реализации программы используются следующие технические средства обучения: фишки усеченные 14 штук, скакалки 20 штук, мячи 20 штук, коврики 10 штук, гимнастические обручи 20 штук, гимнастические палки 20 штук.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Бокарев Ю. Г., Дружинин В. И. Внутри школьный контроль.
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.womansterritory.ru/materinstvo/zdorovie_rebenka
5. http://pochemu4ka.ru/load/muzyka_dlja_detej
6. <http://www.baby2000.ru/fizra/gimnastika.html>
7. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации/ Науч.ред. Г.А.Халемский. - СПб.: Детство-пресс, 2001.
8. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач.классы/Сост. Л.А.Вохмянина. - М.: Дрофа, 2001.
9. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс/ Н.А.Потапова, Л.М.Кротова, Р.Р.Гатиатулин. - М.: НЦ ЭНАС, 2006.
10. Физическая культура: Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. - М.: Вентана-Граф, 2007.

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.

14И. 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, удерживать 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 пятки 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.