ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Железноводский художественно-строительный техникум

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рабочая программа |
| дисциплины | Лечебная ФЗК |
| для профессии | (наименование дисциплины)«КАМЕНЩИК»(коррекционная)(наименование специальности) 12680 |
|  | (код специальности) |

п.Иноземцево

Содержание

Пояснительная записка

Выписка из Государственного образовательного стандарта

Тематический план

Содержание дисциплины

Введение: цели и задачи

Организационно-методические рекомендации

Формы контроля

Содержание курса ЛФК

Требования к уровню подготовки

Учебно-методическое обеспечение

Требования к учащимся

Литература

Пояснительная записка

Программа учебной дисциплины « Лечебная физическая культура» предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по профессии: 12680 «Каменщик»; профессиональное обучение.

Выписка из Государственного образовательного стандарта СПО

|  |  |
| --- | --- |
| Индекс | Основные дидактические единицы |
| ОГСЭ.06 | Физическая культура:Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры; основы физического и спортивного самосовершенствования; профессионально-прикладная физическая подготовка. |

Методические рекомендации по лечебной физкультуре (ЛФК)

ЛФК включает в себя специальный подбор упражнений и комплексов с учетом того или другого заболевания.

При заболевании сердечно-сосудистой системы особую роль играют дыхательные упражнения. По своему физиологическому воздействию на организм они значительно отличаются от всех других видов упражнений и от всякой физической деятельности. Если большинство упражнений возбуждают сердечную систему и нервную систему, увеличивая число сердечных сокращений, усиливают обменные процессы, то дыхательные упражнения, наоборот способствуют успокоению сердечной и нервной деятельности, уменьшают одышку. Надо следить за глубоким ритмичным дыханием во время упражнения и чередовать активные физические упражнения со специальными дыхательными. Поэтому главное внимание следует обращать на правильное, полное (грудное и брюшное), глубокое носовое дыхание. Задерживать дыхание при нагрузке нельзя!

При гипертонической болезни происходит спазм мелких разветвлений артерий-артериол. Спазм препятствует продвижение крови и повышает ее давление в артериях. Все это происходит под влиянием нервной системы. Поэтому на ход гипертонической болезни можно влиять физическими упражнениями на нервную систему. Чем раньше при гипертонической болезни будут применяться физические упражнения, тем эффективнее окажется результат. Физические упражнения регулируют, уравновешивают процесс возбуждения и торможения в нервной системе, что приводит к нормальной регуляции коры и ее нижних пределов, ведающих уровнем давления крови, состоянием просвета сосудов. Существует связь между тонусом скелетных мышц и гладкой мускулатуры внутренних органов. Произвольно расслабляя мышцы тела, мы одновременно вызываем понижение тонуса артерий, и, соответственно, снижаем АД.

Физические упражнения при гипертонической болезни выполнять по контрасту (напряжение-расслабление), последователь (постоянный переход от напряжений к расслаблению мышц), экономно (наиболее облегченный вариант поз и движений). Освоив умение расслабляться, желательно поддерживать и совершенствовать этот навык и в быту, труде и процессе занятий физическими упражнениями с повышенной нагрузкой. При заболевании сердечно-сосудистой системы, гипертонической болезни не

рекомендуется упражнения, сопровождающие повышением внутригрудного

и внутрибрюшного давления.

При гипотонии - наиболее эффективным являются упражнения силовые, скоростно-силовые и в статическом напряжении. Часто у больных первичной артериальной гипотонии нарушено чувство равновесия, поэтому в комплексы упражнений следует включать тренировку этой функции, а для инвалидов по зрению - это одно из главных упражнений.

Сахарный диабет - при нем нарушаются все виды обмена веществ и ткани организма теряют способность усваивать сахар. Лечебные действия физическими упражнениями при диабете заключаются в том, что они стимулируют тканевый обмен повышают использование сахара мышцами. Под влиянием умеренной физической нагрузки повышается способность печени и мышц откладывать и создавать запасы гликогена, и снижать содержание сахара в крови. Физические упражнения укрепляют организм больного, улучшают работу кровообращения и дыхания. Под влиянием оздоровительной физической нагрузки усиливается лечебное действие инсулина при его применении. Чем легче протекает диабет, тем шире формы применяемых упражнений тем выраженнее может быть нагрузка. Общеразвивающие упражнения должны сочетаться с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

Остеохондроз и радикулит. Четвероногие остеохондрозом не болеют потому, что у них нагрузка на позвоночник и межпозвоночные диски значительно ниже, чем у человека с его прямохождением. Хорошая поза для отдыха - поза на четвереньках. В этом положении позвоночник разгружается. Независимо от локализации остеохондроза, занятия физическими упражнениями способствуют укреплению мышц. Снижению болезненности и импульсации с поврежденного отдела позвоночника, улучшает кровообращение в пораженном сегменте, уменьшает отек в тканях, расположенных в межпозвоночном отверстии.

Физические упражнения и другие силовые нагрузки возможны лишь в тех пределах, которые диктует состояние межпозвоночных дисков. В качестве специальных упражнений рекомендуются упражнения, направленные на расслабление (и укрепление) мышц спины, шеи, передней брюшной стенки. Рекомендуются упражнения на равновесие и самомассаж.

Занятия физическими упражнениями преследуют следующие задачи:

* оказать общее тонизирующее воздействие на организм;
* стимулировать функцию сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы;
* улучшить процессы обмена веществ;
* укрепить мышечную систему, сохранить подвижность в суставах;
* поддержать полноценность жизненно важных двигательных качеств, навыков, умений.

Физические упражнения позволяют развить приспособительные способности человека к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, физическим и психическим перегрузкам.

рекомендуется упражнения, сопровождающие повышением внутригрудного

и внутрибрюшного давления.

При гипотонии - наиболее эффективным являются упражнения силовые, скоростно-силовые и в статическом напряжении. Часто у больных первичной артериальной гипотонии нарушено чувство равновесия, поэтому в комплексы упражнений следует включать тренировку этой функции, а для инвалидов по зрению - это одно из главных упражнений.

Сахарный диабет - при нем нарушаются все виды обмена веществ и ткани организма теряют способность усваивать сахар. Лечебные действия физическими упражнениями при диабете заключаются в том, что они стимулируют тканевый обмен повышают использование сахара мышцами. Под влиянием умеренной физической нагрузки повышается способность печени и мышц откладывать и создавать запасы гликогена, и снижать содержание сахара в крови. Физические упражнения укрепляют организм больного, улучшают работу кровообращения и дыхания. Под влиянием оздоровительной физической нагрузки усиливается лечебное действие инсулина при его применении. Чем легче протекает диабет, тем шире формы применяемых упражнений тем выраженнее может быть нагрузка. Общеразвивающие упражнения должны сочетаться с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

Остеохондроз и радикулит. Четвероногие остеохондрозом не болеют потому, что у них нагрузка на позвоночник и межпозвоночные диски значительно ниже, чем у человека с его прямохождением. Хорошая поза для отдыха - поза на четвереньках. В этом положении позвоночник разгружается. Независимо от локализации остеохондроза, занятия физическими упражнениями способствуют укреплению мышц. Снижению болезненности и импульсации с поврежденного отдела позвоночника, улучшает кровообращение в пораженном сегменте, уменьшает отек в тканях, расположенных в межпозвоночном отверстии.

Физические упражнения и другие силовые нагрузки возможны лишь в тех пределах, которые диктует состояние межпозвоночных дисков. В качестве специальных упражнений рекомендуются упражнения, направленные на расслабление (и укрепление) мышц спины, шеи, передней брюшной стенки. Рекомендуются упражнения на равновесие и самомассаж.

Литература:

1. Е.А. Гюльбадамова, В.И. Шершнев "Методические рекомендации по работе кабинетов здоровья". М. 1983.
2. Л.А. Королев. "Врачебный контроль в физкультурно-оздоровительных группах и старшего возраста" Л-д. 1983.
3. М.А. Корхин, И.М. Рабинович. "Лечебная физкультура в домашних условиях" Лениздат. 1990.

Тематический план

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество аудиторных часов при очной форме обучения |
| Всего | в т.ч. |
| лекционныX | практ.занятия |
| Раздел Теоретический (теоретикопрактические основы физической культуры) | 4 | 4 |  |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни | 2 | 2 |  |
| Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта | 1 | 1 |  |
| Тема 1.3. Спорт в физическом воспитании студентов | 1 | 1 |  |
| Раздел 2. Методико-практический(методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры) | 16 | 2 | 14 |
| Тема 2.1. Физические способности человека и их развитие | 4 | 2 | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема 2.2. Методикасамостоятельного освоения отдельных элементов профессиональноприкладной физической подготовки | 6 |  | 6 |
| Тема 2.3. Методико-практическиезанятия с учетом необходимости | 18 |  | 18 |
| Раздел 3. Учебно-тренировочный(физическая культура и спорт для приобретения индивидуального им коллективного практического опыта) | 74 |  | 74 |
| Тема 3.1. Основы физической и спортивной подготовки | 4 |  | 4 |
| Тема 3.2. Направленность средств, методов и форм физического воспитания | 100 |  | 100 |
| Тема 3.3. Профилактические,реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом | 6 |  | 6 |
| Тема 3.4. Практический учебный материал для студентов специальной медицинской группы | 8 |  | 8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема 2.2. Методикасамостоятельного освоения отдельных элементов профессиональноприкладной физической подготовки | 6 |  | 6 |
| Тема 2.3. Методико-практическиезанятия с учетом необходимости | 18 |  | 18 |
| Раздел 3. Учебно-тренировочный(физическая культура и спорт для приобретения индивидуального им коллективного практического опыта) | 118 |  | 118 |
| Тема 3.1. Основы физической и спортивной подготовки | 4 |  | 4 |
| Тема 3.2. Направленность средств, методов и форм физического воспитания | 100 |  | 100 |
| Тема 3.3. Профилактические,реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом | 6 |  | 6 |
| Тема 3.4. Практический учебный материал для студентов специальной медицинской группы | 8 |  | 8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел 4. Контрольно-оценочный (критериирезультативности занятий) | 18 | 2 | 16 |
| Тема 4.1. Информационный контроль за учебной деятельностью | 10 | 2 | 8 |
| Тема 4.2. Требования к уровню подготовки студентов | 8 |  | 8 |
| Всего по дисциплине | 112 | 8 | 120 |

Введение

В соответствии с рекомендациями к вариативной части регионального компонента содержания образования и учитывая потребности обучаемых, появилась необходимость в дополнительных занятиях лечебной физической культурой. Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество людей с нарушениями здоровья.

Учитывая потребности обучаемых и рекомендации врачей, в нашей специальной (коррекционной) группе создана программа «Лечебная физическая культура».

Цель программы:

Овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности учащихся с отклонениями здоровья.

В 15 -20 летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста тела 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 учащихся 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 учащихся с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает учащихся 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.

У данной категории людей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на ростущий организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Организационно-методические рекомендации

Начиная занятия, преподаватель должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях обучаемого, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

ЛФК, проводимая в специально оборудованном кабинете, спортзале, тренажерном зале, стадионе при правильном психолого-педагогическом подходе к обучаемым, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у учащихся стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

Занятия ЛФК должны проводиться систематически не реже 2 раз в неделю с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроя занятия.

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у обучаемых. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания курса, но и темы бесед с учащимися и их родителями, консультации и лекции врача, медицинский и педагогический контроль.

Общее количество учебных часов -168ч. К данному материалу необходимо подходить интегрально. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности обучаемых. Использовать программу ЛФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с

Курс ЛФК делится на три периода: вводный, основной и

заключительный.

Цель: стабилизация уровня здоровья у учащихся, предупреждение его возможного

прогрессирования.

1. период - вводный

Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние обучаемых, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья обучаемого, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой учащихся на активное участие в оздоровлении.
4. период - основной

Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса уровня здоровья.
2. Постоянно вырабатывать навыки, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремление обучаемого к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.
4. период - заключительный

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

 Формы контроля

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

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год — для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции здоровья - 2 раза в год, дает рекомендации преподавателю ЛФК, учащимся, родителям..

Содержание курса «Лечебная физическая культура»

1. этап
2. Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме( о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

1. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима - положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).
2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Колено - локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед - назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед - назад в различных И.П.
3. Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).

1. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

1. Развитие силы.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

1. Развитие координации движений.

Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением руте в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

1. Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов ( мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

1. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

1. Подвижные игры.

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь - дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

1. Проведение контрольных мероприятий.

а) Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение - сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др. (см. Методические разработки).

б) Медицинский контроль по плану.

в) Педагогический контроль - наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого человека.

1. Задания на дом.

Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки ( под контролем родителей).

1. этап
2. Основы знаний.

Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья обучаемых; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого; оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой; какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.

1. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.
2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы Хатха - йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и др.

1. Повторение полного дыхания.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, премежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох - максимальный выдох и др. ( см. Методические разработки).

1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Упражнения: «Обнимая себя», «Насос», «Наклон назад, обнимая себя», «Выпад, обнимая себя», «Насос - наклон назад, обнимая себя».

1. Развитие выносливости.

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5-2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз Хатха — йоги: «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени.

1. Развитие силы.

Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки. Развитие статической силы в удержании поз Хатха - йоги: «Поза лодки», «Плуг», «Мост», «Натянутый лук». Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы.

1. Развитие координации движений. Подвижные игры.

Новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой, гимнастика А.Н. Стрельниковой; элементы Хатха - йоги: «Брасс», «Кошка под забором», «Кресло - качалка», «Лодочка» и др.

Подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

1. Профилактика плоскостопия.

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, положенной на пол.

1. Упражнения для расслабления мышц.

Произвольное расслабление мышц - релаксация ( мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

1. Упражнения для укрепления диафрагмы.

Брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на жив

1. Проведение контрольных мероприятий.

а) . Тесты - по выбору преподавателя; промежуточные и итоговые - по плану.

б) . Медицинский контроль - по плану.

в). Педагогический контроль - постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение года обучения.

1. Задания на дом.

Ежедневное выполнение 4-8 упражнений по выбору и под контролем родителей.

1. этап
2. Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил - главное условие правильного физического развития обучаемого; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение самомассажа, очистительного дыхания.

1. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове ( присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).
2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой; элементы Хатха - йоги. Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.
3. Самоконтроль.

Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

1. Развитие выносливости.

Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

1. Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз Хатха -йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др. Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть - лечь, руки за головой; специальные подготовительные упражнения в воде, плавание.

1. Элементы Хатха - йоги.

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло - качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук».

1. Элементы самомассажа.

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по грудине, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

1. Профилактика плоскостопия.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

1. Развитие координации движений.

Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и

Др.

1. Очистительное дыхание.

Несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики йогов: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук,в разных И.П.

1. Проведение контрольных мероприятий.

а) тесты - по плану преподавателя.

б) медицинский контроль - по плану.

в) педагогический контроль — в течение всего учебного года (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений ЛФК).

1. Задания на дом.

Ежедневное выполнение комплекса упражнений ЛФК самостоятельно и под постоянным контролем преподователя и родителей.

1. этап
2. Основы знаний.

Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия ЛФК, классического массажа, аутогенной тренировки; простейшие правила спортивных игр, включаемых в занятие.

1. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол; элементы Хатха - йоги.

1. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.
2. Оздоровительная Хатха - йога.

Закрепление и совершенствование изученных поз, добавляя мысленное пропускание тока энергии через тело (см. Методические разработки).

1. Развитие выносливости.

Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха - йоги. Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение

интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.

1. Развитие силы.

Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.

1. Массаж мышц спины.

Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание,

разминание, вибрация, надавливание.

1. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. Совершенствование ранее изученных упражнений.

1. Подвижные и спортивные игры.

Волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях...), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение преподавателя. Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

1. Аутогенная тренировка.

Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения картин ( «Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым ит. д.; создание психологической установки на выздоровление.

1. Проведение контрольных мероприятий.

а) тесты - по плану преподавателя.

б) медицинский контроль - по плану.

в) педагогический контроль - знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.

1. Задания на дом.

Ежедневное, самостоятельное выполнение изученного комплекса ЛФК по рекомендациям.

Требования к уровню подготовки учащихся

К концу **1-го** этапа:

Знания:

параметры правильной осанки ( подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Значение лечебной гимнастики для здоровья учащихся, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения:

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед - назад в группировке, наклоны вперед - назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь - дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнении с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки:

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила назанятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

**К концу 2-го этапа:**

Знания:

Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья , правила ортопедического режима знать оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома; выполнять правила ортопедического режима с помощью преподователя. Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника ( висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза»; отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями; выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности: «Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»; комплекс с

гимнастической палкой; подвижные игры). Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов). Уметь правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой; играть в подвижные игры целенаправленного (2-3 игры) и общего характера (4-5 игр). Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 — 8 упражнений ЛФК под контролем. Произвольно расслаблять мышцы.

Навыки:

Соблюдать правила безопасности на занятие, проверять осанку у стены, осуществлять подготовку рабочего места.

Личностные качества:

Честность, настойчивость, произвольное внимание, двигательная память.

**К концу 3-го этапа:**

Знания:

Соблюдение режима дня и ортопедического режима - главное условие правильного физического развития учащегося. Знать показатели самоконтроля ( сон, аппетит, самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность). Значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

Умения:

Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем преподавателя; ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки; элементы Хатха - йоги («Вытяжение», «Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); длительное время удерживать статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.). Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой. Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа. Играть в подвижные игры - «Тише едешь - дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

Навыки:

Соблюдать правила ортопедического режима; выполнять лечебную гимнастику дома под контролем.

Личностные качества:

Ответственность, выдержка, самодисциплина, справедливость; эстетические качества, коммуникативные качества; память.

**К концу 4-го этапа:**

Знания:

Назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки; знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Умения:

Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол. Выполнять упражнения Хатха - йоги, мысленно пропуская ток энергии через тело ( «Йога мудра», «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления»). Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Спонтанный танец», «Танец силы», «Танец дервишей» и другие упражнения из курса. Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку; играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера); играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

Навыки:

Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору.

Личностные качества:

Инициативность, самостоятельность, настойчивость, мышление, воображение.

Учебно - методическое обеспечение

1. **-ый этап**
2. Материально - техническое обеспечение:
* обручи;
* коврики;
* скамейка;
* мяч;
* гантели - по 2 штуки на каждого;
1. Учебно - методическое обеспечение:
* учебная программа, методические разработки;
* литература по курсу.
1. **-ой этап**

1. Материально - техническое обеспечение:

* коврики;
* груз - мешочки или гантели;
* наличие гимнастической стенки, перекладины;
* гимнастические палки;

\*

скамейка;

гантели по 2 шт. на каждого.

2. Учебно - методическое обеспечение:

* учебная программа, методические разработки;
* литература по курсу.
1. **- ий этап**
2. Материально - техническое обеспечение :
* гимнастические палки;
* гимнастическая стенка;
* коврики на каждого учащегося;
* музыкальное сопровождение.
1. Учебно - методическое обеспечение:
* учебная программа, методические разработки;
* литература по курсу.
1. **- ый этап**
2. Материально - техническое обеспечение:
* коврики на всех;
* гимнастические маты;
* гимнастические скамейки;
* волейбольная сетка, волейбольный мяч и воздушные шары.
1. Учебно - методическое обеспечение:
* учебная программа, методические разработки;
* литература по курсу.

Список литературы

1. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
2. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
3. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт - Петербург, 2005.
4. Крутецкий В.А.»Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
5. Лахманчун Г.Е. «Эта замечательная йога», Москва, «Физкультура и спорт», 1992.
6. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
7. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
8. Латохина Л.И. «Хатха - йога для детей», Москва, Просвещение, 1993.
9. Малахов Г.П. «Целительные силы», том 2, И.К. «Комплект», 1996.
10. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
11. Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
12. Рекомендации врача высшей квалификационной категории по спортивной

медицине Осинцевой И.П. (центр медицинской профилактики Асбестовской

детской поликлиники).

1. «Физкультура и спорт», № 4, 1991.
2. «Физкультура в школе», 1990-2006.