

Согласовано:

зам. директора по УВР

М.Ю.Ивахненко

"01" сентября 2016 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

"Бороздиновская СОШ"

Магомедгаджиева А.А.

"01" сентября 2016 г

### Программа

занятий по лечебной физкультуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

МБОУ «Бороздиновская СОШ»

на 2016-2017 учебный год

Развитие и становление школьной системы здравоохранения, ее профилактическая направленность определили особую роль средств физической культуры в профилактике и лечении ряда заболеваний и повреждений. Лечебная физическая культура - составная часть медицинской реабилитации больных, метод комплексной функциональной терапии, использующий физические упражнения как средство сохранения организма больного в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов в предупреждении и лечении болезней, вызванных вынужденной гиподинамией.

Средства лечебной физической культуры - физические упражнения, закаливание, массаж, трудовые процессы, организация всего двигательного режима школьников, стали неотъемлемыми компонентами здоровьесберегающего пространства в школе.

Понятие "Здоровье сберегающие технологии" давно уже на слуху у медиков, учителей, руководителей образовательных учреждений. Почти каждое образовательное учреждение использует в образовательном процессе ту или иную здоровьесберегающую технологию. Тем не менее, здоровье детей школьного возраста, к сожалению, не становится лучше. Поэтому такое важное значение имеет медицинская профилактика непосредственно в школе. Основной целью создания программы поставили: содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической активности органов и систем, ослабленных болезнью, повышение физической и умственной работоспособности, освоение двигательных умений и навыков, предусмотренных программой.

### Цели и задачи программы.

#### Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепления здоровья;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- способствовать правильному функционированию внутренних органов;
- увеличение жизненной емкости легких;
- совершенствование деятельности ЦНС.

#### **Образовательные задачи:**

- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- привитие навыков гигиены;
- сообщать знания, связанные с физическим воспитанием: о пользе занятий ЛФК, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;
- знания о явлениях природы, общественной жизни.

#### **Воспитательные задачи:**

- 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;
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

#### **Организация и контроль учебного процесса.**

Нагрузка на занятиях ЛФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Курс включает в себя 15 - 20 занятий, которые проводятся 2 раза в год. Занятия ЛФК включают в себя три периода:

1. Вводный период проводится в виде тестирования. По его итогам получаем оценку функционального состояния организма ребенка.

2. Основной период включает в себя:

- упражнения по совершенствованию дыхания;
- общеразвивающие упражнения;
- корригирующие упражнения;
- тренировки мышечной дыхательной и сердечно - сосудистой систем с индивидуальным дозированием нагрузки и дальнейшим её возрастанием.

3. Заключительный период, в ходе которого осуществляется дальнейшее совершенствование и закрепление техники выполнения общих развивающих упражнений и индивидуальных комплексов специальных упражнений. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

**Оценка и контроль функционального состояния организма учащихся проводится с использованием следующих тестовых упражнений:**

1. Функциональное состояние сердечнососудистой системы определяется пробой Мартинэ (20 приседаний)
2. Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении "стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты" (упражнение "цапля"). При этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.
3. Оценка силы мышц - сгибателей туловища определяется, количеством подъемов ног за 10 сек. в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45 и опускаются до касания ковра.
4. Оценка мышц - сгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении "лежа на животе, руки вытянуты вперед". Руки и грудь не касаются ковра (упражнение "лодочка").
5. Оценка силы мышц верхнего плечевого пояса определяется, количеством сгибателей рук в упоре лежа за 10 сек.
6. Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах, в упражнении испытуемый делает глубокий наклон в положении "сидя на полу, ноги на ширине плеч", руками касаясь сантиметровой ленты.

#### **Тесты для выявления изменений функционального состояния организма.**

- Проба Мартинэ
- "Цапля"
- Поднимание ног в положении лежа
- "Лодочка"
- Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях
- "Складка"

#### **Нормы оценок.**

##### **Оценивание осуществляю:**

- По основным знаниям;
- По технике владения двигательными действиями (в зависимости заболевания);
- По уровню физической подготовленности (с учетом заболевания);
- По посещаемости.

**Оценка "пять":** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко, четко.

**Оценка "четыре":** двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко.

**Оценка "три":** двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

**Оценка "два":** двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### Программа занятий по лечебной физической культуре

Патология.	Целевая установка.	Формы и средства ЛФК.	Дозировка.	Методические указания.
<b>Бронхо-легочная.</b>	а)укрепление дыхательной мускулатуры.	а) гигиеническая гимнастика.	а) ежедневно.	а) Чередование ОРУ с дыхательными упражнениями.
	б) подавление патологических стереотипов дыхания.	б) Занятия в ЛФК.	б) по расписанию.	б) Выполнять вдох и выдох из более анатомически выгодных исходных положений.
	в)профилактика простудных заболеваний.	в) оздоровительная тренировка на тренажерах.	в) по расписанию.	в) Удлинить и активизировать выдох.
<b>Сердечно-сосудистая.</b>	Нормализация функционального состояния центральной, вегетативной и нервной систем. Тренировка сердечной мышцы и экономизация ее деятельности. Адаптация сердечно-сосудистой системы к нарастающим физическим нагрузкам.	Занятия в ЛФК.	по расписанию.	Сочетание ОРУ и дыхательных упражнений (1:1, 1:2, 1:3)
		Прогулки на свежем воздухе.	Ежедневно.	Ежеурочная пульсометрия
		Самостоятельные занятия под контролем родителей	Ежедневно.	
<b>Опорно-двигательный аппарат.</b>	Укрепление мышечного корсета и связочно-сухожильного аппарата.	Занятие в ЛФК.	Ежедневно.	Сон на полужесткой постели. Выполнение ЛФК в положении лежа. Носить исключительно рациональную обувь.
	Коррекция неправильного положения туловища.	Гимнастика.	Один раз в неделю	
<b>Органы пищеварения.</b>	Нормализация моторно-секреторной функции пищеварения. Предупреждение застойных явлений в	Занятия в оздоровительной группе ЛФК.	Ежедневно.	Сочетание специальных упражнений с дыхательной гимнастикой. Релаксация.

	органах брюшной полости. Улучшение трофики и кровообращения, создание оптимальных условий для оттока желчи.			Соблюдение режима питания.
<b>Органы зрения.</b>	Общее укрепление организма. Улучшение кровоснабжения глаза. Укрепление склеры.	УТГ. Занятия в группе ЛФК.	Ежедневно.	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие. Исключить упражнения со статическим напряжением мышц.

Тематическое планирование раздела "Теоретические сведения".

№	Наименование раздела	Дата
1.	Правила безопасности на занятиях ЛФК. Оказание первой помощи при травмах нижних и верхних конечностей	сентябрь
2.	Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка -показатель физического здоровья	сентябрь
3.	Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья. Правила дыхания	октябрь
4.	Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания	октябрь
5.	Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью	ноябрь
6.	Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления	декабрь
7.	О здоровом образе жизни, его значение для человека по сравнению с нездоровым образом жизни	январь
8.	Оказание доврачебной помощи при травмах: ушибах, вывихах, растяжениях связок, переломах	февраль
9.	Искусственное дыхание. Первая помощь при попадании различных предметов в дыхательные пути, пищевод, ухо, нос	март
10.	Значение физической культуры в жизни современного человека	апрель
11.	Первая помощь при укусах насекомых, отравлениях, ожогах, солнечном, тепловом ударах	май



## План – конспект занятия ЛФК

Дата проведения \_\_\_\_\_

Время проведения

Место проведения \_\_\_\_\_

Количество учащихся

### Физкультурный инвентарь

### Задачи занятия

[illegible]

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ  
СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

1. И.п. – основная стойка. Ноги вместе, руки опущены.  
На вдохе правую руку вперед – вверх;  
На выдохе руку опустить. Темп средний. Повторить 2-3 раза каждой рукой.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.  
Подняться на носки руки отвести назад, выпятить стенку живота - вдох, опуститься на ступни, свести локти вперед, втянуть стенку живота – выдох.  
Повторить 4 – 6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтях и опираются на них.  
Одновременно согнуть пальцы рук и ног, затем выпрямить.  
Повторить 6-7 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
4. И.п. – то же, руки вдоль туловища. Скользить ладонями вдоль туловища вверх к подмышечным впадинам – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.  
Повторить 4 раза. Темп медленный.
5. И.п.- то же, руки согнуты в локтях и опираются на них. Одновременно выполнить движение кистями рук и стопами ног на себя, затем от себя. Повторить 5-7 раз.  
Темп медленный. Дыхание свободное.
6. Диафрагмальное дыхание. Повторить 4 раза.
7. И.п. – лежа на животе. Передвигать ноги попеременно на пол ступни на 6-8 счетов к себе, доводя сгибание в коленных и тазобедренных суставах до прямого угла, и так же на 6-8 четов от себя. Повторить 6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
8. И.п. – то же. Согнуть ноги в коленных суставах и поставить стопы к ягодицам, руки на поясе. Положить колени вправо рука перед собой влево, то же в другую сторону.  
Повторить 6-7 раз. Темп медленный.
9. И.п. – то же. « Велосипед». 3 подхода по 10 раз. Темп средний. Дыхание произвольное.
10. И.п. - лежа на боку « Маятник». 12 раз. То же на другом боку. Дыхание произвольное.
11. И.п. – упор, стоя на коленях. Попеременное поднятие руки вверх с одновременным поднятием противоположной ноги вверх. 6 раз. Дыхание произвольное.
12. И.п. – то же. Голова вперед вверх, прогнулись в пояснице – вдох, спина круглая – выдох. 6 раз.  
Упражнения на релаксацию.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ  
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

1. И.п. – стоя. Медленное поднятие рук через стороны вверх – вдох,
2. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке, пальцами вперед. Отведение локтей назад- вдох, наклон вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажиманиями кистями рук на ребра с произношением звука «оо-оо-оо» .
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук сцеплены в замок, руки опущены. Руки вверх – вдох, наклон кисти рук пронести между коленей – выдох с произношением звуков «у-ух-х».
4. И.п.- стоя, левая рука на груди правая на животе .  
Грудное дыхание. 5 раз  
Брюшное дыхание. 5 раз  
Смешанное дыхание. 5 раз  
Вдох через нос шумный продолжительный выдох через рот.
5. И.п.- стоя, руки вдоль туловища. Руки вверх, прогнуться – вдох.  
Обхватить руками грудь продолжительный выдох.
6. И.п.- лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. 5 раз
7. И.п.- лежа на спине. Руки согнуты в локтях. Ноги согнуты в коленях, правая нога на колене. Попеременное расслабление рук и ног. 7 раз.
8. И.п.- лежа на спине. В исходном положении – вдох, подтягивая колено к груди – выдох. 6- 8 раз.
9. И.п.- лежа на спине. После глубокого вдоха, на выдохе поочередно осуществлять круговые движения ногой в тазобедренном суставе. Подъем ноги 45 градусов. 12 раз.
10. И.п.- лежа на боку. В исходном положении - вдох, подтягивая колено к груди продолжительный - выдох 8раз.
11. И.п.- Упор, стоя на коленях. Голова вперед вверх, прогнуться в пояснице – вдох, спина круглая – выдох на грудь. 6 раз.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ  
ПРИ ЛЕЧЕНИИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

1. И.п. – лежа на спине. Сгибание, разгибание стоп 12 раз.  
Круговое движение стоп, поочередно в каждую сторону 12 раз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища.  
На счет 1-2 опираясь на затылок, руки, ягодицы, прогнуться, вдох.  
И.п. – выдох. Повторить 6-8 раз.
3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища  
На счет 1-2 опираясь на спину оторвать таз от пола – вдох.  
И.п. – выдох. Повторить 10 раз.
4. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.  
И.п.- вдох. Приподнять плечи вперед, подтянуть левую ногу к груди –  
выдох. То же с другой ноги. Повторить 8 раз.
5. И.п. – лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову.  
И.п. – вдох. Наклон вперед правым локтем коснуться левого колена –  
вдох. То же с другой руки. Повторить до появления чувства усталости.
6. И.п. - лежа на спине руки за голову, ноги согнуты в коленях.  
И.п. - вдох. Оторвать плечи, касаясь поясницей пола, наклон влево –  
выдох. То же в другую сторону. Повторить 7 раз.
7. И.п. - лежа на правом боку, левая нога заведена за правую ногу,  
выполняем махи левой ногой, на счет 10, три подхода. Дыхание произвольное.
8. И.п.- лежа на животе, руки у подбородка.  
И.п. - вдох. Подтянуть левое колено к левому локтю, выдох.  
То же в другую сторону. Повторить 10 раз.
9. И.п. – лежа на животе руки за голову.  
И.п. - вдох, на счет 5 – пружинящие наклоны назад, прогибаясь в пояснице.  
Повторить 5 раз.
10. И.п.- лежа на животе, руки в стороны, ноги врозь. На счет 1-3 пружинящие  
движения руками назад, вверх. Повторить 6-8 раз. Дыхание произвольное.
11. И.п. лежа на животе, руки перед собой удерживают гимнастическую палку.  
На счет 1-2 пружинящие движения назад, 3- задержать палку вверх,  
4- И.п. расслабиться, выдох. Повторить 6-8 раз.
12. И.п. – упор, стоя на коленях. Прогнуться в пояснице вдох, спина круглая,  
выдох. Повторить 8 раз.
13. И.п. лежа на животе, вытяжение позвоночника. Диафрагмальное дыхание.

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЛФК ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

1. Горизонтальное движение глаз: направо – налево.
2. Движение глазными яблоками: вертикально вверх – вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движения глазами по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него – глаза легко « соединятся ».
7. Частое моргание глазами.
8. Работа глаз « на расстояние ». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь; ветку, дерева растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БЛИЗОРУКОСТИ

1. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговое движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
5. Руки вперед, посмотреть на кончик пальцев, поднять руки вверх – вдох, следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить – выдох.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ УСТАЛЫХ ГЛАЗ

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями – от носа к вискам.
3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево.
4. Поставьте большой палец руки на расстояние 25 – 30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните.
6. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза

носки к голеностопному суставу. В заключении массировать всю ногу от голеностопа до паховой области.

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЛЕЧЕНИИ СКОЛИОЗА

1. И.п. лежа на спине – руки на затылок. Разведение локтей в стороны – вдох, сведение – выдох.
2. И.п. – лежа на спине. Поочередное сгибание ног к животу - выдох. И.п.- вдох.
3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. Приподнимание таза, прогибаясь в грудном отделе позвоночника
4. И.п. – лежа на спине. Вытягивание одной руки вверх, а другой на стороне выпуклости и искривления – в сторону – вдох, И.п. – выдох. 4- 6 раз.
5. И.п.- лежа на животе. Приподнимание туловища, стремясь прогнуть грудной отдел позвоночника – вдох, И.п. – выдох. 4- 5 раз.
6. И.п. - лежа на животе, одна рука на затылке, другая на грудной клетке на выпуклой стороне искривления. Разгибание туловища – вдох. И.п. – выдох. 4- 5 раз.
7. И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Поднимаем по очереди ноги одновременно с туловищем, опираясь на руки – вдох, и.п. – выдох. 6- 6 раз.
8. И.п.- лежа на животе. Отведение ноги в сторону на выпуклой стороне искривления поясничного отдела позвоночника и последующие возвращение в И.п. Дыхание произвольное. 4 – 5 раз.
9. И.п. - лежа на боку, на ватном валике на выпуклой стороне искривления грудного отдела позвоночника. Заводим руку за голову – вдох, опускаем – выдох. Темп медленный. 5-6 раз.
10. И.п. - Упор, стоя на коленях. Одновременно вытягиваем правую ногу и левую руку- вдох,  
И.п. – выдох; то же с другой руки и ноги. Повторить 5- 6 раз.
11. И.п. - Упор, стоя на коленях. Сгибание рук в локтевых суставах до соприкосновения с полом. Дыхание произвольное. Повторить 5- 6 раз.
12. Одновременное поднятие рук вверх – вдох, опускаем руки – выдох.

ПРИМЕЧАНИЕ;

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

1. Сидя ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки на коленях. Поднять носки стоп и опустить. Повторить 10 – 20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
2. И.п. То же. Поднять пятки и опустить. Повторить 10- 20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
3. И.п. То же. Ноги соединены. Развести ноги в стороны и свести, не отрывая ног от пола. Повторить 10- 20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
4. И.п. То же. Развести пятки и свести, не отрывая ног от пола. Повторить 10- 20 раз. Темп средний дыхание свободное.
5. И.п. То же. Одновременно поднять носок правой и пятку левой ноги и наоборот.  
Повторить 10- 20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
6. И.п. То же. Не отрывая от пола стоп одновременно развести носки в стороны, затем пятки. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 10-20 раз. Темп средний, дыхание произвольное.
7. И.п. То же. Под ногами гимнастическая палка. Прокатывать стопами от носок до пяток и обратно в ротивоположную сторону в течении 1 минуты. Прокатывая стопы плотно прижимать к палке. Повторить 10-20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
8. И.п. То же. Стопы соединены палка под сводами. Развести стопы, прокатывая палку вперед, свести. Повторить 10-20 раз. Темп средний дыхание свободное
9. И.п. То же. Под стопами резиновый мяч. Прокатывать мяч от носок до пяток и обратно в течение одной минуты. Прокатывая мяч стараться, чтобы стопы плотно прижимались к мячу. Темп средний дыхание свободное.
10. Ходьба на месте с подогнутыми пальцами 15- 20 раз.  
Ходьба с подогнутыми пальцами на наружном крае стоп.  
Ходьба на пятках 15-20 секунд. Ходьба на носках 15-020 секунд.
11. И.п. Нога согнута в колене, в упоре на край табуретки. 1. Правой рукой опустить мизинец вниз, левой поднять безымянный палец вверх затем наоборот. Таким образом проработать все пальцы по 5 раз каждый. 2. Держа левой рукой пятку, правой рукой, правой рукой поднять пальцы и опустить вниз 4-6 раз. 3. Пальцами обеих рук разминать и растирать пятку, массировать стопу со всех сторон, от