

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР г. ТЕМРЮКА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета МАУДО ООЦ  
от «25» апреля 2022 г.  
Протокол № 04



Утверждаю  
Директор МАУДО ООЦ  
Е.А. Гончарова  
Приказ от 25 апреля 2022 г. № 56

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Будь здоров»

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)  
Возрастная категория: от 5 до 14 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе 32624

Автор составитель:

Подлеснова Л.Г.

Должность: педагог

дополнительного образования

г. Темрюк, 2022

**Раздел 1.**  
**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ:  
ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной, разработана на основе программы «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки/Под общ.ред.Г.А. Халемского. – 2-е изд., испр. И доп. – М.:Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 80с.

Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

- 1) «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» направленные Письмом Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- 2) «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» разработанных Региональным модельным центром Краснодарского края, 2020 год;
- 3) Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности, так как включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой. Программа предполагает освоение разнообразных упражнений, подвижных игр, дыхательной и коррекционной гимнастики, которые оказывают положительный эффект на улучшение состояния позвоночника при неправильной осанке и сколиозе.

**Актуальность. Новизна. Педагогическая целесообразность.**

Актуальность данной программы заключается в том, что одной из наиболее важных «характеристик» человека является правильная осанка. К сожалению, сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы, внутренних органов.

Статистика многочисленных исследований по выявлению сколиоза у детей свидетельствует, что эта деформация одна из наиболее частых среди заболеваний опорно-двигательного аппарата, которая имеет тенденцию к прогрессированию. Достигает высшей степени к окончанию роста детского организма. Тяжелые искривления позвоночника и грудной клетки значительно влияют на функции внутренних органов:

- уменьшают объем плевральной полости;
- нарушают механику дыхания, что в свою очередь ухудшает функцию внешнего дыхания;
- снижает насыщение артериальной крови кислородом;

-изменяет характер тканевого дыхания;  
-приводит к гипертрофии миокарда правой полости сердца – развитие симптомокомплекса легочно-сердечной недостаточности, объединенного названием «кифосколиотическое сердце».

Сколиоз можно вылечить в детском возрасте. В период роста ребенка: у девочек до 14 лет, у мальчиков до 16 лет. Позже этих сроков в условиях выросшего скелета лечение проблематично. Проблема неправильной осанки и сколиозов в последние годы приобретает особую актуальность в связи с наметившейся тенденцией роста этого заболевания.

Новизна программы «Будь здоров» в том, что для её реализации разработана система занятий корригирующими упражнениями, использование которой даёт эффективные результаты у детей, имеющих показания заниматься физкультурой в специальных медицинских группах.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в использовании доступных проверенных приёмов, средств и методов физкультурно-спортивной направленности.

Отличительная особенность заключается в том, что данная программа позволяет работать с детьми не только без ограничения здоровья, но и с детьми специальных медицинских групп и детьми-инвалидами.

**Адресат программы.** Дети от 5 до 14 лет, имеющие разную социальную принадлежность, пол и национальность, с разным уровнем интеллектуального развития, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды, дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, учащиеся специальных медицинских групп школьного возраста.

**Уровень программы, объём и сроки** реализации дополнительной общеобразовательной программы. Уровень ознакомительный.

Программа рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов - 72 часа (2 раза в неделю).

Программа реализуется на протяжении 36 учебных недель в течение учебного года (с сентября по май): 1 полугодие – 34 часа (сентябрь – декабрь), 2 полугодие – 38 часов (январь – май).

#### **Цель и задачи программы.**

Цель: коррекция дефектов осанки у детей этиологией сколиоза и нарушения осанки.

Для решения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Выявить особенности изменения дефектов осанки у детей.
2. Выработать общую и силовую выносливость мышц туловища, формирующих правильную осанку.
3. Сформировать и закрепить навык правильной осанки.
4. Повысить мотивацию к занятиям.

#### **Формы обучения и режим занятий по программе.**

Форма обучения – Очная с возможностью применения дистанционного обучения. Групповая.

Режим занятий: 2 занятия в неделю, продолжительностью 1 час по 45 минут с 15 минутным перерывом.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Группы могут быть разделены по половому признаку, а могут быть и смешанными. Рекомендовано комплектовать группы одновозрастные, но допускается разновозрастное комплектование групп с приблизительно одинаковыми физическими данными и нозологическими особенностями. Формирование групп, проводится после тестирования физических качеств и медицинского обследования.

Количество учащихся, занимающихся в группах, не должно превышать 15 человек.

**Содержание программы.  
Учебный план.**

№ № пп/ п	Наименование раздела, те- мы	Количество часов			Формы ат- теста- ции/контро ля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний.	<b>3</b>	<b>3</b>		опрос
1.1	Техника безопасности.	2	2		опрос
1.2. 1	Валеология	1	1		опрос
2.	Общие развивающие упражнения	<b>10</b>		<b>10</b>	наблюдение
3.	Корректирующая гимнасти- ка	<b>28</b>		<b>28</b>	наблюдение
4.	Упражнения на тренажё- рах	<b>10</b>		<b>10</b>	наблюдение
5.	Дыхательные упражнения	<b>10</b>		<b>10</b>	наблюдение
6.	Мышечная релаксация, растяжка	<b>8</b>		<b>8</b>	наблюдение
7.	Выполнение контрольных нормативов.	<b>3</b>		<b>3</b>	тестирова- ние
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>3</b>	<b>72</b>	

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Основы знаний (3 часа).**

1.1. Техника безопасности

Теория.

Техника безопасности: Меры предосторожности во время занятий в спор-  
тивных залах, со спортивным инвентарём. Основные правила поведения при  
чрезвычайных ситуациях: правила поведения при пожаре, эвакуация. Общие  
правила соблюдения техники безопасности при занятиях коррекционной гим-  
настикой. Правила поведения в каникулярное время. Правила поведения на  
улицах города. Знание и соблюдения правил дорожного движения. Правила по-  
ведения при ЧС. Правила пользования спортивным оборудованием и инвента-  
рём. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарем.

Гигиенические знания, умения и навыки: Составление режима дня с уче-  
том спортивных нагрузок. Рациональное, сбалансированное питание.

1.2. Валеология.

Теория.

Общие понятия о нарушении осанки и сколиозе. Значение правильной  
осанки для гармоничного развития всего организма. Роль физической культуры  
и спорта, закаливания в укреплении сохранении здоровья. Понятие о личной  
гигиене, её роль в сохранении и укреплении здоровья, профилактике инфекци-  
онных заболеваний.

## **Раздел 2. Общие развивающие упражнения (10 часов).**

Практика. Упражнения на все группы мышц, в движении и на месте; с предметами и без предметов; с элементами хореографии, с использованием станка и гимнастической стенки.

## **Раздел 3. Корректирующая гимнастика (28 часов).**

Практика. Ассиметричные и симметричные корректирующие упражнения в статическом и динамическом режимах из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа, стоя на четвереньках) с использованием предметов и без предметов. Упражнения на укрепление мышц шеи и спины. Упражнения на укрепление мышц груди и живота; упражнения на укрепление мышц задней (передней) поверхности бедер. Деторсионные упражнения для растягивания сокращённых и укрепления растянутых мышц в поясничном и грудном отделах.

## **Раздел 4. Упражнения на тренажёрах (10 часов).**

Практика. Упражнения из разных исходных положений с использованием гимнастической стенки и велотренажёра.

## **Раздел 5. Дыхательные упражнения (10 часов).**

Практика. Дыхательные упражнения в движении и на месте, из разных исходных положений.

Упражнения с задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Дыхательные упражнения 1:4, 4:1, 1:1. Диафрагмальное дыхание, дренажное дыхание, попеременное дыхание диафрагмой.

## **Раздел 6. Мышечная релаксация, растяжка (8 часов).**

Практика. Ауто – пост- изометрическая релаксация. Упражнения для расслабления (элементы медитации) с использованием функциональной музыки. Упражнения на растягивание мышц головы и шеи; мышц плечевого пояса; мышц верхних конечностей; мышц туловища; мышц нижних конечностей.

## **Раздел 7. Выполнение контрольных нормативов (3 часа).**

Практика. Тестирование (проводится 3 раза за учебный год – в сентябре, январе, мае).

## **Планируемые результаты и способы их проверки.**

### Предметные результаты.

**Знать** правила поведения при занятиях, основы рационального, сбалансированного питания, применять в повседневной жизни принципы здорового образа жизни.

**Уметь** составлять режим дня, соблюдать гигиену тела и одежды.

### Личностные результаты.

- Мотивационно-ценностные (потребность в самореализации, самосовершенствовании);

- Операциональные (развитие мышечной памяти, умение пользоваться и владеть спортивным инвентарём);

- Эмоционально-волевые (развитие положительной самооценки, развитие волевых качеств);

### Метапредметные результаты:

- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;

- иметь физическую подготовку, стойко сформированные навыки и потребность в правильной осанке.

### Способы проверки:

- устный опрос,

- наблюдение,

- контроль правильности выполнения физических упражнений.

### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

- устный опрос,

- наблюдение,

- тестирование физиологических показателей.

**Раздел 2.**  
**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ,**  
**ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

**Календарный учебный график**

Год обучения: с 01 сентября 2022 по 25.05.2023							
Всего 36 учебных недель. Всего 72 часа по программе.							
№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время пров-я занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1 полугодие – 34 часа							
1.		Мышечное тестирование	1	10.00 – 10.45	Лекция, беседа	игр. зал	Опрос, тестирование
2.		Техника безопасности	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
3.		Валеология -наука о здоровье	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
4.		Обучение комплексу общеразвивающих упражнений без предметов.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
5.		Повторение комплексу общеразвивающих упражнений без предметов.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
6.		Обучение комплексу корригирующих упражнений без предметов.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
7.		Повторение комплекса корригирующих упражнений без предметов.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
8.		Обучение комплексу корригирующих упражнений со скакалками	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
9.		Обучение дыхательным упражнениям	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
10.		Обучение элементам постизометрической релаксации, для мышц спины.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
11.		Обучение комплексу общеразвивающих упражнений с малыми мячами	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
12.		Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с малыми мячами.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение

13.		Обучение комплексу корригирующих упражнений со скакалками	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
14.		Обучение дыхательным упражнениям, в исходном положении на спине.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
15.		Обучение упражнениям в расслаблении, в исходном положении на спине.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
16.		Обучение комплексу корригирующих упражнений с маленькими мячами	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
17.		Повторение комплекса корригирующих упражнений с маленькими мячами	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
18.		Обучение комплексу корригирующих упражнений со скакалками, для мышц верхних конечностей.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
19.		Обучение дыхательным упражнениям, в исходном положении на животе.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
20.		Повторение дыхательным упражнениям, в исходном положении на животе.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
21.		Обучение комплексу общеразвивающих упражнений со скакалками	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
22.		Обучение комплексу корригирующих упражнений с отягощениями.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
23.		Обучение дыхательным упражнениям, в сочетании с движением верхних конечностей.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
24.		Обучение комплексу корригирующих упражнений с мячами среднего размера.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
25.		Повторение комплекса корригирующих упражнений с мячами среднего размера.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
26.		Обучение диафрагмальному дыханию.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
27.		Обучение комплексу общеразвивающих	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение

		упражнений с гимнастическими палками.					
28.		Обучение комплексу корригирующих упражнений без предметов.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
29.		. Обучение дыхательным упражнениям	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
30.		Обучение растяжке мышц нижних конечностей.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
31.		Повторение растяжки мышц нижних конечностей.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
32.		Обучение комплексу корригирующих упражнений со скакалками, для укрепления мышц спины.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
33.		Обучение смешанному дыханию.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
34.		Обучение комплексу корригирующих упражнений на шведской стенке.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
2 полугодие – 38 часов							
35.		Обучение комплексу корригирующих упражнений с мячами, в парах.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
36.		Обучение упражнениям в расслаблении.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
37.		Обучение комплексу общеразвивающих упражнений малыми обручами.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
38.		Обучение комплексу корригирующих упражнений со скакалками, для укрепления мышц брюшного пресса.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
39.		Обучение комплексу корригирующих упражнений на гимнастической скамейке.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
40.		Обучение комплексу корригирующих упражнений с малыми мячами.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
41.		Обучение комплексу корригирующих упражнений, без предметов в исходном положении	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение

		лёжа на спине.					
42.		Обучение элементам постизометрической релаксации для мышц, в исходном положении на спине.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
43.		Мышечное тестирование	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
44.		Обучение комплексу корригирующих упражнений без предметов, лёжа на животе.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
45.		Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, в пассивном вися.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
46.		Обучение комплексу корригирующих упражнений без предметов.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Освоение нового
47.		Обучение комплексу корригирующих упражнений со скакалками в различных исходных положениях	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Освоение нового
48.		Обучение комплексу упражнений на шведской стенке.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
49.		Обучение комплексу корригирующих упражнений с отягощениями в различных исходных положениях	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
50.		Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, для укрепления мышц свода стоп.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
51.		Обучение комплексу корригирующих упражнений, для мышц спины.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
52.		Обучение комплексу корригирующих упражнений с гантелями в различных исходных положениях	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
53.		Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, в полувисе.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
54.		Обучение комплексу корригирующих упражнений с малыми обручами в различных	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение

		исходных положениях					
55.		Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, в движении.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
56.		Обучение дыхательным упражнениям, по методике Бутейко.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
57.		Обучение комплексу общеразвивающих упражнений с мячами среднего размера.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
58.		Обучение комплексу общеразвивающих упражнений с обручами	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
59.		Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, для мышц верхнего плечевого пояса.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
60.		Обучение комплексу корригирующих упражнений на гимнастической скамейке, в различных исходных положениях	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
61.		Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, для мышц нижних конечностей.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
62.		Обучение комплексу корригирующих упражнений в парах.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
63.		Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, для мышц брюшного пресса.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
64.		Мышечное тестирование	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
65.		Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, для увеличения подвижности в суставах верхнего плечевого пояса.	1	10.00 – 10.45	Лекция, беседа	зал ЛФК	Тестирование
66.		Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с мячами среднего размера.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
67.		Обучение комплексу упражнений на шведской стенке	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ЛФК	Наблюдение
68.		Обучение комплексу дыхательных упражнений	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение

69.		Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, для увеличения подвижности в суставах нижних конечностей.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	зал ОФП	Наблюдение
70.		Обучение растяжки, для мышц нижних конечностей.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
71.		Повторение растяжки, для мышц нижних конечностей.	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение
72.		Техника безопасности	1	10.00 – 10.45	Освоение нового	игр. зал	Наблюдение

### **Условия реализации программы.**

Для занятий по программе «Будь здоров» оборудованы залы:

1. Зал ОФП. Зал оборудован гимнастическими скамейками и зеркалами.
2. Игровой зал. Зал оборудован шведской стенкой;
3. Зал ЛФК. Зал оборудован зеркалами.

Материально-техническая база реализации программы:

- 1) мячи (малые, средние, большие);
- 2) гимнастические палки;
- 3) шведская стенка;
- 4) гантели;
- 5) гимнастические коврики;
- 6) маты;
- 7) скакалки;
- 8) обручи;
- 9) фитболы;
- 10) утяжелители;
- 11) велотренажёр.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы требуется педагог, который должен иметь среднее профессиональное образование или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

В реализации программы задействованы педагоги дополнительного образования с педагогическим образованием. Педагоги имеют курсовую подготовку.

### **Формы аттестации**

Два раза в год проводится медицинское обследование, с целью определения исходного уровня функциональных возможностей детей.

Аттестация проводится по специально разработанным тестам, которые дают возможность определить и дать оценку развитию физическим качествам (силы, выносливости, гибкости) детей.

Аттестация проходит в 3 этапа: вводное тестирование (сентябрь), промежуточное тестирование (январь), итоговое тестирование (апрель).

## Оценочные материалы

Тесты определения физической подготовленности детей школьного возраста):

1. Тесты для измерения силовых способностей (Приложение 1).
2. Тест на определение скоростной выносливости (Приложение 2).
3. Тест для оценки показателя силовой выносливости мышц спины (Приложение 3).
4. Тест для оценки показателя силовой выносливости мышц сгибателей туловища (Приложение 4).

## Обработка данных

Низкий балл-1 балл

Ниже среднего-2 балла

Средний -3 балла

Выше среднего-4 балла

Высокий-5 баллов

Для определения уровня физической подготовленности необходимо сложить общее количество баллов по каждому тесту, и по сумме выявить результат тестирования:

Уровень физической подготовки в баллах					
Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	5-7	8-11	12-15	16-19	20

## Методическое обеспечение

Будь здоров занимает самое важное место в работе с детьми с нарушением осанки и сколиозом. Корректирующие упражнения уменьшают дефекты осанки, исправляют мышечную деформацию отдельных частей тела. Коррекция достигается путём подбора исходных положений.

Симметричные упражнения. Они дают выраженный положительный эффект, обеспечивая выравнивание силы мышц спины ликвидацию асимметрии мышечного тонуса. Такое действие симметричных упражнений связано с физиологическим перераспределением нагрузки. Для сохранения срединного положения тела, более ослабленные мышцы на стороне отклонения позвоночника во время выполнения упражнений работают с большей нагрузкой, чем более сильные мышцы на противоположной стороне.

Ассиметричные корректирующие упражнения используют с целью уменьшения сколиотического искривления. Эти упражнения тренируют ослабленные и растянутые мышцы. Но необходимо помнить, что неправильное применение ассиметричных упражнений может спровоцировать дальнейшее прогрессирование сколиоза.

Деторсионные упражнения выполняют следующие задачи: вращение позвонков в сторону, противоположную торсии; коррекцию сколиоза путём выравнивания таза; растягивание сокращённых и укрепление растянутых мышц в поясничном и грудном отделах. Корректирующие упражнения выполняются из разных исходных положений.

Устранение одного из наиболее частых патобиомеханических проявлений патологии позвоночника - функционального блокирования позвоночно-двигательных сегментов, вполне реально и путём использования специальных упражнений, в основе которых лежат действия кранио-сакрального респираторного механизма, пассивной аутоотракции, механизма «суставной игры» и др.

Дыхательные упражнения - упражнения с произвольным видоизменением характера или продолжительности фаз дыхательного цикла как в сочетании с движением туловища и конечностей, так и без движений. У детей с помощью дыхательных упражнений воспитывается и закрепляется навык полного рационального дыхания и сочетания дыхания и движений.

*Методика обучения диафрагмально-релаксационному дыханию:*

- 1-2 занятие - обучение диафрагмально-релаксационному типу дыхания;
- 2-5 занятие - обучение управлению выработанным дыханием;
- 5-10 занятие - закрепление отработанного дыхания.

Тренировка производится в положении сидя, стоя и лежа. Обучающийся находится в комфортном состоянии: сидит ровно, плечи расслаблены, руки лежат на коленях (для самоконтроля в положении лежа одна рука может лежать на груди, другая на животе). Дыхание производится животом. На вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе втягивает. При этом необходимо следить, чтобы грудная клетка и плечи находились в покое. Дышать спокойно, без усилий. Вдох рекомендуется делать через нос, не слишком глубокий. Выдох должен

быть плавным через рот. Конечная цель занятий - установление устойчивого навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания.

**Мышечная релаксация. Растяжка.**

*Постизометрическая релаксация мышц.* Изометрические (статические) напряжения мышц без движений в суставах являются важным средством профилактики мышц. Упражнения в расслаблении мышц создают благоприятные условия для кровообращения и отдыха мышц после их напряжения. Постизометрическая релаксация мышц воздействует не только на увеличение мышечной массы, она большое значение имеет для удлинения и растягивания связок и сухожилий. Постизометрическая релаксация используется на занятиях физическими упражнениями и во время массажа.

*Ауторелаксация* - включает в себя серию упражнений, с помощью которых человек сознательно управляет функциями организма. Мышечное расслабление, достигаемое при аутогенной тренировке, влияет на функции центральной и периферической нервных систем, стимулирует резервные возможности коры мозга, повышает уровень произвольной регуляции различных систем организма. Во время релаксации несколько снижается артериальное давление, замедляется частота сердечных сокращений, дыхание становится редким и поверхностным, уменьшается периферическая вазодилатация (расширение сосудов), так называемый релаксационный ответ.

*Упражнения в расслаблении.* Эти упражнения выполняются с максимальным снижением мышечного напряжения. Обязательным физиологическим условием для произвольного расслабления является удобное исходное положение. При выполнении упражнений в расслаблении, как правило, достигается снижение тонуса и гладкой мускулатуры внутренних органов. Поэтому упражнения в расслаблении используются для снижения общей физической нагрузки. Упражнения выполняются в исходном положении лёжа. Упражнения в расслаблении всегда выполняются в сочетании с дыхательными упражнениями, с использованием музыки.

*Растяжка.*

Упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах включается в занятие с целью, восстановления мышц после нагрузки (растяжения мышцы после ее укрепления). Упражнений для растягивания мышц помогают предотвратить растяжение мышц и подготавливает их к тому, чтобы они сокращались сильнее, а также снижают боль в мышцах, усиливают циркуляцию крови и помогают снимать мышечные спазмы. Растяжка позволяет направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц.

Упражнения на растягивание используются в двух режимах: мышца растягивается за счет маховых движений руками и ногами, сгибание и разгибание туловища при сравнительно кратковременном воздействии на нее очень медленно сгибая и разгибая конечности и туловище, занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 5 до 30 сек., напрягая растянутые мышцы. Этот режим выполнения упражнений получил название стретчинг (см. примерный комплекс упражнений стретчинга).

Польза стретчинг заключается в том, что в мышцах при растягивании и удержании определенной позы, активизируются процессы кровообращения, и обмен веществ. На занятиях эти упражнения могут использоваться как в начале занятия (для подготовки мышц к работе), так и в основной (развитие гибкости), заключительной (восстановления после нагрузок, профилактика травм опорно-двигательного аппарата).

Игра - существенный метод обучения и воспитания детей. В лечебной физкультуре игра, игровое упражнение, образное выполнение какого-либо элемента часто являются этапом занятия, особенно с детьми младшего школьного возраста. Поэтому игры на занятиях не должны быть случайными. Они подчиняются основным задачам обучения и тренировки.

Известно, что игра повышает эмоциональное состояние ребенка, помогает ему преодолеть неуверенность в себе. В игре формируются положительные черты характера, чувство справедливости, товарищества. Увлекаясь игрой, дети закрепляют нужные навыки, переносят соответствующую физическую нагрузку.

Основными задачами игр являются следующие: усвоение коррекционных упражнений, укрепление и закрепление навыка правильной осанки.

Использование игр на занятиях рекомендуется планировать на длительный срок. Это позволяет постепенно разучивать их с детьми, переходя от простых к сложным, чередуя старые и новые.

Игры, как средство лечебной физкультуры занимают особое место, как в физическом воспитании ребёнка, так и в лечении, обеспечивая комплексное воздействие на его организм и высокую эмоциональность. Игры разделяют на 3 группы:

- малой подвижности (игры на месте, проводимые из и.п.-сидя, полулёжа, реже- стоя);
- средней подвижности;
- большой подвижности, сопровождаются физической нагрузкой средней и выше средней интенсивности.

#### **Практические рекомендации:**

1. На начальных этапах коррекционной работы с детьми с нарушением осанки и сколиозом наиболее эффективным является индивидуальный метод занятий.

2. Для повышения эффективности занятий и мотиваций у детей, необходимо периодическое обновление комплексов упражнений, использование оборудования и спортивного инвентаря.

3. Необходимо комплексное лечение: лфк, массаж, электростимуляция, физиопроцедуры. Одной лечебной физкультуры недостаточно для лечения сколиоза.

4. Лечение сколиоза и нарушения осанки необходимо начинать при первых признаках проявления заболевания.

5. У любого заболевания существует причинно-следственная связь (теория Маслоу). Без устранения причины, пытаться вылечить заболевание, воздействуя на его последствия - абсурд. Устранив причину, не будет и следствия, т.е. тех деформаций со стороны позвоночника, которые сопровождают сколиоз.

Поэтому главным помощником в этом являются родители, которые обеспечивают ребёнку правильное место для сна, для отдыха, для работы за письменным столом и т.д.

Основными формами работы являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- медицинский контроль;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Методы обучения:

- 1.Словесный
- 2.Наглядный
- 3.Игровой метод
- 4.Соревновательный метод

Методы воспитания:

- 1.Поощрение.
- 2.Мотивация.
- 3.Убеждение.

Методы организации занятия:

1. Фронтальный
2. Групповой
3. Индивидуальный.

При проведении занятий используются следующие комплексы упражнений:

1. Примерные комплексы корригирующих упражнений (по Р. Н. Белозеровой) (Приложение 5).
2. Комплекс упражнений при плоскостопии (Приложение 6).
3. Комплекс упражнений при кифозах (Приложение 7).
4. Комплекс симметричных корригирующих упражнений (Приложение 8).
5. Корригирующие упражнения, направленные на устранение функционального блокирования позвоночно-двигательных сегментов (по В.В. Письменскому (Приложение 9).
6. Примерный комплекс упражнений на растяжение мышц (Приложение 10).

## Список литературы.

1. Визуальная диагностика нарушений статистики и динамики опорно-двигательного аппарата человека. Васильева Л.Ф. - Иваново: МИК, 2006 год.
2. Внимание! Ваш позвоночник./ Я.Л. Цивьян. - М.: Медицина, 1994г., 290 с.
3. Детская спортивная медицина. /под ред. СБ.Тихвинского, С.В.Хрущёва - М.; Медицина, 2011 год.
4. Консервативное лечение сколиоза. В.Я. Фищенко, В.А. Упещенко, М.М. Вовк - Киев, - 1994г. -188с,
5. Лечебная физическая культура: справочник. /Под ред. В.А.Епифанова. - М.: Медицина, 2008 год.
6. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / Под ред. С.Н. Попова - М.: Физкультура и спорт,1988 год.
7. Мануальная медицина. Левит К., Засхе И, Янда В. - М.: Медицина, 1993 год.
8. Новый подход к устранению функционального блокирования двигательных сегментов в различных отделах позвоночника у юных спортсменов. Письменский В.В. - Краснодар, 1999 год.
9. Позвоночник. Путь к здоровью. П.берег. - Ростов н./Д., 1996г.,-200 с.
10. Практическая вертеброневрология и мануальная терапия. Веселовский В.П. -Рига, 1991 год.
11. Справочник по детской лечебной физкультуре. /Под ред. М.И. Фонарёва-Л.: Медицина, 1983 год.
12. Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры. /Под ред. С.Н. Попова - Ростов н./Д: издательство «Феникс», 1999 год.

**Тесты для измерения силовых способностей**

**Отжимание от скамьи (мальчики)**

*Оборудование:* скамья высотой 20 см (рис. 1)

*Процедура тестирования:*

Испытуемый из положения, лежа в упоре на скамью, выполняет сгибание рук с касанием грудью опоры.

**Оценка результатов тестирования (кол-во раз):**



Рис.1.

Возраст	Уровень				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7-9 лет	11 и ниже	12-14	15-17	18-19	20 и выше
10-12 лет	13 и ниже	14-16	17-19	20-24	25 и выше
13-14 лет	16 и ниже	17-18	19-25	26-29	30 и выше

**Вис на согнутых руках (девочки)**

*Оборудование:* перекладина, секундомер. *Процедура тестирования:*

Испытуемый принимает положение вися на высокой перекладине (рис. 2). Затем самостоятельно или с помощью преподавателя принимает положение вися на согнутых руках (хватом снизу, подбородок над перекладиной).

Определяется время удержания данного положения от начала его принятия до прекращения упражнения или изменения исходного положения (изменения угла удержания согнутых рук).

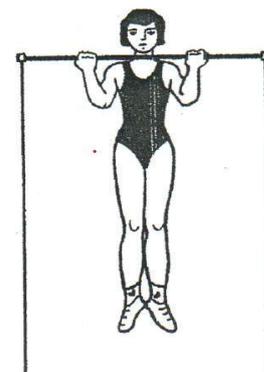


Рис.2

**Оценка результатов тестирования (сек)**

Возраст	уровень				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7-9	5 и ниже	6-7	8-10	11-14	15 и выше
10-12	5 и ниже	6-9	10-14	15-21	22 и выше
13-14	10 и ниже	11-14	15-21	22-24	25 и выше

**Тест на определение скоростной выносливости**

**Прыжки со скакалкой**

*Оборудование:* скакалка, секундомер.

*Процедура тестирования:* Испытуемый прыгает на двух ногах через скакалку на месте.

Определяются количеством прыжков за 30 секунд.

**Оценка результатов тестирования (кол-во раз):**

Пол	Возраст (лет)	Уровень				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Мальчики	7-9	15 и ниже	16-25	26-35	36-45	46 и выше
	10-12	25 и ниже	26-35	36-50	51-60	61 и выше
	13-14	40 и ниже	41-50	51-60	61-70	71 и выше
Девочки	7-9	20 и ниже	21-30	31-40	41-50	51 и выше
	10-12	30 и ниже	31-40	41-50	51-60	61 и выше
	13-14	32 и ниже	33-42	43-52	53-70	71 и выше

**Тест для оценки показателя силовой выносливости  
мышц спины.**

**Удержание туловища из положения, лежа на животе (рис. 1).**

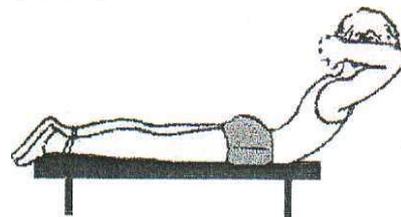
*Оборудование:* скамейка, секундомер.

*Процедура тестирования:*

Испытуемый принимает положение, лежа на животе на скамейке вниз лицом так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных гребней находилась на весу, руки за головой (ноги удерживает партнер).

Удерживать туловище в горизонтальном положении. Время до полного утомления мышц определяется по секундомеру.

Рис. 1.



**Оценка результатов тестирования (сек.):**

Пол	Возраст (лет)	Уровень				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Мальчики	7-9	40" и ниже	41 "-1,09"	1,10"-1,30"	1,31"-2,19"	2,20" и выше
	10-12	50" и ниже	51 "-1,19"	1,20"-1,40"	1,41 "-2,29"	2,30" и выше
	13-14	Г и ниже	1,01 "-1,29"	1,30"-1,50"	1,51"-2,39"	2,40" и выше
Девочки	7-9	29" и ниже	30"-59"	Г -1,20"	1,21 "-2'	2,01" и выше
	10-12	32" и ниже	33"-1,29"	1,30"-1,50"	1,51"-2,19"	2,20" и выше
	13-14	35" и ниже	36"-1,34"	1,35"-2'	2,01 "-2,29"	2,30" и выше

**Тест для оценки показателя силовой выносливости  
мышц сгибателей туловища.**

**Сгибание туловища из положения, лежа на спине.**

*Оборудование: гимнастический мат,  
секундомер.*

*Процедура тестирования:*

Испытуемый принимает исходное положение, лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы рук касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног испытуемого к полу. По команде «Марш!» тестируемый должен энергично согнуться до касания локтями бедер и обратным движением вернуться в и. п. Засчитывается количество сгибаний за 1 мин. Упражнение выполняется на гимнастическом мате (рис. 2).

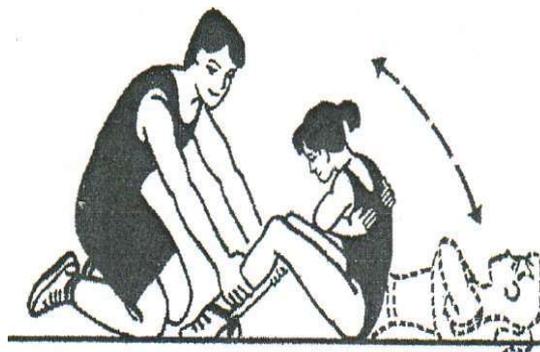


Рис. 2.

**Оценка результатов тестирования (кол-во раз):**

Пол	Возраст (лет)	Уровень				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	. Выше среднего	Высокий
Мальчики	7-9	24 и ниже	25-35	36-41	42-45	46 и выше
	10-12	29 и ниже	30-44	45-50	51-55	56 и выше
	13-14	39и ниже	40-42	53-57	58-60	61и выше
Девочки	7-9	22 и ниже	23-33	34-39	40-45	46 и выше
	10-12	28 и ниже	29-39	40-45	46-52	53 и выше
	13-14	34 и ниже	35-45	46-47	48-55	56 и выше

**Примерные комплексы корригирующих упражнений  
(по Р. Н. Белозеровой).**

*В и. п. стоя*

1. Самовытяжение.

Руки в упоре на поясе, ноги на ширине плеч. Тянуться макушкой вверх. Счет «1-4».

2. Сопротивление.

Руки в замке на затылке, ноги на ширине плеч, голова давит на руки, руки - на голову. Счет «1-4».

3. Равновесие.

Руки на поясе. Ноги вместе. На счет «1» согнуть колено до угла 90°, на счет «2» вытянуть ногу вперед, на счет «3» согнуть ногу до угла 90° (тянуть носок), на счет «4» опустить ногу. То же повторить второй ногой. Тянуться макушкой вверх.

4. Смена положения рук вверх.

Ноги на мяче, попеременно менять положение рук вверх. Руки за туловище не заносить. Выполнять медленно, с напряжением. Счет «1-4».

5. На осанку.

Руки на поясе, ноги вместе. На счет «1» ногу вынести вперед, касаясь носком пола, носок тянуть. На счет «2» отвести в сторону, на счет «3» отвести назад, на счет «4» в и. п.

6. Круговые вращения руками назад.

Руки к плечам, ноги на ширине плеч, лопатки фиксировать. Локти не опускать. Счет «1 - 4».

7. «Аист».

Руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет «1, 2, 3» руки медленно поднять вверх ладонями кверху, одна нога скользит стопой по голени другой, бедро ротируется кнаружи. На счет «4, 5, 6» медленно опустить руки и ногу в и. п. То же второй ногой. Счет «1-6» или «1-8».

8. «Бокс».

Руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. На счет «1» руки вытянуть вперед, на счет «2» в и. п.. на счет «3» руки поднять вверх, на счет «4» в и. п., на счет «5» руки в стороны, на счет «6» в и. п., на счет «7» руки вниз, на счет «8» в и. п. Выполняется медленно, с напряжением.

9. Приседание.

Руки опущены, ноги вместе. На счет «1» поднять руки вверх, на счет «2» - подняться на носки, на счет «3, 4, 5» присесть на носках, не опуская пяток, колени развести, на счет «6, 7» подняться, на счет «8» в и. п.

10. Смена положения рук в стороны.

Одна рука согнута в локтевом суставе, кисть сжата в кулак и лежит на плече, другая отведена в сторону. Ноги на ширине плеч. На счет «1-4» поочередно разгибать руки в стороны.

11. Перекаты.

Руки на поясе, ноги вместе. Подниматься на носки и опускаться на пятки с перекатом назад. Счет «1-4».

12. Для мышц шеи.

Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Опускать и поднимать голову. Плечи не поднимать. Счет «1-4».

13. Имитация ходьбы.

Руки на поясе, ноги вместе. Имитировать ходьбу, попеременно отрывая пятки от пола, поднимаясь на носки. Счет «1-4».

14. Отклонения назад.

Руки на поясе, стоя на коленях. На счет «1, 2» отклонить туловище вместе с тазом и бедрами назад, спину держать прямо, не прогибать, на счет «3, 4» в и. п.

*В и. п. лежа на спине, ноги на ширине плеч*

1. Самовытяжение.

Руки на поясе. На счет «1, 2, 3» растягиваться макушкой и пятками, руками давить на гребни тазовых костей, носки на себя, на счет «4» в и. п. Повторять 5-6 раз.

2. «Бокс».

Сжатые кулаки на плечах. На счет «1» руки вперед, на счет «2» в и. п., на счет «3» вытянуть руки вверх, на счет «4» в и. п., на счет «5» руки в стороны, на счет «6» в и. п., на счет «7» руки вниз, на счет «8» в и. п. Повторить 8-10 раз.

3. «Пистолет».

Выбросить одну ногу пяткой вперед, вторую прижать коленом к животу. Счет «1-2». Повторить 10-30 раз.

4. Смена рук вверх.

Правая рука вдоль туловища, левая вверх, руки поменять. Счет «1-2». Повторить 8-10 раз.

5. «Прямые ножницы».

На счет «1» согнуть ноги в коленях к животу, на счет «2» выпрямить ноги вверх под углом  $45^\circ$ , на счет «3-8» маховые движения ногами, носки вытянуты, на счет «9» согнуть ноги в коленях к животу, на счет «10» в и. п. Повторить 4-6 раз.

6. Круговые движения руками назад.

Руки согнуты в локтях, кисти в кулак, локти не опускать. Повторить 5-6 раз.

7. Удерживание ног под углом  $45^\circ$ .

На счет «1» согнуть ноги в коленях к животу, на счет «2» выпрямить под углом  $45^\circ$ , оттянуть носки, на счет «3-8» удерживать ноги, на счет «9» согнуть ноги в коленях, на счет «10» в и. п. Повторить 4-6 раз.

8. Смена рук в стороны.

Руки сжаты в кулак. Одна рука в сторону, другая согнута, кисть на плече. Попеременная смена рук. Счет «1-2». Повторить 8-10 раз.

9. «Треугольник».

Руки ладонями под голову. На счет «1» поднять ногу вверх под углом  $45^\circ$ , на счет «2» стопой второй ноги обхватить середину голени поднятой ноги, на

счет «3-4» удерживать, на счет «5» выпрямить согнутую ногу, на счет «6» опустить обе ноги. То же другой ногой. Повторить по 4 раза.

***В и. п. лежа на животе***

1. Самовытяжение.

2. Сопротивление.

3. Руки в замок за голову, ноги на ширине плеч. Лоб лежит на полу. На счет «1» приподнять туловище, не опуская локти, спина прямая без прогиба, на счет «2-3» удерживать туловище, на счет «4» в и. п.

3. Поднимание и удержание ног на весу. Ладони под лоб, спину не прогибать. На счет «1» поднять одну ногу, на счет «2» приставить вторую, на счет «3-6» удерживать, на счет «7» опустить одну ногу, на счет «8» другую. Повторить 6-8 раз.

4. Смена рук в стороны. Кулаки сжаты, одна рука в сторону, ноги на ширине плеч, другая согнута, кисть у плеча. На счет «1» приподнять корпус, не рогибаясь в пояснице, на счет «2-3» попеременная смена рук. На счет «4» в и. п. Повторить 4-6 раз.

5. Ходьба. Руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч. На счет «1» приподнять правую руку и левую ногу от пола, на счет «2-3» удерживать, на счет «4» в и. п. Повторить по 4-6 раз.

6. Плавание. Руки согнуты, упор на кисти и Предплечье, лоб лежит на полу, ноги вместе. На счет «1» поднять плечевой пояс и ноги, не прогибая поясницы, руки вытянуть вперед, на счет «2» развести руки и ноги в стороны, на счет «3» руки и ноги соединить, на счет «4» в и. п. Повторить 6-8 раз.

7. «Слоники» (ходьба на коленях). Руки согнуты в локтях, ноги согнуты в коленях, стопы под прямым углом. Поочередно поднимать согнутую ногу вверх, оттягивая носок. Повторить 15-20 раз.

**Комплекс упражнения при плоскостопии**

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы.
4. Ходьба «елочкой» по гимнастической палке, лежащей на полу.
5. Ходьба по гимнастической скамейке.
6. Ходьба по наклонной плоскости на носках.
7. *И. п. сидя, нога на ноге*
8. Вращение стоп. 5-15 раз в правую и левую стороны каждой стопой.
9. Попеременное сгибание и разгибание стоп с напряжением 20-30 раз каждой стопой.
10. Захват, поднятие и переключивание карандаша 5-15 раз каждой стопой.
11. Перемещение стоп . с помощью движений пальцев - «гусеница» - 2-3 мин.

***И. п. стоя***

12. Перекаты с пятки на носок и обратно 1-2 мин.
13. Приседание, стоя на гимнастической палке 5-10 раз.
14. Катание малого мяча стопами поочередно по 2-3 мин.
15. Приседание на большом мяче 5-10 раз.
16. Подскоки на носках 15-20 раз.

На каждом занятии используют 3-5 упражнений из данного комплекса.

### Комплекс упражнений при кифозах

#### *И. п. стоя*

1. С палкой в опущенных руках. Руки вверх-вдох, в и. п. выдох, 3-4 раза.
2. С палкой в опущенных руках. Руки вверх - вдох, палку н, лопатки - выдох, 6-8 раз.
3. С палкой в опущенных руках. Руки вверх, туловище наклонить вперед с прямой спиной - выдох, возвратиться в и. п. - вдох, 6-8 раз.
4. С палкой в согнутых руках, палка касается головы. Приседания, потягиваясь головой вверх, 6-8 раз.
5. Руки внизу, ноги врозь. Попеременное поднятие рук вверх, дыхание произвольное, 6-8 раз.
6. Руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеч. Круговые движения руками назад, дыхание произвольное, 4-8 раз.
7. Стоя на коленях, руки на затылке. Наклоны прямого туловища назад, 4-8 раз.
8. С палкой в опущенных руках. Руки вверх, палку на лопатки - вдох, глубокий выпад вперед попеременно левой и правой ногой - выдох, 4-8 раз.
9. Руки внизу. Руки вверх - вдох, наклонить туловище вперед, коснуться руками пола - выдох (колени не сгибать), 4-8 раз.

#### *И. п. лежа на спине*

10. Руки согнуты в локтях, палка касается головы. Попеременное поднятие ног вверх, 5-8 раз.
11. Ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Круговые движения руками назад, дыхание произвольное, 4-8 раз.
12. Руки согнуты в локтях, палка касается головы. Попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы», дыхание произвольное, 4-8 раз.
13. Ноги согнуты в коленях, руки - в локтях. Прогибание грудного отдела, не отрывая таза от плоскости (прогибание позвоночника умеренное), 4-8 раз.
14. Руки согнуты в локтях, палка касается головы. Поднятие прямых ног вверх под углом 45° и удержание не менее 6 с, 4-8 раз.
15. Имитация движений на велосипеде, 20-50 раз.

#### *И. п. лежа на животе (плоская подушка под животом)*

16. Руки согнуты в локтях. Поднять туловище вверх - вдох, в и. п. - выдох, 4-8 раз.
17. Руки с эспандером перед грудью. Потянуться головой вперед, занести эспандер на лопатки и натянуть, приподнять туловище, 4-8 раз.
18. Палка на вершине кифоза, локти касаются пола. Попеременные движения ногами вверх, вниз, в стороны («ножницы» горизонтальные и вертикальные), 4-8 раз.
19. Руки согнуты в локтях, кисти касаются ушных раковин, ноги на ширине плеч. Вращение руками назад (попытаться свести лопатки), 4-8 раз.

20. Руки с палкой впереди. Поднять руки вверх, перенести палку за спину, удерживать 6 с.

*И. п. сидя.*

21. Сидя на стуле, руками опереться в колени. Потянуться головой вверх, напрячь мышцы спины на 6 с.

22. Сидя за столом, руки полусогнуты, локти на столе. Прижимая локти к столу, потянуться головой вверх (плечи не поднимать), напрячь мышцы спины на 6 с.

### Комплекс симметричных корригирующих упражнений

1. Лёжа на животе, принять правильную позу (симметричное расположение рук и ног относительно средней линии). Перевести кисти рук вперёд, положить их друг на друга под подбородком. Одновременно приподнять руки, грудь и голову, не отрывая от опоры таз и живот. Не отклоняясь в сторону, удерживать туловище в данном положении 3-5-7 секунд.

2. Лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнимая голову и плечи, одновременно отвести назад прямые руки, вдохнуть, вернуться в исходное положение - выдохнуть.

3. То же, но с одновременным отведением назад обеих ног - «Рыбка». Удерживаться в данном положении, не задерживая дыхания, 3-5-7 сек.

4. Лёжа на спине, руки вдоль туловища, принять правильную осанку. Проверить её, приподнимая голову и плечи. Руки перевести на пояс, медленно перейти в положение, сидя, сохраняя правильную осанку. Возврат в исходное положение.

5. Лёжа на животе, приподнять прямые ноги, развести их в стороны, соединить, опустить.

6. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь. Переход в положение, сидя с поочерёдным касанием правой руки левой стопы, левой рукой - правой стопы.

7. И.п. - упор, сидя сзади, с опорой на предплечья. Подтянуть ноги к груди, выпрямить, развести в стороны, вернуться в исходное положение.

8. Лёжа на животе, руки под подбородком, отвести назад прямые ноги, удержать на счёт, вернуться в исходное положение.

9. Лёжа на спине, ноги до колена (голень) на скамейке, руки за головой, почти разведены, на вдохе поднять голову со скрещенными руками за головой, подбородок тянется к груди. Вернуться в исходное положение.

**Корректирующие упражнения,  
направленные на устранение функционального блокирования  
позвоночно-двигательных сегментов (по В.В. Письменскому).**

*Упражнение 1.*

Цель: коррекция дисфункции таза.

Исходное положение, лёжа на спине, на краю кушетки, нижние 2/3 крестца за пределами края кушетки, одна нога, соответствующая латерофлексии подвздошной кости, согнута и прижата к груди, другая свободно свешена с кушетки. Ребёнку предлагается в течение 60-90 (до 120) секунд находиться в данном положении.

Обоснование. При нахождении в данном положении за счёт натяжения прямой мышцы бедра на стороне «свешенной» ноги, прямая мышца бедра тянет подвздошный гребень вниз. На стороне ноги, согнутой в колене и прижатой к груди, за счёт натяжения и ишеокрыльчатой группы мышц и бугорно-крестцовой связки одноимённый позвоночный гребень тянется назад вниз.

*Упражнение 2.*

Цель: коррекция дисфункции таза.

Исходное положение, лёжа на спине, кулаки подложить (в зависимости от типа нарушений) с одной стороны - под задне-верхне-подвздошную ость, с другой - под седалищный бугор. На вдохе обе стопы подтянуть обе стопы потянуть на себя, на выдохе - от себя, 12-20 раз.

Обоснование: происходит обратная ротация таза. При скрученном тазе - правая вперёд вниз, левая назад вниз (соответственно - правосторонняя латерофлексия, слева - медиальная экстензия).

При движении стопы на себя в момент вдоха происходит следующее: икроножная мышца - двухглавая-полусухожильная-полуперепончатая-седалищный бугор-бугорнокрестцовая связка-крестец. Базис крестца движется дорзально, копчиковая кость крестца - вентрально, твёрдая мозговая оболочка поднимается вверх на вздохе, опускается вниз на выдохе. В состоянии покоя происходит респираторное движение крестца в сагитальной плоскости. При этом подвздошная кость разворачивается там, где кулак лежит под седалищным бугром назад вниз, где под задней верхней подвздошной остью - вперёд вниз.

*Упражнение 3.*

Цель: устранение ребёрно-поперечных фиксаций.

Исходное положение, стоя или лёжа, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз (в зависимости от сторон нарушения). На вдохе каждая рука тянется в свою сторону. Необходимо перед выполнением данного упражнения посмотреть на положение ключиц в состоянии полного вдоха и выдоха, вследствие чего можно косвенно судить о подвижности ребёрно-поперечных сочленений на данном участке тела. В том участке, где имеется фиксация (ограниченные подвижности), движение ключицы «западывает» на вдохе или на выдохе, последнее зависит от того, какой участок более фиксирован.

#### *Упражнение 4.*

Цель: устранение реберно-поперечных, рёберно-грудинной и грудино-ключичной фиксации.

Исходное положение, сидя или стоя, руки вытянуты вперёд, кисти параллельно туловищу. На вдохе или нейтральной задержке дыхания (в зависимости от степени выраженности нарушений в различные фазы дыхания) ребёнку предлагается, не поднимая плеч, с усилием свести лопатки, а затем с усилием развести их, ещё больше вытянув вперёд руки; 12-20 раз. Обоснование: при выполнении данного упражнения происходит мобилизация рёберно-поперечных, рёберно-грудинных, грудино-ключичных суставов в сагиттальной плоскости.

#### *Упражнение 5.*

Цель: устранение функционального блокирования (недостаточной подвижности) лонного сочленения.

Исходное положение: а) сидя на скамейке, кисти сжаты в кулак и поставлены между коленями и б) лёжа на спине, высокая подушка под головой и верхней частью спины, кисти сжаты в кулак и поставлены между коленями. Ребёнку предлагается сильно сжать бёдрами кулаки, которые максимально быстро убираются.

Обоснование: суть данного упражнения заключается в том, что в момент, когда ребёнок убирает кулаки, происходит «пружинение» лонного сочленения, что и приводит к устранению его фиксации.

#### *Упражнение 6.*

Цель: устранение дугоотростчатой фиксации на одной стороне С 1-2. Исходное положение, лёжа на спине, голова повернута в сторону выпуклости шейного сколиоза. Вдох - обе стопы на себя, выдох - от себя (щека и лопатки прижаты к плоскости).

Обоснование: при повороте головы в сторону происходит на данной стороне - увеличение. В связи с этим базис крестца, соответствующей стороне натяжения мозговой оболочки, также уходит в эту сторону за счёт создавшегося рычага. При этом происходит коррекция взаиморасположения С1-2 и, как следствие, устранение ограничения подвижности с одной стороны.

#### *Упражнение 7.*

Цель: устранение дугоотростчатой фиксации.

Исходное положение, сидя на скамейке, руки опущены свободно. Под седалищный бугор, соответствующей стороне выпуклости сколиозе, подложить твёрдый предмет (можно книгу), толщиной 3-7 см., в зависимости от выраженности сколиоза. Ребёнку предлагается в данном положении выполнить упражнение под названием «кошечка».

Обоснование: устраняется дугоотростчатая фиксация на стороне вогнутости сколиоза и уменьшается на одноименной стороне вогнутости сколиоза и уменьшается на одноименной стороне тонус межпоперечных и поперечно-остистых мышц, что связано с увеличением расстояния между поперечными отростками и растягиванием коротких ротаторов; уменьшается степень укорочения капсулы осевого сустава на данной стороне.

### Примерный комплекс упражнений на растяжение мышц

Упражнения на растяжение можно выполнять лежа на спине или сидя. Их следует делать медленно, постепенно усиливая нагрузку, но не доводя ее до неприятных и, тем более, болевых ощущений в суставах. Интенсивное растяжение можно выполнять только после тренировки, когда мышцы хорошо разогреты, а легкое растяжение - до тренировки, после небольшой разминки. Каждое упражнение надо выполнять не менее 10 секунд.

Упражнение 1. а) Лежа на спине или сидя, разведите руки в стороны на уровне плеч или чуть выше; б) развести руки в стороны и вверх под углом 30-45- выше уровня плеч. Из этих двух положений руки вытягиваются прямо назад. При этом происходит растяжение верхних и нижних пучков больших грудных мышц. Для одновременного растяжения сгибателей кисти надо с силой разогнуть кулаки в запястьях.

Упражнение 2. "Потягушка". Переплести пальцы перед грудью и, вывернув кисти ладонями кверху, вытянуть руки, пытаясь "достать до потолка".

Упражнение 3. Служит для растяжения широчайших мышц спины и способствует предотвращению ротации плеча вовнутрь. Лечь на спину, согнуть ноги и положить голени на высокую скамейку. Это делается для максимального расслабления бедер и выравнивания спины. Прямые руки вынести за голову, плечи выворачиваются наружу (большие пальцы направляются через потолок к полу, ладони обращены вниз).

Упражнение 4. Сидя, завести согнутую руку на затылок и лопатку и опустить ее вдоль спины, помогая надавливанием на локоть другой рукой. Затем руки поменять.

Упражнение 5. Похожее на упражнение 4. Рука, заведенная снизу за спину, захватывается пальцами другой руки, опущенной за лопатку, и тянется ею вверх. Руки меняются местами.

Упражнение 6. Лежа на узкой кушетке, на груди, поднимать с полу гантели. Локти прижаты к бокам. Движения напоминают греблю. Количество упражнений увеличивайте от тренировки к тренировке. При всех упражнениях не задерживайте дыхание и не напрягайтесь. Особенно за этим должны следить те, кто не подготовлен к высоким нагрузкам, так как повышение внутригрудного давления может привести к нарушениям сердечной деятельности.

Упражнение 7. Из того же исходного положения поднимите гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

Упражнение 8. Похоже на предыдущее, но выполняется с более узкой кушетки или гимнастической скамьи, наклоненной под углом 30-45' к полу. Кисти рук с гантелями под скамьей почти касаются друг друга. Делайте взмахи прямыми руками, направленными в стороны и чуть вперед, сводя лопатки.

Упражнение 9. Сидя на стуле. Руки с гантелями между ногами, большие пальцы направлены вниз и внутрь. Прямые руки разведите по диагонали в стороны и вверх до уровня плеч.

Упражнение 10. Сидя на стуле. Одна рука за головой, другая в сторону ладонью кверху. Прогибания с небольшим поворотом туловища в сторону правой руки. Сменить положение рук и проделать то же в обратную сторону. На четыре счета - вдох и основное движение, на следующие четыре счета - выдох и возвращение в исходное положение. Это и каждое последующее упражнение выполняются в течение одной, двух минут.

Упражнение 11. Круговые движения во всех суставах рук. Сначала кистями, затем в ту же сторону предплечьями и наконец прямыми руками. Потом то же самое, в противоположную сторону. С каждым циклом амплитуда движений увеличивается.

Упражнение 12. Круговые движения головой, начиная с небольшой амплитуды, как бы постепенно раскручивая голову по спирали, но при этом, замедляя движения так, чтобы при максимальной амплитуде один круг выполнялся на пять счетов. Продолжительность - одна минута.

Упражнения 13 и 14 требуют особого внимания. Сидячий образ жизни способствует появлению так называемой круглой спины, что приводит к выпячиванию брюшной стенки и нарушению работы внутренних органов. Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать мышцы спины и развивать способность прогибаться в грудном и поясничном отделах позвоночника.

Упражнение 13. Положите под поясницу валик или сложенную подушку. Энергично поднимая прямые руки вперед и вверх, постарайтесь резко зафиксировать их в плечевых суставах в верхней точке и, не останавливаясь, по инерции продолжайте движения ими назад, но уже только за счет прогибания в груди и пояснице. В руки можно взять нетяжелые гантели для придания движению большей инерции.

Упражнение 14. Оттолкнитесь руками от бедер и как можно больше прогнитесь, отведя плечи и голову назад. Прочувствуйте напряжение мышц спины. С каждым разом старайтесь меньше помогать руками. Ритм упражнения: 5 секунд удержания прогиба, 5 секунд расслабления. Начните с минуты, доводя продолжительность всего упражнения до ощутимого утомления мышц спины.

Упражнение 15. Повороты туловища из стороны в сторону сначала с помощью одних только рук, расставленных в стороны, затем с заведенной за плечи палкой. Постепенно и аккуратно (особенно при свежих травмах) увеличивайте угол разворота от занятия к занятию. Для контроля удобно делать упражнение спиной к стене, пытаясь коснуться ее концами палки.

Упражнение 16. Выполняется с гантелями или бинтом-амортизатором длиной около 3 метров. Бинт сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Растягивайте концы бинта, сгибая руки в локтях за счет работы бицепсов. Отягощение должно быть таким, чтобы его можно было преодолеть не более 8-12 раз. Если для вас это слишком легко, перехватите бинт ниже. Аналогичное упражнение делается с гантелями на таком же пределе.

Упражнение 17. Растягивание бинта поднятыми руками. Руки с бинтом над головой. Разводя руки вниз и в стороны, бинт опускаем за голову на плечи.

Упражнение 18. Бинт растягивается при положении рук впереди. Руки разводятся в стороны до касания бинтом груди.