****

**Содержание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Введение** | | | **3** |
| **1.** | **Нормативно-правовая документация программы** | | **3** |
| **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты»** | | | |
| **1.1.** | | **Пояснительная записка** | **4** |
| **1.1.1.** | | **Направленность** | **4** |
| **1.1.2.** | | **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы** | **4** |
| **1.1.3.** | | **Отличительные особенности программы** | **5** |
| **1.1.4.** | | **Адресат программы** | **5** |
| **1.1.5.** | | **Уровень программы, объем и сроки реализации** | **5** |
| **1.1.6.** | | **Формы обучения** | **5** |
| **1.1.7.** | | **Режим занятий** | **5** |
| **1.1.8.** | | **Особенности организации учебного процесса** | **5** |
| **1.2.** | | **Цель и задачи программы** | **5** |
| **1.2.1.** | | **Цель программы** | **5** |
| **1.2.2.** | | **Задачи программы** | **5** |
| **1.3.** | | **Содержание программы** | **5** |
| **1.3.1.** | | **Учебный план** | **5** |
| **1.3.2.** | | **Содержание учебного плана** | **6** |
| **1.3.3.** | | **Планируемые результаты и способы их проверки** | **7** |
| **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации».** | | | |
| **2.1.** | | **Календарный учебный график программы** | **8** |
| **2.2.** | | **Раздел программы «Воспитание»** | **16** |
| **2.3.** | | **Условия реализации программы** | **20** |
| **2.4.** | | **Формы аттестации** | **21** |
| **2.5.** | | **Методические материалы** | **21** |
| **2.6** | | **Список литературы для педагога** | **25** |
|  | | **Приложение 1-10** | **26** |

**Введение.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Коррекционная гимнастика» социально-гуманитарной направленности (далее – Программа) является модифицированной, разработана на основе программ педагогов дополнительного образования, работающих в соответствующем направлении, и с учетом многолетнего, личного опыта педагога дополнительного образования МАУДО ООЦ Подлесновой Людмилы Геннадьевны.

**Нормативно-правовая документация программы**

Программа способствует развитию коммуникативных и творческих способностей обучающихся, разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

3. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями).

4. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

6. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г.

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 16 сентября 2020 г. № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»» (действует до 1 сентября 2028 г).

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПин 1.2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среди обитания».

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18 декабря 2015 № 09-3242.

14. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.

15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Минобрнауки от 24.06.2020 № 47.01-13-6067/20).

16. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования оздоровительно образовательный центр муниципального образования Темрюкский район.

**Раздел 1.**

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ:**

**ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

###### **1.1.1 Направленность**.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Коррекционная гимнастика» 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 с:

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.

**1.1.2 Новизна. Актуальность. Педагогическая целесообразность.**

Новизна программы «Коррекционная гимнастика» 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.

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.

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

**1.1.3 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.

**1.1.4 Адресат программы.** Дети от 7 до 16 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 медицинский групп школьного возраста.

**1.1.5 Уровень программы, объём и сроки** реализации дополнительной общеобразовательной программы. Уровень базовый.

Программа рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов - 108 часов (3 раза в неделю). Программа реализуется на протяжение 36 учебных недель в течение учебного года (с сентября по май).

1.1.6 **Формы обучения..**

Форма обучения **–** Очная свозможностью применения дистанционного обучения. Групповая.

**1.1.7 Режим занятий**: 3 занятия в неделю, продолжительностью 1 час по 45 минут с 15 минутным перерывом.

**1.1.8 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 10-15 человек.

**1.2 Цель и задачи программы.**

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

Для решения поставленной цели необходимо решить следующие

**1.2.2 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.

**1.3Содержание программы.**

**1.3.1 Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № №  пп/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Основы знаний. | **3** | **3** |  | опрос |
| 1.1 | Техника безопасности. | 2 | 2 |  | опрос |
| 1.2.  1 | Валеология | 1 | 1 |  | опрос |
| 2. | Общие развивающие упражнения | **14** |  | **14** | наблюдение |
| 3. | Коррекционная гимнастика | **52** |  | **52** | наблюдение |
| 4. | Упражнения на тренажёрах | **10** |  | **10** | наблюдение |
| 5. | Дыхательные упражнения | **10** |  | **10** | наблюдение |
| 6. | Мышечная релаксация, растяжка | **12** |  | **12** | наблюдение |
| 7. | Подвижные игры | **4** |  | **4** | наблюдение |
| 8 | Выполнение контрольных нормативов. | **3** |  | **3** | тестирование |
| **Итого:** | | **108** | **3** | **105** |  |

**1.3.2 Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Основы знаний (3 часа)**.

1.1.Техника безопасности

Теория.

Техника безопасности: Меры предосторожности во время занятий в спортивных залах, со спортивным инвентарём.Основные правила поведения при чрезвычайных ситуациях: правила поведения при пожаре, эвакуация. Общие правила соблюдения техники безопасности при занятиях коррекционной гимнастикой. Правила поведения в каникулярное время. Правила поведения на улицах города. Знание и соблюдения правил дорожного движения. Правила поведения при ЧС. Правила пользования спортивным оборудованием и инвентарём. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарем.

Гигиенические знания, умения и навыки: Составление режима дня с учетом 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 и укреплении сохранении здоровья. Понятие о личной гигиене, её роль в сохранении и укреплении здоровья, профилактике инфекционных заболеваний.

**Раздел 2.** **Общие развивающие упражнения (14 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. Коррекционная гимнастика (52 часа).**

Практика. Ассиметричные и симметричные корригирующие 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 (12 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. Подвижные игры (4 часа).**

Практика. Игры на внимание с использованием предметов и без предметов, малой подвижности, игры на месте, проводимые из и.п.- сидя, полулёжа, стоя.

**Раздел 8.Выполнение контрольных нормативов (3 часа).**

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

**1.3.3 Планируемые результаты**

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**

**2.1 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения: с 01 сентября 2024 по 25.05.2025 | | | | | | | |
| Всего 36 учебных недель.  Всего 108 часов по программе. | | | | | | | |
| № | Дата | Тема занятия | Кол-во часов | Время прове-дения занятий | Форма  занятия | Место прове-дения | Форма контро-ля |
| 1 |  | Мышечное тестирование | 1 |  | Лекция, беседа | ЛФК | Опрос,  Тестирование |
| 2 |  | Техника безопасности | 1 |  | Лекция, беседа | ЛФК | Опрос |
| 3 |  | Валеология -наука о здоровье | 1 |  | Лекция,  беседа | ЛФК | Опрос, тестирование |
| 4 |  | Обучение комплексу общеразвивающих упражнений без предметов. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 5 |  | Повторение комплексу общеразвивающих упражнений без предметов. | 1 |  | Повторение | ОФП | Наблюдение |
| 6 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений без предметов. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| **7** |  | Повторение комплекса корригирующих упражнений без предметов. | 1 |  | Повторение | Игро-вой | Наблюдение |
| 8 |  | Обучение упражнениям в расслаблении. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 9 |  | Обучение дыхательным упражнениям | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 10 |  | Обучение элементам постизометрической релаксации, для мышц спины. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 11 |  | Обучение комплексу общеразвивающих упражнений с малыми мячами | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 12 |  | Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с малыми мячами. | 1 |  | Повторение | ЛФК | Наблюдение |
| 13 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений со скакалками | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 14 |  | Обучение дыхательным упражнениям, в исходном положении на спине. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 15 |  | Обучение упражнениям в расслаблении, в исходном положении на спине. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 16 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений с малыми мячами | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 17 |  | Повторение комплекса корригирующих упражнений с малыми мячами | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 18 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений со скакалками, для мышц верхних конечностей. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 19 |  | Обучение дыхательным упражнениям, в исходном положении на животе. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 20 |  | Повторение дыхательным упражнениям, в исходном положении на животе. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 21 |  | Обучение комплексу общеразвивающих упражнений со скакалками | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 22 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений с отягощениями. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 23 |  | Повторение комплекса корригирующих упражнений с отягощениями. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 24 |  | Обучение дыхательным упражнениям, в сочетании с движением верхних конечностей. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 25 |  | Обучение игре малой подвижности «Охотники и утки» | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 26 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений с мячами среднего размера. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 27 |  | Повторение комплекса корригирующих упражнений с мячами среднего размера. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 28 |  | Обучение диафрагмальному дыханию. | 1 |  | Освоение нового | ЛфК | Наблюдение |
| 29 |  | Обучение комплексу общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 30 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений без предметов. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 31 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений со скакалками. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 32 |  | Обучение растяжке мышц нижних конечностей. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 33 |  | Повторение растяжки мышц нижних конечностей. | 1 |  | Повторение | Игро-вой | Наблюдение |
| 34 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений со скакалками, для укрепления мышц спины. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 35 |  | Обучение смешанному дыханию. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 36 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений на шведской стенке. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 37 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений с мячами, в парах. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 38 |  | Обучение упражнениям в расслаблении. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 39 |  | Обучение комплексу общеразвивающих упражнений малыми обручами. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 40 |  | Повторение комплекса общеразвивающих упражнений малыми обручами. | 1 |  | Повторение | ОФП | Наблюдение |
| 41 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений со скакалками, для укрепления мышц брюшного пресса. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 42 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений на гимнастической скамейке. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 43 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений с малыми мячами, с элементами художественной гимнастики. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 44 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами художественной гимнастики, для мышц брюшного пресса, с мячами. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 45 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами художественной гимнастики, для мышц брюшного пресса, с мячами. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 46 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами художественной гимнастики, для мышц верхних конечностей, с мячами. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 47 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами художественной гимнастики, для мышц верхних конечностей, с мячами. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 48 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, в исходном положении лёжа на правом, левом боку. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 49 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами художественной гимнастики, для мышц нижних конечностей, с мячами | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 50 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений с малыми мячами. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 51 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами пилатес, для мышц брюшного пресса. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 52 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, без предметов в исходном положении лёжа на спине. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 53 |  | Обучение элементам постизометрической релаксации для мышц, в исходном положении на спине. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 54 |  | Мышечное тестирование | 1 |  | Лекция, беседа | ЛФК | Опрос, тестирование |
| 55 |  | Обучение игре малой подвижности « День-ночь» | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 56 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений без предметов, лёжа на животе. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 57 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами пилатеса, для мышц спины. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 58 |  | Обучение элементам аутогенной тренировки. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 59 |  | Повторение элементов аутогенной тренировки. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 60 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами пилатеса, для мышц верхних конечностей. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 61 |  | Обучение элементам постизометрической релаксации. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 62 |  | Повторение элементов постизометрической релаксации. | 1 |  | Повторение | Игро-вой | Наблюдение |
| 63 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений без с малыми мячами в различных исходных положениях | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 64 |  | Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, в пассивном висе. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 65 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами пилатеса, для мышц нижних конечностей. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 66 |  | Обучение комплексу общеразвивающих упражнений с большими мячами. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 67 |  | Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с большими мячами. | 1 |  | Повторение | ОФП | Наблюдение |
| 68 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами хатха-йоги, для мышц брюшного пресса. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 69 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений без предметов. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 70 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами хатха-йоги, для мышц спины. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 71 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений со скакалками в различных исходных положениях | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 72 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами хатха-йоги, для мышц верхнего плечевого пояса. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 73 |  | Обучение комплексу упражнений на шведской стенке. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 74 |  | Обучение игре малой подвижности «Белые медведи» | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 75 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами хатха-йоги, для мышц нижних конечностей | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 76 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений с отягощениями в различных исходных положениях | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 77 |  | Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, для укрепления мышц свода стоп. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 78 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами стрейчинга, для мышц брюшного пресса. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 79 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений с гантелями в различных исходных положениях | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 80 |  | Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, в полувисе. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 81 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений с малыми обручами в различных исходных положениях | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 82 |  | Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, в движении. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 83 |  | Обучение игре малой подвижности « Мяч о стенку» | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 84 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами стрейчинга, для мышц спины. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 85 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений с булавами, в различных исходных положениях | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 86 |  | Обучение дыхательным упражнениям, по методике Бутейко. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 87 |  | Обучение комплексу общеразвивающих упражнений с мячами среднего размера. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 88 |  | Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с мячами среднего размера. | 1 |  | Повторение | Игро-вой | Наблюдение |
| 89 |  | Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, для мышц верхнего плечевого пояса. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 90 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами стрейчинга, для мышц верхних конечностей. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 91 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений на гимнастической скамейке ,в различных исходных положениях | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 92 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами стрейчинга, для мышц нижних конечностей. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 93 |  | Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, для мышц нижних конечностей. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 94 |  | Обучение игре малой подвижности « Стоп» | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 95 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами колланетика, для мышц брюшного пресса. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 96 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений в парах. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 97 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами колланетика, для мышц спины. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 98 |  | Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, для мышц брюшного пресса. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 99 |  | Мышечное тестирование | 1 |  | контроль | ЛФК | Тестирование |
| 100 |  | Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, для увеличения подвижности в суставах верхнего плечевого пояса. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 101 |  | Обучение комплексу общеразвивающих упражнений с отягощениями. | 1 |  | Освоение нового | ОФП | Наблюдение |
| 102 |  | Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с отягощениями. | 1 |  | Повторение | ОФП | Наблюдение |
| 103 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами колланетика, для мышц верхних конечностей. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 104 |  | Обучение комплексу упражнений на шведской стенке, для увеличения подвижности в суставах нижних конечностей. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 105 |  | Обучение комплексу корригирующих упражнений, с элементами колланетика, для мышц нижних конечностей. | 1 |  | Освоение нового | Игро-вой | Наблюдение |
| 106 |  | Обучение растяжки, для мышц нижних конечностей. | 1 |  | Освоение нового | ЛФК | Наблюдение |
| 107 |  | Повторение растяжки, для мышц нижних конечностей. | 1 |  | Повторение | ЛФК | Наблюдение |
| 108 |  | Техника безопасности | 1 |  | Лекция,  беседа | ЛФК | Опрос |

2.2 Раздел программы «ВОСПИТАНИЕ»

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

* усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
* формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
* приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной хореографической группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

* освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
* принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
* воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
* формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
* воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;
* воспитание уважения к культуре народов России, мировому искусству;
* развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.
  1. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

* 1. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

4. Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Культурно - массовые мероприятия** | **Сроки**  **проведения** | **Форма**  **проведения** | **Практический результат**  **И информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события** |
|  | День открытых дверей «Мы за здоровый образ жизни». | сентябрь- октябрь  2024г. | Оздорови  тельно спортивные мероприятия | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
|  | Комплекс мероприятий «Каникулы с пользой» | Каникулярный период | Развлекательные мероприятия | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 3. | Неделя безопасности | Сентябрь 2024г. | Показатель  ные презентации | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 4. | День здоровья «Здоровым быть здорово!» | ежемесячно | Оздорови  тельно спортивные мероприятия | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 5. | Конкурс рисунков «Мой любимый город» (ко Дню освобождения г. Темрюка) | Сентябрь-октябрь 2024г. | Конкурс рисунков | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 6. | Спортивный праздник «Посвящение в хранители здоровья» | Октябрь 2024г. | Спортивно оздоровительное мероприятие | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 7. | Развлекательно-познавательное мероприятие «Милой маме подарю…», посвященное Дню матери | Ноябрь 2024г. | Развлекательно- познаватель  ное мероприятие | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 7. | Развлекательная программа «Новогодний фейерверк» | Декабрь 2024г. | Развлекательная программа | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 9. | Показ тематических презентаций «Крещение Господне» | Январь 2025 | Показ тематичес  ких презентаций | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 10. | Флешмоб «Открытка для защитника», посвященный Дню защитника Отечества | Январь-февраль 2025г. | Флешмоб | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 11. | Развлекательно-познавательная программа «Масленица пришла!» | Март 2025г. | Развлекательная программа | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 12. | Развлекательная программа, «Этот милый женский день» посвященная международному женскому дню | Март 2025г. | Конкурс рисунков | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 13. | Он-лайн конкурс на странице в соц. сети учреждения «На зарядку всей семьей» | Апрель 2025г. | Онлайн-конкурс на страницах в соцсети. | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 14. | Районный день здоровья «Здоровым быть здорово!» | Апрель 2025г. | Спортивно-оздоровительное мероприятие | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 15. | Конкурс рисунков «Неизведанные космические просторы», посвященный Дню космонавтики | Апрель 2025г. | Конкурс рисунков | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 15. | Флешмоб на странице в соц. сети учреждения «Стихи о победе» | Апрель-май 2025г. | Флешмоб | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 16. | Познавательная программа «Герои Великой Победы!» | Май 2025г. | Просмотр фильмов по теме | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 17. | Развлекательная программа, посвящённая последнему звонку «Ура, каникулы». | Май 2025г. | Развлекательная программа | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 18. | Выставка рисунков «Лето» | Июнь 2025г. | Выставка рисунков | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 19 | День защиты детей | Июнь 2025г | Участие в районных мероприя  тиях | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 20 | День России | Июнь 2025г | Спортивно-оздоровительные мероприятия | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 21. | День памяти и скорби | Июнь 2025г | Участие в районных мероприя  тиях | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 22. | День семьи, любви и верности | Июль 2025г. | Развлекательное мероприятие | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 23. | Познавательное мероприятие, посвященное Дню ГИББ/ГАИ | Июль 2025г. | Спортивно-познаватель  ное мероприятие | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 24. | Спортивные соревнования, посвященные Дню ВДВ | Август 2025г. | Спортивно-оздоровительное мероприятие | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 25. | Познавательное мероприятие, посвященное Дню Государственного флага | Август 2025г. | Спортивно оздоровительное мероприятие | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 26. | Флешмоб для детей-инвалидов и детей с ОВЗ «Большие победы начинаются с малых» | В течение года | Флешмоб для детей- инвалидов и ОВЗ. | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 27. | Участие в спортивных и общественно-политических мероприятиях в города, района. | В течение года | Участие в районных мероприя  тиях | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 28. | Мероприятие в рамках программы «Школа для родителей» | Ежемесячно |  | Заметка на сайте и в соцсети учреждения |
| 29. | Конкурсы изобразительного и декоративно-прикладного творчества к тематическим датам: день города, день Матери, Новый год, День защитника Отечества, 8 марта, день Победы. | В течении года | Участие в районных мероприятиях | Фотоотчет, заметка на сайте и в соцсети учреждения |

**2.3 Условия реализации программы.**

Для занятий по программе «Коррекционная гимнастика» 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.

Подлеснова Людмила Геннадьевна. Магистр физической культуры. Педагогический стаж – 16 лет. Звание – Почетный учитель Тамани.

**2.4 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).

**2.5 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 |

**2.6 Методическое обеспечение**

Коррекционная гимнастика занимает самое важное место в работе с детьми с нарушением осанки и сколиозом. Корригирующие 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 большой нагрузкой, чем более сильные мышцы на противоположной стороне.

Ассиметричные корригирующие 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. Корригирующие 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 аутотракции, 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 преодолевать, 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 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 свыше 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 Маслова). 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).

**2.7 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. Фиищенко, 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.

**Приложение 1.**

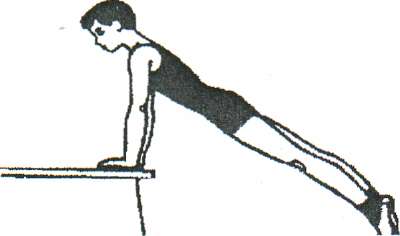


Рис.1.

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):**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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)

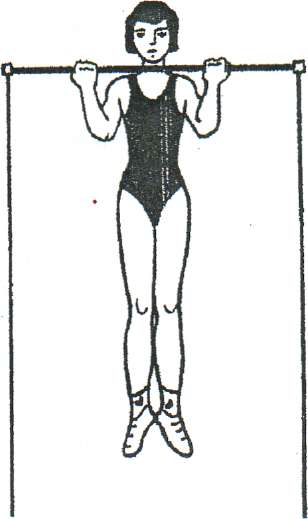


Рис.2

Оборудование: перекладина, секундомер. Процедура тестирования:

Испытуемый принимает положение виса на высокой перекладине (рис. 2). Затем самостоятельно или с помощью преподавателя принимает положение виса 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).

**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 |

**Приложение 2.**

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 |

**Приложение 3.**

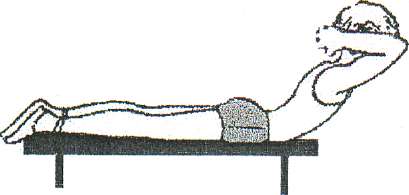
Тест для оценки показателя силовой выносливости

мышц спины.

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

Оборудование: скамейка, секундомер.

Рис. 1.



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.

**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 |

**Приложение 4.**

Тест для оценки показателя силовой выносливости

мышц сгибателей туловища.

Сгибание туловища из положения, лежа на спине.

Оборудование: гимнастический мат, секундомер.

Процедура тестирования:

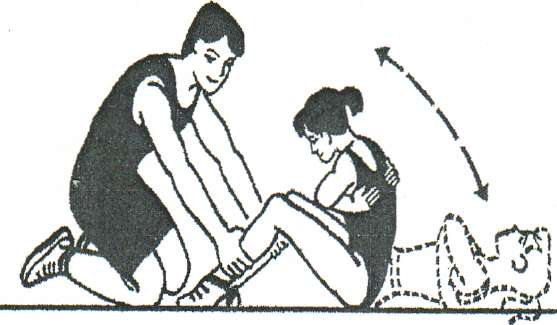


Рис. 2.

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).

**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 |

**Приложение 5.**

**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-б» 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°, 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°.

На счет «1» согнуть ноги в коленях к животу, на счет «2» выпрямить под углом 45°, 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°, 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 удерживание ног на весу. Ладони под лоб, спину не прогибать. На счет «1» поднять одну ногу, на счет «2» приставить вторую, на счет «3-б» 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» риподнять 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.

**Приложение 6.**

**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, поднимание и перекладывание карандаша 5-15 раз каждой стопой.
11. Перемещение стоп . с помощью движений пальцев - «гусеница» - 2-3 мин.

***И. п. стоя***

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

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

**Приложение 7.**

**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, б-8 раз.

4. С палкой в согнутых руках, палка касается головы. Приседания, потягиваясь головой вверх, 6-8 раз.

5. Руки внизу, ноги врозь. Попеременное поднимание 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 поднимание ног вверх, 5-8 раз.

1. Ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Круговые движения руками назад, дыхание произвольное, 4-8 раз.
2. Руки согнуты в локтях, палка касается головы. Попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы», дыхание произвольное, 4-8 раз.
3. Ноги согнуты в коленях, руки - в локтях. Прогибание грудного отдела, не отрывая таза от плоскости (прогибание позвоночника умеренное), 4-8 раз.
4. Руки согнуты в локтях, палка касается головы. Поднимание прямых ног вверх под углом 45° и удерживание не менее 6 с, 4-8 раз.
5. 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 упереться 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.

**Приложение 8.**

**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.

**Приложение 9.**

**Корригирующие 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 бёдра 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 ишеокруральной 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 рёберно-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 фиксаций.

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 подставлены между коленями и б) лёжа на спине, высокая подушка под головой и верхней частью спины, кисти сжаты в кулак и подставлены 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 дугоотросчатой фиксации на одной стороне С 1-2. Исходное положение, лёжа на спине, голова повёрнута 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 дугоотросчатой 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 дугоотросчатая 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.

**Приложение 10.**

**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 длинной 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.