**Подбор физических упражнений для коррекции двигательных качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья**

**Коррекция основных нарушений у детей с умственной  отсталостью**

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений поз воляет избирательно решать как общие, так и специфические зада чи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможно стями для коррекции и развития координационных способностей, рав новесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленно сти, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физичес кой и психической ретардации, трудностей восприятия учебного ма териала, при подборе средств необходимо руководствоваться следу ющими дидактическими правилами:

1)создавать максимальный запас простых движений с их по степенным усложнением;

2)стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

3)максимально активизировать познавательную деятельность;

4)ориентироваться на сохранные функции, сензитивные перио ды развития и потенциальные возможности ребенка;

5)при всем многообразии методов отдавать предпочтение иг ровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

6)упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении раз вивают ассоциативную память.

***Коррекция ходьбы***

У большинства детей с умственной отсталостью отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулиро вать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индиви дуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными явля ются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованны, движе ния не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачи вания туловища.

Ходьба служит основным спо собом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяется форми рованию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выпол няется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, пере шагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу.

***Физические упражнения для коррекции ходьбы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная  направленность |
| 1. | «Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга. | Дифференцировка расстояния, глазомер |
| 2. | «Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п. | Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния |
| 3. | «Узкий мостик». А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии. | Развитие равновесия точности движения |
| 4. | «Длинные ноги». По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке ходьба в полуприседе. | Быстрота переключения, дифференцировка понятий длинный,  короткий |
| 5. | «Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной | Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма |
| 6. | «Лабиринт». А) Ходьба со сменой на правления между стойками, кеглями, набивными мячами. Б) То же вдвоем, держась за руки | Ориентировка в пространстве, согласованность действий |
| 7. | «Встали в круг». Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки | Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий большой - маленький, вправо - влево |
| 8. | «Гусеница». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего | Координация и согласованность действий |
| 9. | «Коромысло». Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку | Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом |
| 10. | «Ходим в шляпе». Ходьба с мешочком- ком песка на голове | Коррекция осанки |
| 11. | «Кошка». Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти» | Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение |
| 12. | «Солдаты». Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно - быстро | Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцировка понятий: быстро – медленно |
| 13. | «Без страха». А) Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно). Б) Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны | Преодоление чувства страха, равновесие, ориентировка в пространстве |
| 14. | «Ловкие руки». Ходьба с предмета- ми в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с заданиями: А) На каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх. Б) Круговые движения кистями.   В) Круговые движения в плечевых суставах. г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую - за спиной | Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие - мелкой моторики кисти |
| 15. | «Каракатица» Ходьба спиной вперед | Координация движений, ориентировка в пространстве |
| 16. | «Светло - темно». Ходьба с закрытыми и открытыми глазами. А) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух). Б) Открывать глаза по команде «светло» закрывать - по команде «темно». В) Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток) | Ориентировка в пространстве без зрительного контроля; дифференцировка понятий светло - темно; ритмичность движений. Ориентировка в пространстве по слуху |
| 17. | «Мишка». А) Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок.      Б) Ходьба по массажной дорожке, босиком. В) Ходьба босиком по траве, песку, гравию | Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки |
| 18. | «Хоп». Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп»  - остановка, по сигналу «Хоп-хоп» - поворот кругом | Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы |
| 19. | «Волны». Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке - медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости - быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой - переход на бег | Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление с темпом движений плавность, выразительность движений, воображение |
| 20. | «Та-та-та». Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «Та-та-та» | Усвоение заданного ритма движений |
| 21. | «Хромой заяц». Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке. другой - по полу | Координация и согласованность движений ног и туловища |
| 22. | «По канату». А) Ходьба вдоль по канату, руки в стороны.   Б) Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны | Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки |
| 23. | «Козлики». В парах - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку | Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной позы на ограниченной опоре |

***Коррекция бега***

 У умственно отсталых детей младшего школьного возраста при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напря жение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон тулови ща или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

***Физические упражнения для коррекции бега***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная  направленность |
| 1. | Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу | Усвоение темпа и ритма движений, развитие |
| 2. | Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного) | Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног |
| 3. | «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа | Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания |
| 4. | Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки | Ориентировка в пространстве, равновесие, согласованность движений |
| 5. | Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, на тянутыми резинками и т. п.) | Прямолинейность дви жений, ориентировка в пространстве, стимуля ция дыхательной и сер дечно-сосудистой систем |
| 6. | Бег с подскоками | Ритм движений, сораз мерность усилий |
| 7. | Бег с максимальной скоростью на 10,20, 30 м наперегонки | Развитие скоростных качеств, стимуляция ды хательной и сердечно -сосудистой систем |
| 8. | Бег с подпрыгиванием и доставани ем предметов (отметка на стене, под вешенный шарик) | Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые ка чества |
| 9. | Бег по ориентирам (линиям, обозна ченные мелом, скакалками) | Дифференцировка уси лий и длины шага |
| 10. | «Пони». Бег в различном темпе: мед ленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка | Дифференцировка временных характеристик движе ний, регулирование ритма дыхания, воображение |
| 11. | Бег медленный в чередовании с ходь бой (5-10 мин) в условиях пересе ченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями | Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой сис темы, укрепление стопы |
| 12. | «Челночный бег». Бег с максималь ной скоростью, остановками, с пере ноской предметов (кубиков, мячей) | Ориентировка в про странстве, мелкая мото рика, соразмерность уси лий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 13. | Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: при нять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, друга назад, руки в сто роны). Держать 5 с. | Быстрота двигательной реакции, быстрота пере ключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 14. | Бег за обручем | Мелкая моторика кисти, согласованность движе ний, дифференцировка усилий |
| 15. | Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли) | Координация движений, приспособление к из менившимся условиям, согласованность дей ствий |
| 16. | По сигналу добежать до мяча, лежав шего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, поло жить мяч на линию старта | Быстрота реакции, лов кость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппа рата |

***Коррекция прыжков***

Нарушениями в прыжках с места толчком двумя ногами явля ются: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неуме ние приземляться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой.

Ошибками в прыжках в длину и высоту является слабый тол чок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, не участие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

Предлагаемые подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятель ную функцию, развивая разнообразные координационные способ ности, корригируя недостатки движения и развития сохранных функций.

***Физические упражнения для коррекции прыжков***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 900 | Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве |
| 2. | Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м | Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног |
| 3. | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад | Согласованность и ритмичность движений дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости |
| 4. | Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд) | Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность |
| 5. | Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук | Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук  и ног скоростно-силовые качества |
| 6. | Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук | Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений ног, развитие силы разгибателей ног |
| 7. | Выпрыгивание вверх из глубокого приседа | Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног |
| 8. | Прыжки с зажатым между стопами мячом | Координация движений, точность кинестетических ощущений |
| 9. | Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх | Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества |
| 10. | Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик) | Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества |
| 11. | Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок | Координация движений рук и ног, ритмичность движений |
| 12. | Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку | Дифференцировка понятий с предлогами «на», «с», «через» |
| 13. | Прыжки через обруч:  а) перешагиванием;  б) на двух ногах с между скоками;  в) на двух ногах | Укрепление свода стопы, ритмичность и со- размерность усилий, координация движений рук и ног |
| 14. | Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 900 на каждый 4-й | Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля |

***Коррекция лазания и перелезания***

Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезания через препятствие. Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, коор динации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезания корригиру ют недостатки психической деятельности - страх, завышенную са мооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных си туациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий ис пользуются гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы.

***Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой | Координация движений, соразмерность усилий |
| 2. | Перелезание через рейку лестницы- стремянки | Ловкость, координация движений, точность перемещения, ориентировки в пространстве |
| 3. | Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки | Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения |
| 4. | Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др. | Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела |
| 5. | Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10° | Координация, приспособительная реакция на  изменившиеся условия |
| 6. | Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон | Согласованность движения, ориентировка пространстве, дифференцировка усилий |
| 7. | Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть) | Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног. |
| 8. | «Корабль». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами | Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображения |
| 9. | «Ура». Подняться по гимнастической  стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом | Преодоление боязни высоты, пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия |
| 10. | «Черепаха». Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках | Координация движений, мышечной силы рук и плечевого пояса |
| 11. | Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов) | Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений,  ориентировка в пространстве |
| 12. | «Верблюд». Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо) | Равновесие, согласованность движений |
| 13. | «На мачту». Лазанье вверх и вниз по веревочной лестнице | Ориентировка в пространстве, смелость, координация, дифференцировка пространства, профилактика плоскостопия |

***Коррекция метания***

Нарушение движений в метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками; несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища.

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо осво ение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, потому что их лучше держать в руках, а затем переходят к малым.

***Подготовительные упражнения для метания,***

***освоение предметных действий с мячом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | С большими мячами  (волейбольный, баскетбольный, пляжный)  а) Перекатывание мяча партнеру на против в положении сидя.  б) Перекатывание мяча партнеру че рез ворота из набивных мячей, кори дор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя.  в) Катание мяча вдоль гимнастичес кой скамейки | Дифференцировка уси лия и расстояния.  Глазомер, координация и точность движения, диф ференцировка усилия и направления движения.  Точность направления и усилия |
| 2. | а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками.  б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол | Координация движений рук, точность направле ния и усилия.  Быстрота переключения зрения |
| 3. | а) Бросок мяча в стену и ловля его.  б) То же, но ловля после отскока от пола.  в) То же, но ловля после хлопка в ладони.  г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания | Координация движений рук.  Зрительная дифферен цировка направления движения, ручная лов кость, ориентировка в пространстве, равнове сие, распределение вни мания |
| 4. | а) Перебрасывание мяча двумя рука ми снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета).  б) То же, но ловля после отскока от пола.  в) То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др. | Пространственная ори ентировка, дифференци ровка усилий, направле ния, расстояния, времени, быстрота переключения внимания |
| 5. | а) Ведение мяча на месте правой, ле вой рукой.  б) То же в ходьбе | Дифференцировка уси лия и направления дви жения, координация дви жений рук, концен трация внимания и зри тельный контроль |
| 6. | С набивным мячом (1 и 2 кг)   Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево | Дифференцировка уси лий, развитие силы рук, плечевого пояса, укреп ление «мышечного кор сета» |
| 7. | а) Ходьба с мячом в руках, удержи вая его на груди 30 с.  б) Ходьба с мячом в руках, удержи вая его за головой 30 с. | Удержание вертикаль ного положения при до полнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса |
| 8. | а) Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди.  б) То же, с удержанием мяча за го ловой | Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной на грузке, укрепление «мы шечного корсета» |
| 9. | Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксиро вать положение 5 с, опустить на пол справа (слева) | Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание пра вильной осанки |
| 10. | Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над го ловой, сохраняя осанку | Способность контроли ровать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и пле чевого пояса, удержание заданной позы |
| 11. | Из положения сидя, ноги врозь, накло ны вперед с мячом в руках | Гибкость в поясничном отделе, способность вос производить ритмичес кие усилия, координация крупной историки |
| 12. | а) Перекатывание мяча руками в па рах сидя на полу, ноги врозь.  б) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами | Способность регулиро вать силу мышечного напряжения, дифферен цировка пространства, точность воспроизведе ния движения по силе, амплитуде, направлению, развитие силы разгиба телей ног |
| 13. | Прокатить мяч так, чтобы с расстоя ния 2-3 м сбить кеглю | Точность усилия и про странственной диффе ренцировки, координа ция движений |
| 14. | Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку | Сохранение вертикаль ной позы в условиях ограниченной опоры |
| 15. | Сидя на полу в круге упор сзади, за жав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг | Дифференцировка мы шечных ощущений, спо собность регулировать положение тела в про странстве, различать и отмеривать расстояние, развитие силы мышц ног и брюшного пресса |

***Коррекция и развитие мелкой  моторики рук***

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев. Отклонения всегда проявляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений, в том числе и в метании.

Универсальность упражнений с мячом состоит в их многообра зии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, диффе ренцировку усилий и пространства, без которых невозможно освое ние письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Для ак тивизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь - мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары - надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, лен ты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мячи -ежики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, иг рушки и др. Основной метод игровой, но есть и самостоятельные упражнения, которые можно выполнять в любой обстановке: дома, во дворе, на прогулке, в занятиях с родителями, другими детьми, са мостоятельно.

***Физические упражнения для коррекции и развития***

***мелкой моторики рук***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | С малыми мячами  (резиновый, теннисный и др.)  а) Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую.  б) Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя.  в) Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя.  г) Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета | Координация движений кисти, концентрация внимания, следящие движения  Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве |
| 2. | Высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом | Тонкая дифференциров ка усилий кисти, согла сованность движений рук и дополнительных движений во времени и пространстве. Переклю чение внимания |
| 3. | а) Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.  б) То же, но ловля правой (левой) ру кой | Дифференцировка уси лий, зрительный анализ зависимости высоты от скока мяча от силы и на правления удара, ориен тировка в пространстве |
| 4. | а) Удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя.  б) То же с дополнительным движе нием перед ловлей мяча: хлопок спе реди, сзади, под коленом, поворот кру гом | Дифференцировка уси лия и направления дви жения, регуляция мы шечного направления, быстрота переключения, пространственная точ ность |
| 5. | а) Круговые движения кистями впра во и влево с теннисными мячами в обеих руках.  б) Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой.  в) Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол | Подвижность в лучеза пястном суставе, распре деление внимания, тон кая дифференцировка временных, силовых и пространственных ха рактеристик движения, одновременное решение двух двигательных за дач (правой и левой) |
| 6. | а) Поочередные удары разными мя чами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, ре зиновый, теннисный).  б) Удары разными мячами о стену.  в) Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую.  г) Подбрасывание правой и ловля правой  д) Подбрасывание левой и ловля левой.  е) Броски мяча в цель с близкого расстояния | Дифференцировка так тильных ощущений, дифференцировка двига тельных реакций в от вет на разные раздра жители, точность движений, соразмер ность движения кисти и пальцев, распределение внимания |
| 7. | Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м.  Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу | Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстояния. Ручная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества |
| 8. | То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз | Дифференцировка тактильных ощущений, сопоставление усилия и пространства, способность зрения различать расстояние, скоростно-силовые качества |

***Коррекция расслабления***

Характерной особенностью движений ребенка с отставанием интеллектуального развития является избыточное мышечное напряжение, как во время выполнения физических упражнений, так и ос таточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняе мых на высоте, неустойчивой опоре после и во время вновь изучае мых сложных движений.

***Физические упражнения для коррекции расслабления***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | «Плети». И.п. - стойка произволь ная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника | Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти |
| 2. | «Покажи силу». И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч:  1 - руки в стороны;  2 - руки к плечам, кисти в кулак;  3-4 - максимально напрячь мышцы рук;  1-4 - расслабить мышцы рук – «стряхнуть воду» с пальцев рук | Напряжение, расслаб ление мышц рук, быст рота переключения, об разное мышление |
| 3. | «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки | Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движении, образное мышление |
| 4. | «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону  (со сменой положения) | Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление |
| 5. | «Балерина». И.П. - основная стойка;  1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками;  3-4 - дугами в стороны - вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз | Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений,  дифференцировка амплитуды, расслабление |
| 6. | «Обними себя». И.П. – основная стойка;  1 - руки в стороны, вдох;  2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох;  4 - руки вниз, расслабленно | Напряжение -  расслабление, координация движений |
| 7. | «Удивились». И.п. - основная стойка;  1 - поднять плечи, вдох;  2 - опустить плечи, выдох;  3 - поднять плечи, развести руки, вдох;  4 - опустить плечи, и.п., выдох.  Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса | Напряжение - расслабление, координация движений и дыхания, эмоция удивления |
| 8. | И.П. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу;  1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох;  2 - в И.П., выдох;  3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох;  4 - и.п., выдох.  Темп медленный. После 5-6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки | Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха |
| 9. | И.П. - сидя или стоя. Сжимание-разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление – «стряхнуть воду с пальцев» | Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движении,  расслабление |
| 10. | И.П. - сидя по-турецки. Выполнить позу прав ильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрыть  глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны - расслабиться | Сохранение вертикаль ной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление |
| 11. | И.П. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание | Развитие статической силы, дифференцировка (отмеривание) времени,  волевое усилие, расслабление, контролируемое дыхание |
| 12. | «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 450, выполнить «педалирование» В течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени | Развитие силы мышц ног и брюшного пресса, расслабление мышц ног с элементами самомассажа |
| 13. | И.П. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслаблено, за счет инерции) расслабление – «бросить» руки | Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа  и амплитуды движений, умение использовать инерционные силы |
| 14. | Прыжки на скакалке на двух ногах в высоком темпе - 30 с, прыжки на скакалке с междускоками в медленном темпе – 30 с, повторить – 3-4 раза | Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений рук и ног, умение выполнять «сильные» и расслабленные» прыжки, переключение и дифференцировка темпа |
| 15. | Бег с высоким подниманием будра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой». | Быстрота движений, способность к переключению и расслаблению, дифференцировка усилий и темпа движений |
| 16. | «Скалолазы». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив.) кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол | Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия, последовательное расслабление разных звеньев тела |
| 17. | «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами | Статическая сила мышц позвоночника, укрепление мышечного корсета,  Расслабление мышц туловища и ног |
| 18. | Стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад | Регулирование произвольного расслабления, гибкость |
| 19. | Сидя, руки расслаблены;  1-4 круговых движения головой вправо;  5-8 круговых движения головой влево | Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата |

***Коррекция осанки***

Для правильной осанки характерны: прямое положение тулови ща и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы по звоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте, живот подтянут.

Большинство детей из-за общей функциональной слабости, гипо тонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее ти пичные ее формы.

Для определения вида нарушения осанки предлагается таблица, в которой перечислены все признаки отклонений осанки от нормы.

|  |
| --- |
| **Типичные нарушения осанки.**  1. Вялая осанка. Голова опущена, грудь и спина уплощены, плечи сведены, ноги слегка согнуты.  2. Сутулость. Голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены вперед, живот выпячен.  3. Лордоз. Чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника.  4. Сколиоз. Боковое искривление позвоночника. Асимметрия плечевого пояса |

Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформа цией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положе нии таза и позвоночника.

У многих умственно отсталых школьни ков мешковатая осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая. Встречаются дети с явными парезами или паралича ми отдельных мышечных групп.

Дети, как правило, имеют представление о правильной осанке и могут продемонстрировать ее достаточно точно, особенно у верти кальной стены, но тут же нарушают ее при выполнении физических упражнений, в бытовых движениях, ходьбе, сидя за партой.

При коррекции осанки у младших школьников с умственной отсталостью необходимо руководствоваться следующими положени ями.

1. В основе формирования осанки лежит гармоническое разви тие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конеч ностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.

2. Необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, под вижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.

3. Со стороны родителей необходимо повседневное внимание к осанке ребенка, создание условий для ее формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования к одежде, мебели, ос вещению, позам во время сна, сидению, стоянию и т. п.

4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комп лексное воздействие самых разнообразных упражнений на все груп пы мышц, с другой - специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определенно го типа осанки.

***Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника***

***(начальная стадия)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднимание головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника | Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета,  координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость |
| 2. | «Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой | Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость, симметричность движений |
| 3. | «Ванька-встанька». Из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекат назад и воз-  вращение в исходное положение без помощи рук | Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве |
| 4. | «Птица». Из положения сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) - наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук | Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений, контроль за положением частей тела в пространстве |
| 5. | «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах,  запрокинув назад голову | Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление  силовыми и временными характеристиками движения, устойчивость  к вестибулярному раздражению |
| 6. | «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке» | Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины  и живота |
| 7. | «Пловец». Из положения лежа на груди - движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола | Укрепление мышц туловища, координация и симметричность движений, дифференцировка пространственных  и временных характеристик движения |
| 8. | «Рыбка». Из положения лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед – медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отдела позвоночника и коснуться ступнями ног, согнутых в коленях, до головы | Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища |
| 9. | «Свеча». Из положения лежа на спине, руки за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их  до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение | Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная  ориентация, регулирование амплитуды движения |
| 10. | «Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения - имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением | Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений,  дифференцировка темпа движений |
| 11. | «Стрелка». Из положения лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая упирается в пол на уровне плеча - отведение левой ноги вверх. То же - на левом боку с отведением правой ноги | Укрепление боковых мышц туловища, живота и ног, координация  движений |
| 12. | «Маятник». Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны - поднять ноги на 900 и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять  вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола | Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация  движений, ориентация в пространстве, волевое усилие |

***Упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1.  2.  3. | «Кошечка»  « Змея»  «Лодочка» | Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах |
| 4. | «Кроль». Стоя перед зеркалом, вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса | Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений |
| 5. | «Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки - наклоны туловища вправо и влево, скользя ру ками вдоль туловища. Контролиро вать положение плечевого пояса | Укрепление боковых мышц туловища, устой чивость вестибулярного аппарата, регулирование позы |
| 6. | «Штанга». Из положения стоя пе ред зеркалом с гимнастической пал кой за плечами - наклон туловища перед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зер кального отображения | Укрепление мышц туло вища, гибкость грудно го отдела позвоночника, зрительный контроль за регулированием позы, симметричность движе ний |
| 7. | «Лук». Стоя вплотную спиной к гим настической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - про гнуться в груд ном отделе, выпрямив руки и вер нуться в исходное положение | Гибкость грудного отдела позвоночника, координа ция движений, растяги вание мышц брюшного пресса |
| 8. | «Обезьянка». Из положения стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнасти ческой стенке, хватом двумя руками на уровне пояса - глубоко присесть, разгибая руки | Укрепление мышц рук, плечевого пояса и туло вища, ориентировка в пространстве |
| 9. | «Силач». Из положения лежа на жи воте с гантелями (по 1 кг) в руках, руки в стороны - слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить ло патки и приподнять ноги: вернуться в исходное положение, расслабить руки | Гибкость грудного отдела позвоночника, статичес кая сила рук и плече вого пояса, симметрич ность усилий |
| 10. | «Орел». Из положения лежа бедра ми поперек гимнастической скамей ки, ноги закреплены (партнер держит голеностопы) руки за голову - на клон вперед с последующим разги банием в грудном и поясничном отделах, голову поднять, локти отвес ти в стороны, зафиксировать позу и вернуться в исходное положение, рас слабиться | Гибкость грудного отде ла позвоночника, растя гивание мышц передней стороны туловища, ори ентировка в простран стве, симметричность движений, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 11. | «Замок». Из положения сидя на полу, скрестив ноги - левая рука заводит ся за спину ладонью наружу, правая, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью вовнутрь, сцепить пальцы в замок. То же с другой руки | Координация движений рук и кисти, растягива ние мышц плечевого по яса, ориентировка в пространстве, точность движений |

***Упражнения для коррекции кругловогнутой спины***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | «Петушок». 1) Стоя на одной ноге, опираясь боком на гимнастическую стенку, согнуть ногу в колене, захватить ее за голеностоп и подтянуть пятку к ягодице. То же на другой ноге.  2) То же, из положения лежа на животе.  3) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам | Растягивание мышц передней поверхности бедер |
| 2. | «Столбик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат - наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы | Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка амплитуды движения |
| 3. | «Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком | Растягивание мышц передней поверхности бедер |
| 4. | «Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок – замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать | Растягивание мышц спины, ритмичность движений, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 5. | «Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей | Растягивание мышц спины |
| 6. | «Паук». Ходьба в глубоком наклоне, захватив голеностопы руками | Растягивание мышц спины, ориентировка в пространстве |
| 7. | «Рак». 1) Из положения лежа на животе - поочередное поднимание прямых ног назад - вверх.  2) То же, из упора на коленях | Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины, координация  движений |
| 8. | «Лодочка» | Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины |
| 9. | «Велосипед » | Сила мышц брюшного пресса |
| 10. | «Ножницы». Из упора сидя сзади - скрещивание прямых ног | Сила мышц брюшного пресса |
| 11. | «Цифры». Из положения лежа на спине и подняв ноги вверх до прямого угла - написание прямым и ногами цифр 1, 2, 3... по большой амплитуде, но не касаясь пола. После каждой цифры - отдых, который постепенно сокращается и исключается совсем. Проводится в соревновательной форме - кто больше напишет цифр (или букв) | Сила мышц брюшного пресса, координация движений, образное мышление, волевое усилие, точность движений, ориентировка  в пространстве, регулирование амплитуды движений |
| 12. | «Тяжелые ноги». 1) Из положения лежа на спине с зажатым между коленями набивным мячом (2 кг) - согнуть ноги, приподняв до угла 450 и медленно вернуться в исходное положение.  2) То же, зажав набивной мяч между лодыжками.  3) То же, но удержание прямых ног с грузом на высоте  10-20 см от пола, в течение 5-10 с | Сила мышц брюшного пресса, дифференцировка усилий и пространства, координация и точность движений, волевое усилие |

***Упражнения для коррекции плоской спины***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | «Лодочка» | Укрепление силы мышц спины |
| 2. | «Пловец» | Укрепление силы мышц спины |
| 3. | «Ящерица». 1) Из положения лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, - перевести руки на пояс, приподняв голову и плечи, лопатки соединить. Удержать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание.  2) То же, но кисти рук пере водить к плечам, за голову | Укрепление силы мышц спины, дифференцировка пространственных характеристик движения, удержание осанки в непривычной  позе, волевое усилие, координация движений |
| 4. | «Бокс». 1) Из положения лежа на животе, подняв голову и плечи, руки в стороны - сжимать и разжимать  кисти рук.  2) То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед - вверх (бокс) | Укрепление мышц спины, развитие мелкой моторики, управление временными характеристиками  движения, соразмерность и точность движений |
| 5. | «Рак» | Укрепление силы мышц спины |
| 6. | «Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя набивного мяча (1-2 кг) | Сила мышц спины и плечевого пояса, координация движений и соразмерность усилий, удержание  Осанки в необычных условиях |
| 7. | «Угол». 1) Из положения виса на гимнастической стенке - переменное поднимание согнутых в коленях ног.  2) То же, но поднимание прямых ног.  3) То же, но одновременное поднимание обеих ног | Укрепление мышц передней поверхности бедер |
| 8. | «Свечка». 1) Из положения лежа на спине - поочередное поднимание прямых ног.  2) То же, но одновременное поднимание прямых ног.  3) То же, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками | Силы мышц передней поверхности бедер, дифференцировка усилий, координация движений, волевые усилия |
| 9. | «Пистолетик».  1) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса – присесть на одной, другая – вперед, встать, опираясь на стенку.  2) То же на другой ноге | Сила мышц передней поверхности бедер, координация движений, сохранение осанки при динамических движениях |

***Коррекция дыхания***

Для детей с умственной отсталостью характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом ды хания и согласовывать его с движением. Дети должны уметь пользо ваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причем выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Чем раньше ребенок на учится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

***Упражнения для коррекции дыхания***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос | Понимание механизма полного дыхания: правая контролирует грудное дыхание (грудь поднимается), левая – брюшное (поднимается живот) |
| 2. | Лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос | Увеличение глубины дыхания, при учение к глубокому дыханию, образное мышление |
| 3. | Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох | Увеличение глубины полного дыхания в статической позе |
| 4. | То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик») | Усвоение ритма полного дыхания |
| 5. | Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу») | Увеличение глубины диафрагмального дыхания, образное мышление |
| 6. | Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и (длинный выдох «подули на молоко») | Увеличение глубины грудного дыхания, образное мышление |
| 7. | Лежа на спине, поднимание рук вверх - вдох,  опускание - выдох | Усиление глубины вдоха в  сочетании с движением |
| 8. | Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный вы-  дох, рот трубочкой | Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха |
| 9. | Сидя на стуле, развести руки в стороны - глубокий вдох, на выдохе - наклон вперед, доставая руками носки ног | Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох |
| 10. | Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха - на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях | Согласование дыхания с движением, парциальный выдох (на 4 счета) |
| 11. | «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох - поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «У-У-УХ» | Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры |
| 12. | «Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением звуков КВА | Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры |
| 13. | Ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 4 шага - вдох, на 4 шага - выдох; на 2 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 3 шага - вдох, на 5 шагов - выдох и др. | Акцентирование внимания на дыхании, варьирование частоты  дыхания, согласование заданной  частоты дыхания с движением |
| 14. | Бег с акцентированным вниманием на дыхание: а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания, -  постепенный выдох на каждый шаг, на четвертом - полный выдох через рот с произнесением звуков «ф-фу»; б) на 4 шага постепенный вдох, на 4 шага - постепенный выдох; в) на 2 шага - вдох, на 4 шага - выдох | Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе |
| 15. | Бег с произвольным дыханием, ускорениями,  остановками, прыжками и т.п. | Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания |
| 16. | Бег с ходьбой по дорожкам парка, по пересеченной местности с регулированием частоты и глубины дыхания | То же |
| 17. | То же, при передвижении на лыжах, коньках, подвижных и спортивных играх | То же |

Физическая культура для детей с умственной отста лостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укреп ления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому учителю физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать харак терные проявления основного дефекта, особенности физического, пси хического, личностного развития данной категории детей.

Физические качества школьников, с отклонениями в умственном развитии, наиболее успешно осуществляются на уроках физической культуры с использованием специальных коррекционных заданий и упражнений.

**Урок физкультуры для детей с ограниченными возможностями здоровья. 4-й класс**

* Райфегерст Анна Петровна, *учитель физической культуры*

**Разделы:** Преподавание в начальной школе, Спорт в школе и здоровье детей, Коррекционная педагогика

**Задачи урока:**

**Оздоровительные:**укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию;

**Образовательные***(предметные):*

* развивать жизненно важныедвигательныеумения и навыки с помощью круговой тренировки;
* совершенствовать навык метания в движущуюся цель, в игре “Перестрелка”.

**Развивающие**(*метапредметные УУД):*

* формировать умение договариваться со сверстниками в игровой и соревновательной деятельности *(КУУД);*
* закреплять умение заполнять индивидуальные карты результатов круговой тренировки, анализировать, сравнивать, выявлять динамику в своих показателях и планировать нагрузкуна будущее (познавательные, регулятивные *УУД)*;
* способствовать развитию скоростно-силовых качеств, взрывной силе, быстроты реакции, ловкости, координации движений, пространственной ориентации, развивать силу кисти, глазомер через круговую тренировку, в игре “Перестрелка”, чувство ритмачерез танцевальные движения.

**Воспитательные**(*личностные результаты*):

* формировать самооценку и умение личностно самоопределяться в игровой и соревновательной деятельности.
* формировать умение проявлять дисциплинированность, внимательность друг к другу*(КУУД),* творчество, самостоятельное мышление, упорство в достижении поставленных целей*(личностные УУД*).
* воспитывать уважение к установленным правилам, умение точно соблюдать их.

**Коррекционные**:

* корректировать нарушения в движениях (закрепощенность, неточность, несогласованность рук и ног), нарушения осанки, сутулость, движение по прямой линии*(регулятивные УУД)*
* корректировать выразительность движений в игре “Найди пару” и в танцевальных движениях (*познавательные УУД, КУУД)*
* коррекция дифференцировки усилий, времени и пространства.

**Тип урока:**урок с образовательно-тренировочной направленностью, урок совершенствования**.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **УУД** | **Содержание урока** | **Дозировка, дыхание, темп** | **Организационно-методические указания** |
| – Организовать внимание учащихся постановкой проблемных вопросов  – Подвести к самостоятельной формулировке темы урока (развитие логического мышления при составлении целого);  – Подготовить, разогреть мышцы тела;  Следить за правильной осанкой.  Воспитание ритма движений, пластичной выразительности.  – Корректировать двигательную закрепощенность.  Развивать пластичность рук, мышечное ощущение.  Умение согласовывать движения с музыкой.  Воспитывать выразительность движений.  Коррекция точности движений.  Развивать умение имитировать ощущение усталости, радости, гордости. | Коммуникативные УУД (высказывать и аргументировать своё мнение)  Познавательные УУД (искать, получать и использовать информацию, логически выполнять действия)  Регулятивные УУД (понимать словесные указания, выполнять инструкции и команды учителя  Регулятивные УУД (способность быстро переключаться от выполнения одних движений на другие)  Личностные УУД (способность выполнять движения в выбранном ритме) | I. Подготовительная часть урока **10 мин** |  |  |
| Организованный вход в зал. Приветствие. | 1 мин | Ученики стоят “врассыпную” |
| Постановка проблемных вопросов:  Что вам даёт занятия физкультурой? (мы становимся сильными, ловкими, быстрыми).  Зачем вы приходите в зал? (за здоровьем)  А тему урока вы узнаете, если отгадаете ребус(из букв и фигуры  https://fhd.multiurok.ru/d/6/e/d6e1d0ba5baedb146434491bbe57d10d1c26cf17/korriektsionnyie-uprazhnieniia-dlia-dietiei-s-oghr_2.png  нужно собрать слово, прочитать хором) | 1 мин | Чтение хором (сопряжённый метод) |
| **Разминка в движении под музыкальное сопровождение:**  – ходьба на носках, руки вверх; – ходьба на пятках, руки за голову; – высокий шаг, руки в стороны – ходьба “пятки в центр”, руки за спину; – ходьба “носки в центр”, руки на поясе; – 3 приставных шага в беге правым боком вперёд; – 3 приставных шага в беге левым боком вперёд; – бег с захлёстыванием голени; – бег ножницы вперёд (носок сокращённый); – подскоки лёгкие; – бег змейкой; – ходьба с восстановлением дыхания. | **5 мин**  Умеренный темп | *Фронтальный метод выполнения*  Самоконтроль и контроль учителем осуществлять с помощью зеркала |
| ***Выполнение ритмического танца “Стирка”***  **1 “Стирка белья”**  И.п. – ноги врозь. В: 1-2 освободить правую ногу, перенести тяжесть тела на левую. Качнуть дважды бедром правой ноги, одновременно провести вдоль туловища сверху – вниз сжатыми кулачками. 3-4 то же с левой стороны. | **3 мин**  6 раз | **Музыкальное сопровождение Иван Купала “Пчелы”**  “Стираем бельё”. |
| **2. “Полоскание белья”**  И.п. – широкая стойка ноги врозь. В: 1 – мах двумя руками слева – направо, опускаясь сверху – вниз 2 – мах двумя руками справа – налево, опускаясь сверху – вниз. | 6 раз | Движения выполнять четко. Корпус держать прямо.  Кисти расслаблены. “Поласкаем в реке” |
| **3. “Отжимание белья”**  И.п. – о. с В: 1-2 качнуть дважды бедром правой ноги, одновременно “отжимать белье” сильными движениями кистей рук справа от туловища. 3-4– тоже с левой стороны. | 6 раз | Кисти сжимать в кулачки, разжимать.  2 пальца – “прищепки”  Согнутый локоть направлен в сторону, как бы собирая капельки со лба |
| **4.“Развешивание белья”**  И. п – о. с В: 1 – присесть, “взять белье” повесить над головой 2 – присесть, “взять белье” повесить вправо 3 – присесть, “взять белье” повесить влево | 6 раз |  |
| **5 “Устали, Радуемся, Шагаем”**  И.п. – ноги врозь, руки на поясе.  В: 1-2-3 ладонью правой, затем левой руки широким движением ведут вертикальную линию по лбу слева – направо “вытирают пот со лба”  4 – движением ладони вниз, как бы стряхивая “пот”, произнести “УХ”. 1-2-3-4 махи руками к лицу, сгибая в локтях, обдувая “ветром”. 5-6-7-8 ходьба на месте вокруг себя | 4 раза | Резкий мах рукой.  Глубокий вдох – резкий выдох  Улыбаемся, гордимся своей работой |
| **II. Основная часть урока. 20-25 мин** | | | | |
| №1. Развитие ловкости, координации движений, чувство дифференцированного броска  №2. Развитие толчковой силы рук  №3. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, мышц ног, улучшение координации и подвижности стоп.  №4. Развитие ловкости рук, навык владения мячом  №5. Укрепление мышц брюшного пресса  №6. Развитие мышц рук и плечевого пояса | Регулятивные УУД (действовать по схеме, в заданном направлении)  Познавательные УУД (понимать информацию в рисунках, переводить её в движение)  Регулятивные УУД (способность быстро переключаться от выполнения одних движений на другие) Личностные УУД (способность выполнять движения в выбранном ритме)  *Личностные:*умение провести самооценку и организовать взаимооценку (прогнозирование и контроль).  *Регулятивные:*построение логической цепочки рассуждений и доказательство.  *Познавательные:*умение сформулировать алгоритм действия; выявлять допущенные ошибки и обосновывать способы их исправления обосновывать показатели качества конечных результатов. | **Круговая тренировка №3**Вам предстоит выполнить 3 круговую тренировку. На выполнение каждой станции вам даётся 30 сек с отдыхом 30 сек. Переход выполняем по сигналу.  Нужно подсчитать результаты и записать в карточку. Ориентируйтесь на схематичные рисунки “Весёлых человечков”  **1. Станция “Ловля мяча”**  И.п. – о.с., мяч в руках; В: подбросив мяч вверх, сесть ноги врозь и поймать мяч, сидя на полу;  **2. Станция “Толчок”**  И.п. – стоя в 1 м от стены; В: переход в упор на пальцы о стену с последующим отталкиванием и возвращением в и.п.;.  **3. Станция “Скакалка”**  И.п.– стоя со скакалкой в руках, мягкий мяч зажат между ног. В: прыгать с мячом через скакалку;  **4. Станция “Открой дверцу”**  И.п.-стоя с мячом в руках на расстоянии 1м от стены В: бросать мяч одной рукой и ловить другой;  **5. Станция “Пресс”**  И.п. – вис на гимнастической лестнице В: поднимать согнутые ноги в коленях;  **6. Станция “Метание теннисного мяча в цель”**  И.п.– стоя на расстоянии 3 метра с мячом в руках В: бросать мяч в цель;  **7. Станция “Отжимания”**  И.п. – упор лёжа, мяч лежит на полу между рук В: отжаться в и.п.  **8. Станция “Волшебная дорожка”**  И.п. – ходьба частым шагом по лечебной дорожке. | 8 мин, темп быстрый  30 сек – выполнение, 30 сек – отдых | Ребята самостоятельно разбирают свои индивидуальные карточки для записи результатов.  *Индивидуально-поточный метод*  Использовать карточки-схемы “Весёлые человечки”  Давать подбадривающую оценку, отмечать малейшие успехи.  Указывать на ошибки и на поиск самостоятельного их исправления практическим путём |
| №7. Развитие глазомера, совершенствование навыка метания в цель  №8. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки. Активизация точек стопы. | Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности  Рефлексия: оценка своей деятельности, анализ, обобщение, сравнение результатов, | Обсуждение, сравнение, прогнозирование результатов первой и второй тренировки  С помощью математического веера нужно показать знак: если результат больше +, если одинаковый =, если меньше – | **5 мин на обсуждение, отдых** | Убрать инвентарь на место  Сравниваем по порядку результаты станций. |
| Способность выполнять сложные элементы, неожиданные движения, быстро переключаться от выполнения одних движений на другие. Совершенствовать способность определять позицию во время движения тела в пространстве и времени по отношению к полю, к двигающимся объектам. Корректировать дифференцировку усилий, времени и пространства | Личностные, Регулятивные УУД (уважение к установленным правилам). Согласовывать свои действия с действиями игроков | **Игра “Перестрелка”**  Задача для игроков: совершенствовать навык метания в движущуюся цель. Построение команд, приветствие, дружеское рукопожатие перед игрой. Усложнение:правило 3-х секунд. Мяч в руках более 3-х сек удерживать нельзя По окончанию игры построение, дружеское рукопожатие.  **Опрос:**  Кто сегодня был лучшим игроком каждой команды? Какая ошибка помешала выиграть данной команде? | **12 мин**  2 раза  знакомая  темп быстрый | *Групповой метод*  Игра заканчивается после последнего выбитого игрока одной команды, либо по истечении времени подсчитывается количество игроков каждой команды оставшихся в игре на площадке. |
| **III. Заключитеьная часть урока. 5 мин** | | | | |
| Способствовать развитию воображения и самовыражения, Способствовать преодолению детских страхов перед скоплением людей. Развивать творческий потенциал, убирать внутренние комплексы  Привести организм в спокойное состояние | Коммуникативные УУД (умение взаимодействовать друг с другом на невербальном языке)  Личностные УУД (развивать воображение, интуицию, фантазию) | **Игра “Найди пару”**  Инвентарь: Полоски цветной бумаги с парными словами: гусь, змея, медведь, пингвин, конь и т.д.  Задача: 1 – взять полоску, прочитать; 2 – изобразить телом, жестамиживотное, которое написано на полоске; 3 – найти свою пару.  **Рефлексия, подведение итогов:**  – За что себя можешь похвалить? – Над чем еще надо поработать? – Какие задания вам понравились? – Какие задания оказались трудными?  Урок окончен. Будьте здоровы! | Знакомая,  2 раза, малоподвижная | Построение в круг, полоски разложены на полу, перед участниками.  Организованный выход из зала |

**Cценарий физкультурного досуга "Молодцы - удальцы" для детей с ограниченными возможностями**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **29.06.2012, 11:13** |
| **Понкратова Светлана Александровна** | |
| **воспитатель ГБУ СО ЕРЦ** | |
| **Задачи:**  **- развивать ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений, выносливость, скоростно -силовые качества;**  **- закреплять навыки в беге, перешагивании, ходьбе, прыжках ;**  **- формировать интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями ;**  **- создавать условия для позитивного взаимодействия со сверстниками.**  **Оборудование: мячи большие, мячи малые, канат, воздушные шары, мешки, наклонные гимнастические доски.**  **Атрибуты: эмблемы для участников, медали, воздушные шары для украшения зала.**  **(звучит песня «Вместе весело шагать», дети входят в празднично**  **украшенный зал в спортивной одежде и выстраиваются в две шеренги)**  **Ведущий: Проводить соревнования можно и в шутку и всерьез. Вот в чем**  **секрет:**  **- Никогда не унывай! Спорту руку подавай!**  **Внимание! Внимание! Приглашаем на соревнование!**  **Приглашаем всех на спортивный праздник! Предлагаю взять с**  **собой быстроту, находчивость, смелость.**  **К нам прибыли две команды: «Молодцы» и «Удальцы». Давайте**  **поприветствуем их.**  **(дети читают стихотворения)**  **1.Всем известно, всем понятно,**  **Что здоровым быть приятно.**  **Только надо знать,**  **Как здоровым стать.**  **2. В мире нет рецепта лучше-**  **Будь со спортом неразлучен.**  **Проживешь сто лет**  **Вот и весь секрет!**  **3.Приучай себя к порядку-**  **Делай каждый день зарядку.**  **Смейся веселей,**  **Будешь здоровей!**  **Ведущий: - Сегодняшнее соревнование будет судить жюри в сле дующем составе (представляю членов. За каждую выигранную эстафету – одно очко. Выигрывает та команда, которая наберет больше очков.**  **Разминка**  **(Каждая команда выкладывает свою эмблему на доске)**  **Эстафета 1**  **« Бег в мешках» - дети поочередно скачут в мешках до финиша**  **« Попади в цель» - дети бросают малые мячи в цель**  **( жюри подводят итоги первой эстафеты и разминки)**  **( звучит музыка и в зал « влетает» Карлсон)**  **Карлсон: - Привет, ребятишки: девчонки и мальчишки! Я за вами давно**  **наблюдаю. Как у вас хорошо получается - баловаться! Я тоже**  **люблю баловаться, кувыркаться и есть варенье.**  **Ведущий: - Здравствуй, Карлсон! Ребята не балуются – они занимаются**  **спортом.**  **Карлсон: - А как это - заниматься спортом?**  **Ведущий: - Сейчас тебе это покажут ребята- участники соревнований.**  **Эстафета 2**  **«Кто быстрее» - дети парами, взявшись за руки, бегут, неся воздушные**  **шары к финишу, обегают кубик и возвращаются к команде.**  **«Кто быстрее съедет с горки» - дети поочередно съезжают по наклонной**  **скамье вниз и возвращаются к команде.**  **(жюри оценивает результат второй эстафеты)**  **Карлсон : - Я вот с собой принес вкусное клубничное варенье и загадки о спорте.**  **Эстафета 3**  **«Смекалка»**  **1.Его пинают , а он не плачет,**  **Его бросают – назад скачет . ( мяч)**  **2.Этот конь не ест овса,**  **Вместо ног – два колеса.**  **Сядь верхом и мчись на нем.**  **Только лучше правь рулем . ( велосипед)**  **3.Когда апрель берет свое,**  **И ручейки бегут звеня.**  **Я прыгаю через нее,**  **А она через меня . (скакалка)**  **4.Ростом мал – да удал**  **От меня ускакал ( мяч)**  **Ведущий: - Пока члены жюри оценивают результаты эстафеты я предлагаю командам помериться силой.**  **Эстафета 4**  **«Кто сильнее»**  **(команды перетягивают канат)**  **Карлсон: - Молодцы у нас ребята!**  **Сильные и смелые,**  **Ловкие , умелые.**  **Ведущий: - Есть у нас одна игра,**  **Вам понравиться она!**  **Выходите на площадку,**  **Стройтесь дружно по порядку!**  **Эстафета 5**  **«Передай мяч»**  **(команды строятся в две колонны и передают мяч сначала над головой,**  **затем между ног)**  **Ведущий: - А сейчас предлагаю жюри подвести итоги эстафеты и приглашаю команды для торжественного награждения.**  **Ведущий: - Чтобы стать сильными и ловкими надо каждый день делать**  **зарядку и много, упорно заниматься спортом.**  **(дети читают стихотворения о спорте)**  **1.Кто с зарядкой дружит смело,**  **Кто с утра прогонит лень**  **Будет смелым, и умелым,**  **И веселым каждый день!**  **2. Спорт ,ребята ,очень нужен.**  **Мы со спортом крепко дружим:**  **Спорт –помощник,**  **Спорт – игра.**  **Всем участникам –**  **(все дети) физкульт –ура!**  **Карлсон: - До свиданья, детвора!**  **Улетать уж мне пора.**  **Здоровья вам виноградного,**  **Настроения шоколадного,**  **Радости клубничной,**  **Улыбки земляничной!**  **Вот вам варенье клубничное к чаю !(улетает)**  **Ведущий:- Славно мы повеселились,**  **Очень крепко подружились,**  **Поплясали ,поиграли ,**  **Все вокруг друзьями стали.**  **Со спортом дружите,**  **Прыгайте, бегайте.**  **И тогда скука вам будет нипочем.**  **Мы праздник заканчиваем и вам пожелаем**  **Здоровья, успехов и счастья во всем !**  **(дети под веселый спортивный марш уходят из зала**  **Курсы лечебной физкультуры**   Обучение физическим упражнениям и последующая тренировка больного – это педагогический процесс, однако его успех зависит не только от квалификации инструктора ЛФК. Чрезвычайно важным являются активное участие самого больного, его сознательное отношение к применению средств ЛФК, что играет большую роль в достижении конечного результата. И этим лечебная физическая культура существенно отличается от других средств лечения и реабилитации.   ЛФК является не только лечебно-профилактическим, но и лечебно-воспитательным средством, воспитывающим у больного сознательное отношение к применению физических упражнений, а так, же активное участие в лечебном и реабилитационном процессах, в основе которого лежит обучение физическим упражнениям. ЛФК показана почти при всех заболеваниях и травмах.  Основными средствами в лечебной физической культуре являются:  - физические упражнения;  - природные факторы (солнце, воздух, вода);  - лечебный массаж;  - двигательный режим.   Предлагаем комплексы упражнений наиболее часто встречающихся заболеваний:   **1.** Разминка на 19 дней при ДЦП  - Упражнения на валике или мяче.  - Комплекс упражнений на спине;  - Комплекс упражнений на животе;  - Упражнения на мяче;   - Для развития опорной функции стоп: рефлекторные упражнения;  - Упражнение на 19 дней при ДЦП .  **2**.Примерный комплекс специальных упражнений для бронхиальной астмы.  **3**.Примерный комплекс лечебной гимнастики для детей, страдающих ожирением (вводный период).  **4**. Корригирующие упражнения для нормализации осанки.  **5**. Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ):  - ФМ для улучшения мозгового кровообращения;  - ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук;  - ФМ для снятия напряжения с мышц туловища.  **6**. Гигиенические правила и рациональный режим нагрузки на нижние конечности для учащихся с нарушениями формирования свода стопы  **7**. Упражнения используемые при сколиозах  **8**. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.  **9**. Упражнение для укрепления «мышечного корсета»:  - Для мышц спины;  - Для брюшного пресса;  - Для боковых мышц туловища.  **Ожидаемые результаты**: повышение социальной адаптации и социально – средовой ориентации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.  **^ Оценки эффективности программы:** Результативность работы реабилитационных курсов.   Активное участие ребёнка в мероприятиях.  Свободное, заинтересованное общение детей друг с другом.  Результаты сравнительного исследования, степень совпадения ожидаемого и реального результата.  *Приложение № 5*  **Занятия инструктора по ЛФК**   **Разминка на 19 дней при ДЦП**  На шведской стенке или на стуле с лестницей вместо спинки.   1. Зафиксировать руки ребенка на перекладине лестницы на уровне груди, ноги поставить ровно. Поднять правую ногу на первую ступеньку и опустить, затем поднять левую ногу на первую ступеньку и опустить. (Начинать с 5 – 7 раз, затем увеличивать до 10). 2. Исходное положение - Зафиксировать руки ребенка на перекладине лестницы на уровне груди. Поднять правую руку на перекладину выше, затем поднять правую ногу на первую ступень лестницы. Поднять левую руку на ступень выше, затем поднять левую ногу. Подняться на 3 ступени. Затем спуститься: опустить сперва правую руку, затем правую ногу, после левую руку, затем левую ногу. 3. Зафиксировать руки ребенка на перекладине лестницы на уровне живота. Поставить ребенка спиной к себе и фиксировать колени. Ноги фиксировать рукой в коленном суставе, следить за тем, чтобы стопы стояли ровно. Приседание. 4. Исходное положение – встать ровно, ноги прямые, руки вдоль туловища. Поставить ребенка спиной к себе и фиксировать колени. «Наклоны вперед». 5. Исходное положение – встать ровно, ноги прямые. Переставной шаг влево и вправо до 12 раз.   **^ Упражнения на валике или мяче.**   **Комплекс упражнений на спине.**  **Первая неделя.**   1. И.п. на спине, на валике. Круговые вращения в плечевом суставе по часовой стрелке и против. Тоже другой рукой (следить за положением головы и туловища) 2. И.п. на спине, на валике. Сгибание и разгибание правой руки в локтевом суставе, голова повернута вправо. Тоже другой рукой, круговые вращения рук в локтевом суставе. 3. И.п. на спине, на валике. Сгибание и разгибания руки в лучезапястном суставе. Поочередно левой и правой руки. 4. Отведение большого пальца в сторону. 5. Поворот ладошек вверх и вниз. 6. И.п. на спине, на валике. Руки вытянуть вперед, наклонять валик вперед так, чтобы кисти рук касались пола, фиксировать раскрытую ладошку на полу 5- 10 секунд, затем вернуться в и.п. 7. И.п. на спине, на валике. Руки в стороны ладонями вверх, ноги вытянуть: 8. Поворот вправо, левой рукой коснуться правой руки 9. В исходное положение 10. Поворот влево, правой рукой коснуться левой руки 11. В исходное положение. Присаживание с опорой на локоть, затем на кисть.   **Комплекс упражнений на животе**   1. И.п. на животе, на валике. Руки вытянуть вперед, наклонять валик вперед так, чтобы кисти рук касались пола, фиксировать раскрытую ладошку на полу 5- 10 секунд, затем вернуться в и.п. 2. Исходное положение на животе. Руки под грудью, ноги прямые имитация руками «Брассо». 3. Исходное положение на животе «Бокс». 4. Исходное положение на животе «Рыбка». 5. Полуотжимание. 6. И.п. (см п.1) 7. Поднять голову, коснуться подбородком груди 8. В исходное положение 9. Поворот головы вправо и влево   **Упражнения на мяче**  **вторая и третья неделя.** 1. И.П. стоя на коленях на полу перед мячом, с опорой рук на мяч. Поочередно, поднимаясь на каждую ногу, встать на обе ноги, прокатиться по мячу вперед и вернуться назад в И.П.   2. И.П. лежа животом на мяче, руки с опорой на пол. Катание на животе вперед-назад, перебирая по полу руками. Вернуться в И.П.   3. И.П. лежа животом на мяче, опора на ноги. Круговые вращения на мяче, перебирая по полу ногами – в одну и другую сторону.   4. И.П. «верхом» на мяче. Качание из стороны в сторону, с поочередной опорой на каждую стопу.   5. И.П. боком на мяче, опираясь одной рукой на пол. Взрослый поддерживает. Катиться вперед-назад, перебирая опорной рукой по полу.   6. И.П. лежа спиной на мяче, взрослый поддерживает за руки. Ребенок выполняет подтягивание корпуса вперед с помощью рук. Вернуться в И.П.   7. И.П. стоя перед мячом. Катание одной ногой мяча, стопа находится сверху. Спину держать прямо. Повторить другой ногой.   8. И.П. сидя на мяче. Выполнить повороты туловища в стороны. Спина прямая.   9. И.П. сидя на мяче. Выполнить наклоны в стороны, опираясь поочередно на каждую стопу.   **^ Для развития опорной функции стоп: рефлекторные упражнения**  • Указательным и средним пальцами захватите ступни, а большим пальцем нажмите на подошву у основания пальцев – это вызывает сгибание стопы. Затем проведите с нажимом по внутреннему краю стопы к пятке и по наружному краю – к мизинцу происходит разгибание стопы.   • Точечный массаж стопы: надавить кончиком пальца в месте перехода тыла стопы в голень. Это вызывает тыльное сгибание стопы.   **^ Упражнение на 19 дней при ДЦП**  1. Упражнения для растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, профилактика тератогенеза, расширение диапазона движения.   2. Упражнения для развития чувствительности мышц; для выработки силы, дающей возможность регулировать определенный участок мышцы.   3. Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов.   4. Упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц.   5. Упражнение на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов.   6. Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог.  7. Тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе).   8. Тренировка органов чувств: упражнения для стимулирования органов чувств через повышение чувствительности мышц.   9. Упражнения на подъем по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы.   10. Упражнения на сопротивление: постепенно увеличивающаяся тренировка на сопротивление для развития мышечной силы.   **^ Примерный комплекс специальных упражнений**  **для бронхиальной астмы.**   1. И.п. – о.с. Медленно поднять руки в стороны – вдох; опуская руки, сделать продолжительный выдох с произнесением звука «ш ш ш». 2. И.п. – стоя, обхватить руками нижнюю часть грудной клетки. Сделать вдох; на выдохе, слегка сжимая грудную клетку, протяжно произносить «ж». 3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти на грудной клетке (пальцы обращены вперед), выполнить отведение локтей в стороны – назад, толчкообразно нажимая кистями на ребра и произнося звук «О». 4. И.п. – то же, но равномерно отвести плечи назад – вдох свести плечи – выдох. 5. И.п. – сидя, руки на поясе, отвести правую руку в сторону – назад с поворотом туловища направо – вдох; вернуться в и.п. – продолжительный выдох. То же, но в левую сторону. 6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч; руки разведены в стороны, на уровне плеч и максимально отведены назад. На счет раз сделать вдох; на счет два – руки быстро скрестить перед грудью, чтобы локти оказались под подбородком, а кистями сильно хлестнуть по спине, выше лопаток, - выдох. 7. И.п. – лежа на спине; руки, согнутые в локтях, подложить под поясницу. На вдохе прогнуть спину с опорой на затылок и локти; на выдохе вернуться в и.п. 8. И.п. – то же, но руки вдоль туловища. Развести руки в стороны – вдох; подтянуть одно колено к груди, обхватив его руками, - медленный выдох. То же, но с другой стороны. 9. И.п. – то же, но делать вдох; поднимая туловище, наклониться вперед, коснувшись лбом коленей (руками тянуться к пальцам ног), - медленный выдох. 10. И.п. – то же, но поднять прямые ноги вверх – вдох; опуская ноги, сесть – выдох. 11. И.п. – то же, но плотно обхватить кистями нижнюю часть грудной клетки – вдох; на выдохе сжать грудную клетку руками. 12. «Диафрагмальное дыхание». И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях; одна рука лежит на груди, другая на животе. На вдохе брюшная стенка поднимается вверх вместе с рукой; рука, лежащая на груди, остается неподвижной. На выдохе живот втягивается; лежащая на нем рука надавливает на живот. Вдох – через нос, выдох через рот (губы сложены трубочкой). 13. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища, выполнять поочередное приподнимание прямых ног вверх: поднять ногу вдох, опустить – выдох, то же, но другой ногой. 14. И.п. – упор лежа на животе; руки согнуты в локтях на уровне груди. Разгибая руки, приподнять верхнюю часть туловища и прогнуть спину – вдох; вернутся в и.п. – выдох. 15. И.п.- лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять вверх прямые руки и ноги – вход; задержать дыхание и вернуться в и.п. – медленный выдох. 16. И.п. – о.с. Поднять надплечья; затем, расслабив мышцы, ,опустить их. 17. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, соединить лопатки. Затем расслабить мышцы плечевого пояса и спины и слегка наклониться вперед. 18. И.п. – сидя, руки на поясе, расслабить мышцы правой руки и опустить руку. Расслабить мышцы левой руки и опустить. Расслабить мышцы шеи и наклонить голову вперед.   **^ Примерный комплекс лечебной гимнастики для детей, страдающих ожирением (вводный период).**   1. Ходьба с высоким подниманием коленей, переходящая в легкий бег на месте. Затем снова ходьба с постепенным замедлением темпа. Дыхание равномерное. 2. И.п. – ноги на ширине ступни. Наклонить голову вперед и коснуться подбородком груди. Затем отклонить голову назад до отказа. 3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки в стороны. Круговые движения прямыми руками сначала в одну, затем в другую сторону. 4. И.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднять обе руки с выпрямленными пальцами, поднять правую руку выше левой (сорвать яблоко), затем наоборот. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное. 5. И.п. – ноги шире плеч, руки на поясе. Повороты туловища с отведением вытянутой руки в сторону – вдох, вернуться в и.п. – выдох. 6. И.п. – ноги шире плеч, руки свободно опущены. Наклоняясь вперед, скользить ладонями по ногам вниз – выдох, выпрямляясь в и.п. – вдох. 7. И.п. – ноги вместе, руки на поясе, Приседая на носках и разводя колени в стороны, развести руки в стороны – вдох, а выпрямляясь, вернуться в и.п. – выдох. 8. И.п. – сидя на стуле, ноги шире плеч, руки на коленях. Развести руки в стороны – вдох, пружинистый наклон вперед – достать руками пальцы ног – выдох. 9. И.п. – сидя на стуле, прогнуться, руки заложить за голову – вдох, руки свободно опустить, голову наклонить на грудь – выдох. 10. И.п. – лежа на полу на спине, поднять прямые ноги до вертикального положения. Темп медленный, дыхание произвольное. 11. И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях. Бег на месте 15-30 сек, затем переход на ходьбу, постепенное замедление шага.   **(основной период)**   1. Ходьба с высоким подниманием коленей, переходящая в легкий бег на месте. Затем ходьба с постепенным замедлением темпа. Дыхание произвольное. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Круговые движения головой вправо – влево. Дыхание произвольное. 3. И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях. Поднимая руки вверх, отставляя ногу на носок, поднять голову и прогнуться – вдох, сгибая руки, вернуться в и.п. – выдох. 4. И.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку, энергично втянуть живот, затем расслабить его. Дыхание произвольное. 5. И.п. – поставить одну ногу впереди другой на расстоянии большого шага и согнуть ее в колене, руки поднять вверх. Несколько наклоняя туловище и одновременно опуская руки вперед, отвести их назад – выдох, выпрямляя туловище, поднять руки вверх – вдох. 6. И.п. – лежа на полу, руки в стороны. Быстро поднять ноги вертикально вверх, а затем, разводя ноги врозь, медленно опускать их в стороны, касаясь пола. Дыхание произвольное. 7. И.п. – лежа на полу, руки под головой. Вдохнуть и поднять ноги до прямого угла, не отрывая таза от пола. Затем медленно опуская ноги, делать ими кругообразные движения в тазобедренных суставах внутрь или наружу – выдох. 8. И.п. – сидя на полу. Наклонить туловище вперед, руками стараясь обхватить ступни. Дыхание произвольное. 9. И.п. – лежа на спине. На живот положить легкую игрушку. При вдохе приподнимать игрушку, при выдохе опускать. Статическое диафрагмальное дыхание.  |  | | --- | | **Упражнения для улучшения осанки** | | 1. И. п. - стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2-3 с. Вернитесь в и. п. Проверьте осанку. 8-10 раз.   2. И. п. - то же. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидя же, переведите руки в стороны, опустите вниз. Вернитесь в и. п. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. 8-10 раз.   Выполняя упражнения 1 и 2, на голову можно положить книгу.   3. И. п. - сидя на стуле. Поднимите руки в стороны - вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в и. п. 10-12 раз.   4. И. п. - о. с. Правая рука вверху, левая внизу. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение, меняя положение рук. 6-8 раз с каждой руки.   5. И. п. - о. с. На каждый счет подавайте вверх плечи вперед и назад. 10-15 раз.   6. И. п. - сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голову назад. Вернитесь в и. п. 10 раз.   7. И. п. - стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет раз - прогнуться, голову вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет два - согнуть спину, голову вниз. 10-15 раз.   8. И. п. - о. с. Положите на голову книгу и ходите по комнате с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх) с легкими и глубокими приседаниями. |   **^ Цель:**Обеспечение необходимой информацией, родителей имеющих детей с отклонениями в физическом развитии.  **Задачи:** 1. С помощью лечебной физической культуры, укреплять и сохранять здоровье на должном уровне.   2. Давать рекомендации родителям на протяжении всего курса лечения.  3. Контролировать состояние здоровья и проводить нормативные тесты.  **^ Инвентарь и оборудование:** Гимнастические палки, гимнастические бинты и стулья, гимнастическая скамейка, мешочек с песком, гимнастический коврик.   **Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)**   **ФМ для улучшения мозгового кровообращения**   1. Исходное положение (И.п.) – сидя на стуле. 1-голову наклонить направо, 2-и.п., 3-голову наклонить налево, 4-и.п., 5-голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6-и.п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный. 2. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п. Повторить 4 – 5 раз. Темп медленный.   **^ ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**   1. И.п. – стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – переменить положение рук. Повторить 3 – 4 раза, затем расслаблено опустить руки вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3 - 4 раза. Темп средний. 2. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный. 3. И.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.   **^ ФМ для снятия напряжения с мышц туловища**   1. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 – круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 – то же в другую сторону, 7-8 – опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.   **Корригирующие упражнения для нормализации осанки**   1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять. 2. Ходьба обычная, следя за осанкой. 3. Ходьба на носках, руки за головой. 4. Ходьба на пятках, руки на поясе. 5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.   **Упражнения стоя**   1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вернутся в исходное положение (основная стойка - выдох). То же самое другой ногой. 2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1-2 – развести локти в стороны, сводя лопатки – вдох, 3-4 – исходное положение – выдох. 3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в исходное положение. 4. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад. 5. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной. 6. «Мельница». Соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука). 7. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад. 8. Поднимание прямых рук через стороны вверх – вдох. Возвращение в исходное положение – выдох. 9. Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе. 10. Ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки, руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).   **Упражнение с палочкой**   1. Поднимание рук с палочкой вверх с отведением одной ноги в сторону или назад. 2. Ноги вместе, руки опущены, в руках палочка. 1 – поднять руки с палочкой вверх – вдох, 2 – опуская палочку, поднимать одну ногу, согнутую в колене, коснуться палочкой колена – выдох, 3-4 – другой ногой. 3. Ноги на ширине плеч, палочка на груди: 1 – поднять палочку вверх; 4 – исходное положение. 4. Ноги вместе, руки опущены, в руках палочка: 1 – руки с палочкой на грудь, одно колено к животу; 2 – руки вверх, согнутую ногу выпрямить вперед (поднятую над полом); 3 – повторить первое положение; 4 – исходное положение, то же с другой ноги. 5. Палочка стоит вертикально, один конец упирается в пол, на другом конце руки. Приседание с опорой на палочку с разведением коленей, спина прямая, пятки пола не касаются. 6. Палочка лежит на полу. Перекат на палочке с пяток на носки, руки на поясе. 7. Ходьба по палочке приставным шагом (носки и пятки касаются пола).   **Упражнение с резиновым бинтом**   1. Стоя на бинте, кисти с бинтом на поясе, самовытяжение (макушкой тянуться вверх). 2. Стоя на бинте, ноги на ширине стопы, руки опущены, в руках бинт. Поднимание прямых рук через стороны вверх (бинт натянут) с последующим опусканием рук. 3. Исходное положение стоя на бинте, ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад (бинт на лопатках вертикально). 4. Приседание на носках, стоящих на бинте, с разведением коленей и подниманием прямых рук вверх. 5. Бинт на груди (один или два слоя). Растягивание бинта на груди с отведением локтей в стороны и сведением лопаток.   **Примечание.** Для создания хорошего мышечного корсета целесообразно применять упражнения в исходном положении лежа:  а) на спине (для укрепления мышц брюшного пресса);  б) на животе (для укрепления мышц спины);  в) упражнения с отягощением (лежа) гантели; резиновый бинт, гимнастическая палочка.   **^ Гигиенические правила и рациональный режим нагрузки на нижние конечности для учащихся с нарушениями формирования свода стопы**  (осуществляется в домашних условиях под контролем родителей)    1. Необходимо каждый день дома делать гигиеническую ножную ванну (36-37˚). 2. Необходимо выработать походку без сильного разведения стоп. 3. Полезно ходить босиком по рыхлой почве, песку. 4. Не рекомендуется чрезмерная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой (типа резиновых туфель) по утоптанной почве, асфальту. 5. Не рекомендуется находиться в помещении в утепленной обуви. 6. Лицам с наклонностью к плоскостопию следует избегать продолжительного стояния (особенно с разведенными стопами), переноски тяжестей. 7. При необходимости длительного стояния полезно перенести на некоторое время нагрузку на наружный край стопы.   Самомассаж ног рекомендуется производить при проявляющемся чувстве утомления в ногах, при неприятных ощущениях в мышцах голени или стопе. Массируют преимущественно внутреннюю поверхность голени и подошвенную поверхность стопы. Массаж голени производится в направлении от голеностопного сустава к коленному, а массаж стопы – от пальцев к пяточной области. На голени применяется прием поглаживания, растирания ладонями и разминания, на стопе – поглаживания и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев).    **^ Упражнения используемые при сколиозах**  ***Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.***   1. И.П. ребенка – стоя. Правильная осанка обеспечивается за счет касания стены или гимнастической стенки ягодичной областью, икрами ног и пятками. 2. И.П. ребенка – лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в исходное положение. 3. И.П. то же. В правильном положении прижать поясничную область к полу. Встать принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.   **^ Упражнение для укрепления «мышечного корсета»**   **Для мышц спины**   1. И.П. ребенка – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение о команде. 2. И.П. то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. 3. И.П. то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны сжимать и разжимать кисти рук. 4. И.П. то же. Руки под подбородком. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный. 5. И.П. то же. Руки под подбородком. Приподнимание обеих прямых ног с удерживанием их до 10-15 счетов. 6. И.П. то же. Попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру и ловля с сохранением приподнятого положения головы и надплечий.   **Для брюшного пресса.**  И.п. лежа на спине, поясница, прижата к опоре(для всех упражнений).  1. Сгибать и разгибать ноги в коленном и тазобедренном суставах поочередно.  2. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.  3. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу «велосипед».  4. Руки за головой, поочередное поднимание прямых ног вперед.   **Для боковых мышц туловища.**   1. И.п. о.с. Поднять левую руку вверх, а правую руку отвести назад, то же с переменой рук. 2. И.о. О.с. Упражнение «насос». 3. И.п. О.с. Пружинящие наклоны попеременно в разные стороны. 4. И.п. лежа на животе. Прогибание спины. Левая рука вверх, правая назад. Затем поменять руки. 5. И.п. лежа на правом боку, прямая правая рука поднята вверх, левая расположена вдоль туловища. Удерживая тело в положении на боку, приподнимать и отпускать левую ногу, то же, лежа на другом боку. 6. И.п. сидя на четвереньках. Прогибание спины. Левая рука вверх, правая нога вытягивается назад. Повторить со сменой руки и ноги.   **^ Оценка эффективности.**  Укреплять и сохранять здоровья, контролировать состояние здоровья. Два, три раза в год проходить курс лечебной физкультуры, а при необходимости и более.    *Приложение № 6*  **Массаж**  **ПЛОСКОСТОПИЕ**  ***Задачи массажа.*** Способствовать укреплению мышц свода стопы, снять имеющееся утомление в отдельных мышечных группах, стремиться уменьшить болевой синдром. Восстановить функцию стопы, ее рессорные свойства.  ***Методика.*** Положение больного — лежа на животе, затем на спине. Начинают массаж с области бедра, затем массируют голень и голеностопный сустав. Применяют приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибра­цию. Особое внимание следует уделять передней и задней поверхностям мышц голени, затем непосредственно сво­дам стопы. Используют приемы: растирание, надавлива­ние, сдвигание. Массаж необходимо сочетать с корриги­рующей гимнастикой, специальными упражнениями на развитие — такими, как езда на велосипеде, педали кото­рого имеют конусообразный валик, предназначенный для формирования свода стопы. Полезны также плавание, ходьба по песку, гальке, лазание по канату, специальные упражнения — сжимание пальцев стопы в «кулак», хлоп­ки подошвами, перекладывание стопой мелких предметов, сжимание стопой резиновой груши, поднимание мяча, медицинбола, различные виды ходьбы с акцентом на установку стоп. В конце массажа следует сочетать пассивные и активные движения. Продолжительность процеду­ры — 10—15 мин.  Курс лечения — 12—15 сеансов, желательно их про­водить через день.  Необходимо помнить, что плоскостопие будет про­грессировать, если не принимать никаких мер, но этого можно избежать и даже в запущенных случаях полнос­тью излечить. У детей обычно плоскостопие развивается медленно, и они не особенно жалуются на боли в стопах, поэтому с целью предупреждения развития более тяже­лой деформации необходимо периодически осматривать стопы детей и при обнаружении признаков плоскостопия обращаться к врачу.  **^ ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ**  ***Задачи массажа.*** Способствовать расслаблению гипер­тонуса мышц, седативное действие на гиперкинезы от­дельных групп мышц; стимулирование, тонизирование функции паретичных мышц; снижение вегетативных и трофических расстройств; улучшение обшего — ребенка и улучшение  В зависимости от формы заболевания специалист по лечебному массажу выбирает наиболее эффективный вид массажа. Так, для расслабления мышц применяют такие приемы, как поглаживание, сотрясение, валяние, легкая вибрация лабильная. С целью стимуляции отдельных мышечных групп используют глубокое непрерывистое и прерывистое поглаживание пальцами, гребнями, растира­ние с отягощением, гребнеобразное, поколачивание, щип- цеобразное разминание, штрихование, строгание.  При проведении сегментарного массажа применяют все приемы паравертебрального воздействия. План масса­жа строится по общему варианту воздействия: спина, воротниковая зона, окололопаточная область, верхние конечности, нижние конечности. Массаж рук и ног всегда начинают с вышележащих областей, т. е. плечо, предплечье, кисть и бедро^ голень, стопа.  Основное в проведении массажа — использовать все приемы избирательно, с учетом клинических особенно­стей состояния больного. Следует применять все специ­альные медикаментозные средства и проводить тепловые процедуры до массажа, при всех разновидностях масса­жа — учитывать возможную позу больного. Курс клас­сического массажа — 25—30 процедур, сегментарного массажа — 10—15, линейного — 10—15, а точечного — 20—25 процедур. Все виды массажа необходимо сочетать со специальными упражнениями в процессе индивидуаль­ных занятий с ребенком.  **^ СКОЛИОЗ**  ***Задачи массажа.*** Повышение общего тонуса организ­ма; нормализация функциональных возможностей сер­дечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование правильной осанки; способствование укреплению мышц туловища, выработке мышечного корсета.  Положение больного — лежа на животе (массажист стоит справа), лежа на спине (массажист слева от больного) или лежа на противоположной стороне груд­ного сколиоза (массажист за спиной — сзади). При двойном искривлении позвоночника в разных отделах методику делят (условно) на 4 части, в каждом конкрет­ном случае подходят дифференцированно.   ***Методика.*** Больной лежит на животе, массажист стоит со стороны грудного сколиоза (рис. 179). Вначале проводят общие поглаживания всей поверхности спины (плоскостное, обхватывающее, граблеобразное, глаже­ние), затем осуществляют седативное, расслабляющее воздействие на верхнюю часть трапециевидной мышцы (поглаживание, растирание пальцами — круговое, вибра­ция лабильная непрерывистая), делают растирание, раз\* минание, вибрацию на возвышении в области грудного сколиоза (гребнеобразное растирание, поколачивание, рубление, разминание щипцеобразное по длинным мыш­цам спины); все приемы с целью тонизирования, стиму­ляции проводить локально. После этого массируют область поясничной вогнутости (все приемы на расслаб­ление, растягивание, воздействовать седативно — погла­живание, растирание, вибрация только лабильная, непре­рывистая).  Больной поворачивается на левый бок. В этом положе­нии используют приемы оттягивания за правый подвздош­ный гребень. После этого больной ложится на живот. Продолжают массаж области сколиоза в поясничном отделе, в области выпуклости (все приемы стимуляции, тонизирования — разминание, вибрация прерывистая, все разновидности для укрепления мышечного валика). Затем осуществляют расслабление и растягивание подлопаточ­ной области (левой лопатки), обращая внимание на меж- реберья (граблеобразное поглаживание, растирание, виб­рация лабильная), оттягивание левого угла лопатки от вогнутости позвоночника, стимуляция и тонизирование надплечья, мышц над левой лопаткой, верхней части трапециевидной мышцы (растирание, разминание, вибра­ция прерывистая, а также ударные приемы).  Больной переворачивается на спину. В этом положении проводят массаж передней поверхности грудной клетки.  В подключичной и надключичной областях, а также в области грудных мышц слева все приемы используются с целью стимуляции, укрепления мышечного корсета (растирание, разминание, вибрация прерывистая, удар­ные приемы). В области переднего реберного горба (выпячивания) проводятся приемы с надавливанием на  эту область с движениями кзади, выравниваниями; массажные манипуляции с целью стимуляции, тонизиро­вания. На передней брюшной стенке, брюшном прессе выполняются все приемы стимулирования, тонизирова­ния (растирание гребнеобразное, разминание, вибрация прерывистая, ударная). На верхнем отделе грудных мышц справа делают все приемы на расслабление и оттягива­ние плеча назад, выравнивая плоскости уровней надпле- чий. Завершают массаж общим поглаживанием всей спины, надплечий.   ***Методические указания.*** В области запавших ребер и мышц не применять приемы жесткого надавливания. Стре­миться в методике к созданию симметрии тела. Использо­вать приемы пассивной коррекции. При практическом навыке специалист по массажу может одновременно мас­сировать отдельные области, применяя приемы как стиму­ляции, так и расслабления. Данный вид массажа является важным корригирующим методом и дополнительным ме­тодом в комплексе с другими видами лечения. Время процедуры — 20—30 мин. Курс лечения — 20—25 про­цедур. | |