МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МОУ СШ № 3)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ СШ № 3
от 12.08.2026 № 208

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"
Дата: 2026.10.13 15:44:44 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЛАСТИ.
КОРРЕКЦИОННЫЙ КУРС
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
АООП О ИН (ВАРИАНТ 1)
1-9 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по лечебной физкультуре разработана для 1–9 классов обучающихся с нарушением интеллекта создана на основе Федеральной программы «Дети России», Подпрограммы «Дети-инвалиды», Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с ограничениями в здоровье (рекомендованной Министерством образования Российской Федерации Международным университетом семьи и ребенка им. Рауля Валленберга), С.-Петербург, «Образование», 1994 год.

Рабочая программа составлена в соответствии с:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

Федеральным компонентом государственного стандарта образования, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004г.№1089;

Сроки реализации программы 9 лет. Реализация программы рассчитана на соответствующее количество учебных часов: для 1 класса -33 часа в год (1 час в неделю), для 2-9 классов -34 часа в год (1 час в неделю)

Рабочая программа по «Лечебной физической культуре» предназначена для обучающихся, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие, ожирение. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии школьников, но и укрепление здоровья детей с интеллектуальными нарушениями.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности школьников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен школьникам, соответствует их возрастным особенностям, направлен на коррекцию и исправление отклонений и недостатков в развитии и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Цель программы: содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки, исправление и коррекцию недостатков в развитии, если они уже есть.

Достижения этой цели решают следующие педагогические **задачи:**

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

Данная программа рассчитана на 34 учебных часа в год, одного занятия в неделю продолжительностью 40 минут.

Отличительная особенность данной программы заключаются в том, что она состоит из разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности и физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, координации, внимания, правильного дыхания, профилактики плоскостопия, осанки и подвижные игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ :

Базовые учебные действия — это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с интеллектуальными нарушениями. БУД не обладают той степенью обобщенности, которая обеспечивает самостоятельность учебной деятельности и ее реализацию в изменяющихся учебных и внеучебных условиях. БУД формируются и реализуются только в совместной деятельности педагога и обучающегося. БУД обеспечивают становление учебной деятельности ребенка с нарушением интеллекта в основных ее составляющих: познавательной, регулятивной, коммуникативной, личностной.

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников с интеллектуальными нарушениями, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой;

- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

Учащиеся получат возможность для формирования:

уважительного отношения к лфк как важной части физической культуры;

- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

Предметные

Учащиеся научатся:

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о правильной осанке;

выполнять упражнения для глаз;

выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;

выполнять основные гимнастические упражнения.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;

понимать цель выполняемых действий;

адекватно оценивать правильность выполнения задания;

• находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

Учащиеся получат возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- различать виды физических упражнений;

устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;

определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

- характеризовать направленность основных упражнений ЛФК;

сравнивать, группировать, классифицировать виды упражнений из лфк.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы учащийся:

Будет знать: правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь: выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в школе, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры. Выполнять упражнения на тренажёрах. Спускаться и подниматься, преодолевая различные препятствия.

Будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

Учащиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения, упражнения для формирования сводов стопы, ходьбу ступающим шагом, спуски и подъемы в преодолении препятствий, подвижные игры.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знания. Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом по отношению к телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, живот подтянут.) Значение лечебной гимнастики для здоровья воспитанников, правильного дыхания. Правила техники безопасности, личной гигиены на уроке. Правила нескольких игр целенаправленного и общего характера. **Умения.** Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания. Отжиматься от скамейки от пола. Выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивание в положении лёжа, перекаты по

позвоночнику вперёд-назад в группировке, наклоны вперёд – назад в различных и. п. Дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания. Ходить в различных и.п. Бегать в медленном темпе. Выполнять упражнения с предметами. **Навыки.** Соблюдать порядок , дисциплину, гигиенические правила на уроке. Личностные качества. Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

Содержание программы.

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка с нарушением интеллекта содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. (Приложение).

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий.

Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии школьников и учащихся, имеющих отклонения в здоровье. Что такое правильная осанка.

Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим.

Правила приема воздушных и солнечных ванн.

Правила проведения подвижных игр.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Физические упражнения:

- упражнения в положении стоя; сидя;
- упражнения в положении лежа на спине и животе;
- упражнения с предметами;
- упражнений дыхательной гимнастики.
- упражнения на координацию и внимание, упражнения в равновесии;
- упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;
- упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;
- упражнения для мышц рук, ног, и брюшного пресса;
- упражнения в лазании перелезании;

Подвижные игры и игры малой подвижности.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным
  - большим и средним
  - большим и безымянным
  - большим и мизинцем
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;

- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Игровые упражнения: "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка.".

Упражнения для формирования правильной осанки № 1

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
- Поднимание согнутой в колено ноги.
- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
- Ходьба высоко поднимая ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.
5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3

1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)
6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
7. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Упражнения для правильной осанки у детей

Существует определенный базовый комплекс упражнений для осанки. Его можно

выполнять детям и взрослым, как с ее нарушением, так и без.

Ходьба на месте. Упражнение говорит само за себя. Главное, на протяжении 10-15 мин суметь удержать осанку ровной.

Приседание. Вытянув руки перед собой нужно сделать 10 приседаний держа спину ровно.

Упражнение на расслабление и напряжение мышц. Стоя ровно нужно постараться поочередно расслабить все мышцы тела, а, затем, напрячь их. Сделать это нужно не сгибая спины

Гимнастика для осанки для детей предполагает упражнения лежа и сидя.

Вот самые распространенные из них:

- • Сидя на полу или на стуле, нужно постараться максимально приблизить лопатки друг к другу. Затем расслабиться. Упражнение повторить 10 раз.
- • Нужно взять маленькие гантели вытянуть руки перед собой и удерживать их в таком положении 5 сек. При этом необходимо стараться держать осанку правильно. Упражнение выполняется сидя. Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой.
- • Лежа на животе необходимо поднимать поочередно сначала одну ногу, затем, другую. Каждую ногу продержать в подвешенном состоянии 5 сек. Сделать 10 подходов.
- • Лежа на спине в позе солдатика (руки по бокам, ноги прямо) попытаться поднять голову насколько это возможно. При этом все остальные части тела должны быть прижаты к полу. Повторить упражнение несколько раз.

Лечебная физкультура — это способ вернуть здоровье и профилактика многих расстройств. Выполнять упражнения можно в специальном зале под присмотром специалиста или дома.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола

пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)
2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, в право, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)
6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Упражнения, входящие в комплекс ЛФК при плоскостопии у детей школьного возраста:

1. Выполнять сгибание-разгибание стоп в положении сидя. Выполняется по очереди, по 5-10 раз каждой стопой.
2. Крутить стопами в разных направлениях по нескольку раз. Выполняется в положении сидя.
3. Выполнять упражнение "Качели" - подняться на носочки – опуститься на пятки, и так до 10 раз.
4. Ходьба на носочках.
5. Ходьба на пяточках.
6. Встать на пальчики и сделать несколько полуприседаний.
7. Поднимать пальчиками ног разные мелкие предметы: карандаши, ручки разной толщины, маленькие шарики, мелкие игрушки.
8. Попробовать захватить карандаш пальцами ног и нарисовать что-нибудь им на листе бумаги.
9. По нескольку раз раздвинуть и сдвинуть пальцы на ногах.
10. Ходьба вначале на внешней, затем на внутренней стороне стопы.

Выполнять все эти упражнения сразу не стоит, достаточно для начала пяти-шести заданий, со временем количество можно увеличивать. При этом важно проводить ЛФК при плоскостопии у детей в игровом порядке, чтобы ребенку было интересно выполнять упражнения.

Комплекс ЛФК при плоскостопии у детей школьного возраста

(в исходных положениях сидя на стуле (1—8) и стоя (9—18)):

1. Выполнять разведение и сведение пяток, при этом не отрывая носков от пола
2. Выполнять захватывание стопами мяча и приподнимание его
3. Выполнять максимальное сгибание и разгибание стоп
4. Выполнять захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.)

5. Выполнять скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев
6. Сдавливать стопами резиновый мяч
7. Собирать пальцами ног матерчатый коврик в складки
8. Катать палку стопами
9. Выполнять повороты туловища без смещения
10. Выполнять перекат с пятки на носок и обратно
11. Выполнять полуприседание и приседание на носках, при этом руки в стороны, вверх, вперед
12. Выполнять лазанье по гимнастической стенке (на рейки надо встать серединой стопы)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития координации.

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки .(Повторить 8-10 раз.)

3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)

4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)

5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами.

(Повторить 6-8 раз.)

Специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп.

I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) на эрографе; в) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

Ниже в методической последовательности приводится перечень специальных упражнений для лечения больных с миопией. Интенсивность этих упражнений увеличивают постепенно: в 1-2-е занятие включают 2 упражнения, выполняя их 2 раза, начиная с 3-го занятия, те же 2 упражнения выполняют 3 раза, затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению и доводят их до 5-6, выполняя каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься $1^1/_2$-2 мес, в течение следующего месяца увеличивают число повторений каждого упражнения до 5-6 раз. Затем также постепенно включают последующие упражнения.

Специальные упражнения для глаз

И.п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить

8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Тематический план

п/п	Наименование раздела	кл	кл	кл	кл	кл	кл	кл	кл	кл
1	Вводное занятие	В процессе обучения								
2	Комплекс упражнений для формирова ния правильной осанки.									
3	Комплекс упражнений для профилак тики плоскостопия.									
4	Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибуляр ного аппарата.									
5	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.									
6	Комплекс упражнений в положении сидя, лёжа на спине и животе.									
7	Комплекс упражнений с предметами.									
8	Комплекс упражнений для мышц рук и ног.									
9	Комплекс упражнений на укрепление мышц живота и брюшного пресса									
10	Упражнения в лазании и перелезании.									
	Итого:	3	4	4	4	4	4	4	4	4