

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 56

<p>Рассмотрено на заседании <u>Руководит.</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от «<u>14</u>» <u>08</u> 2017 Руководитель <u>[подпись]</u></p>	<p>Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от «<u>25</u>» <u>августа</u> 2017 Руководитель МС <u>[подпись]</u></p>	<p>Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>02-98/11</u> от «<u>01</u>» <u>сентября</u> 2017</p>
<p>Согласовано зам. директора по <u>[подпись]</u> МАОУ СОШ № 56 Подпись <u>Бачур</u> Бачурская Л.Г.</p>		<p>Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись <u>[подпись]</u></p> <p>М.П. <u>[подпись]</u></p>

Дополнительная общеразвивающая программа
«Лечебная физкультура»

направленность: *физкультурно - спортивная*

Для детей 7 - 17 лет
срок реализации программы 1 год

Калининград, 2017

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Содержание программного материала:
 - 2.1 Комплексы упражнений по ЛФК в зале.
 - 2.2 Требования и методика лечебного плавания.
3. Учебно-методическое сопровождение (учебно-методический материал, интернет ресурсы)
4. Тематическое планирование занятий.

1.Пояснительная записка.

Учебно-методическая программа содержит материал для подготовки к занятиям и оформления работ по дисциплинам специализаций «Лечебная физическая культура» и «Физическая реабилитация». В программе имеется перечень тем занятий, теоретические сведения, отдельные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях осанки и сколиозе, а также комплексы лечебного плавания, список литературы.

Рекомендованная программа предназначена для инструкторов ЛФК, работающих в детских учебных заведениях.

В программе нашли отражения построение лечебно-профилактических занятий в группах с детьми с различными степенями заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Особенностью планирования программного материала являются сведения возможных нагрузок, средств, методов контроля для данной патологии. Настоящая программа имеет ряд существенных особенностей: комплексное использование суши, бассейна (гидрокинезотерапия) и игровых методов. В учебную программу внесены изменения из расчета положительной динамики улучшения состояния здоровья занимающихся, с изменением нагрузок.

Цель занятий:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- положительная динамика у больных с патологией опорно - двигательного аппарата;
- формирование здорового образа жизни;
- привлечение занимающихся к систематическим занятием физической культурой и

спортом.

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих задач:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся.
2. Воспитание волевых, дисциплинарных качеств.

Для выполнения программы занимающиеся распределяются на разные учебные группы учета возраста и степени заболевания: 8-10 лет, 11-14 лет; нарушение осанки, 1 степень сколиоза и плоскостопие разной степени; 2 степень; 3-степень.

Учебная программа рассчитана на пятилетний период, с сентября по июль три раза в неделю по полтора часа (1:30) из которых 30-35 мин занятия в зале и 45-50 мин занятия в воде.

Курс занятий состоит из трех периодов:

- Подготовительный период – решаются задачи овладения элементами техники плавания, правильного ритмичного дыхания, закаливания организма, воспитание навыков правильной осанки, улучшение функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепление мышц. Осваивается техника плавания.
- Основной период – корректирующее и стабилизирующее воздействие на искривлённый позвоночник, дальнейшее укрепление мышц туловища и спины, улучшение физического развития, совершенствование функций органов кровообращения и нервной системы, закрепление навыков правильной осанки, коррекция позвоночника. Применение плавания освоенными способами в различных сочетаниях.
- Заключительный период – возможно незначительное снижение нагрузки общего и специального характера с целью плавного перехода к уровню двигательной активности в летние месяцы.

Форму занятий можно условно разделить на две группы:

- основные;
- эпизодические.

К основным относятся учебно – тренировочные занятия, к эпизодическим элементы

соревнования в виде игр.

Учащиеся изучают следующие темы:

1. Общегигиенические темы.
2. Соблюдение режима дня.
3. Техника и тактика занятий на тренировке.
4. Самоконтроль дома.

Ожидаемые результаты:

- улучшение общего состояния здоровья;
- положительная динамика по заболеванию;
- повышение физического развития занимающихся;
- эмоциональная разрядка.

Итоги реализации данной программы возможны в форме динамического наблюдения, как за отдельными занимающимися, так и за группами, с отражением в личных картах.

2. Содержание программного материала. 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 № 1,2,3; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований.

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется

2.1 Комплексы упражнений по ЛФК в зале

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;
- сжатие 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; сжатие 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, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

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 перекал 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. То же 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 перекал 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 перекалом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекалом 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.)

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.)

Прогнозируемый результат

Дети занимающиеся в группе ЛФК должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

Уметь выполнять:

- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелазание;
- принятие правильной осанки;
- ходьбу по ребристой доске;
- ходьбу на носках, на пятках;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

2.2. Требования и методика лечебного плавания.

Требования к лечебному плаванию:

- Подбор плавательных упражнений и стиля строго индивидуально
- Особое внимание на постановку правильного дыхания
- Предварительное освоение элементов плавания на суше
- Исключить упражнения мобилизирующие позвоночник, увеличивающие его гибкость
- Исключить упражнения, вращающие позвоночник
- Исключить приспособления для пассивного вытяжения позвоночника
- Добиваться увеличения паузы скольжения с самовытяжением
- Осторожно применять деторсионные упражнения в связи с тем, что их выполнение технически сложно, а неправильное выполнение принесет вред, связанный с увеличением торсии и нестабильности позвоночника.

Учитывая все требования, основным стилем плавания для лечения сколиоза у детей является брасс с удлиненной фазой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. При этом способе плавания плечевой пояс располагается перпендикулярно движению, руки и ноги работают симметрично в одной плоскости. Возможные увеличения подвижности позвоночника и вращательные движения корпуса, так нежелательные при сколиозе, при этом минимальны. При плавании же кролем на груди и дельфином во время гребковых движений рук возникают вращательные движения в позвоночнике и движения в поясничном отделе в передне-заднем направлении, увеличивающие мобильность позвоночника и скручивающий момент, в связи с чем, в лечебном плавании эти способы в чистом виде не могут применяться. Однако при плоской спине, когда вместо физиологического грудного кифоза у ребенка имеется уплотнение – лордоз грудного отдела, возможно ввести в комплекс работу баттерфляем в полгребка без выноса рук из воды.

Дельфин недопустим при сколиозе из-за того, что толчке ногами происходит активное сгибание-разгибание в поясничном отделе.

При сколиозе I степени используют только симметричные плавательные упражнения:

брасс с удлиненной фазой скольжения, кроль на ногах.

При сколиозе II – III степени применяются ассиметричные исходные положения. Плавание в позе коррекции после освоения брасса занимает 40 – 50% всего времени, что значительно снимает нагрузку с вогнутой стороны дуги позвоночника.

При сколиозе IV степени на первый план ставится задача улучшения общего состояния организма, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а не коррекции деформации.

Применение всех видов плавательных упражнений сопровождается постановкой правильного дыхания на суше и в воде дыхательными упражнениями, дозированным плаванием с задержкой дыхания на выдохе и вдохе, с удлиненным выдохом и совершенствованием плавания.

Большинство занимающихся при начальном обучении неуверенно чувствуют себя в воде: их действия плохо координированы, не согласованы с дыханием и направлены на то, чтобы удержать себя на поверхности воды. Результат – быстрое утомление. Поэтому, прежде чем перейти к изучению техники плавания, необходимо овладеть упражнениями для освоения с водой. Это общие упражнения на погружение, всплытие, изучение правильного дыхания. Упражнения на скольжение и постановку дыхания включаются и в занятия, посвященные освоению плавательной техники.

Лечебное плавание (гидрокинезотерапия). Физические упражнения в воде (гимнастика в воде, плавание, игры в воде) являются одной из форм двигательной реабилитации. В бассейнах, кинезогидротерапевтических ваннах, воде различного состава, а также в прибрежной полосе водоемов применяют процедуры в виде комплекса физических упражнений, плавания, купания. При построении процедур лечебной гимнастики учитывают специфику воздействия на организм водной среды и упражнений в ней.

Методика занятий плаванием строится с учетом всех особенностей больных с данной патологией: деформации позвоночника и грудной клетки, сопутствующая им дыхательная недостаточность, выраженные изменения в статике больного, снижение функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.

Комплекс упражнений лечебного плавания при грудном сколиозе 1 степени

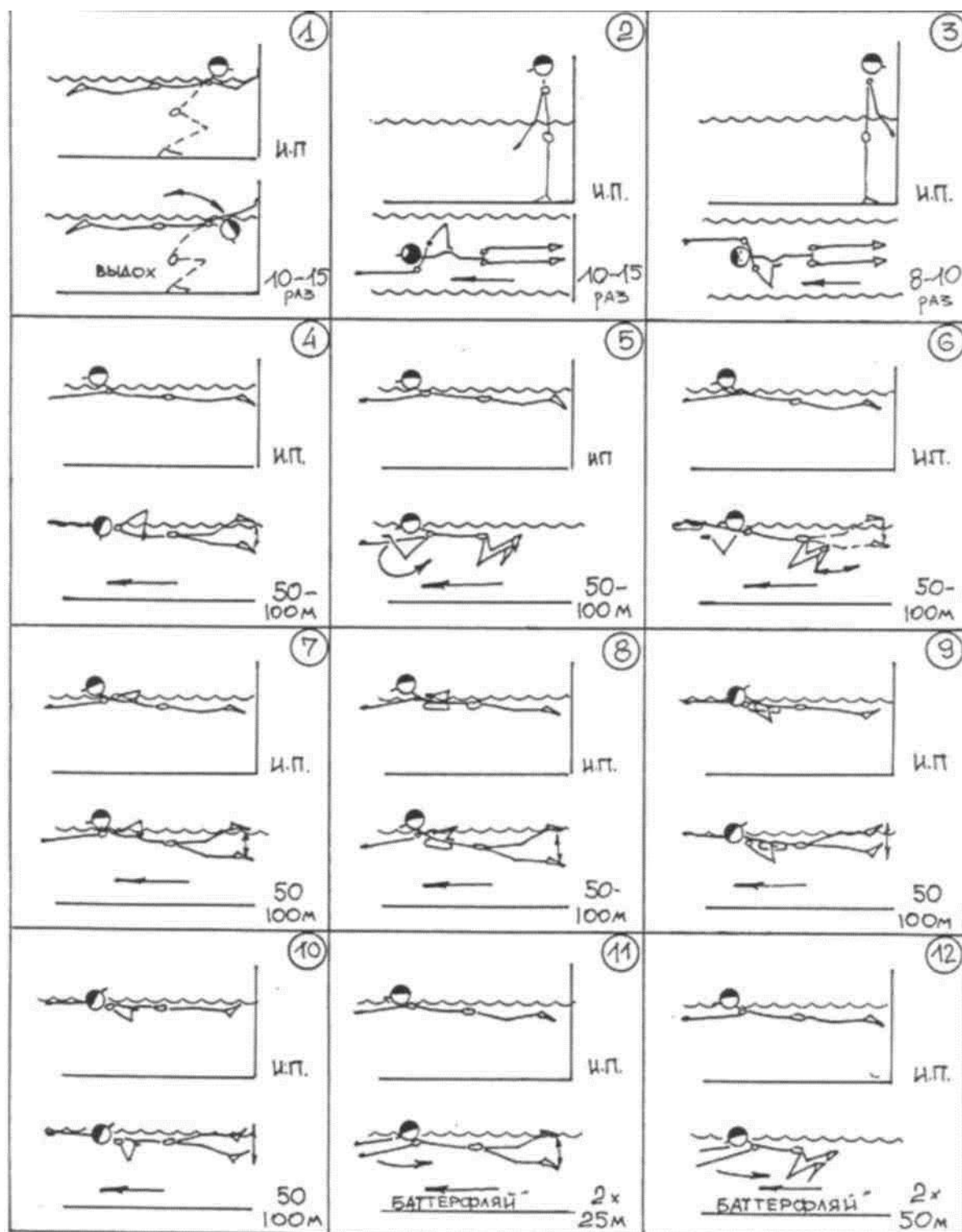
№	Упражнение	Исходное положение	Цель	Дозировка	Методические указания
1.	Вдох ртом, выдох ртом и носом, опустив голову в воду	На мелком месте, присев, голова на поверхности	Постановка дыхания, развитие дыхательной мускулатуры	8 – 10 раз	Глубокий вдох, ускоренный выдох
2.	Оттолкнувшись, скользить на груди, руки вытянуты вперед, лицо вниз ноги вместе	Присев спиной к стенке бассейна	Свободное лежание на воде в движении	4 – 6 раз	Скользить как можно дальше, удерживая таз и плечи в одной плоскости
3.	То же, на спине	Присев лицом к стенке бассейна	Свободное лежание на спине в движении	4 – 6 раз	Живот держать ближе к поверхности воды
4.	Присев, руки вперед,	Лежа на груди, руки вперед, работа ног	Статическая работа мышц спины	4 – 6 раз	Долгий выдох в воду

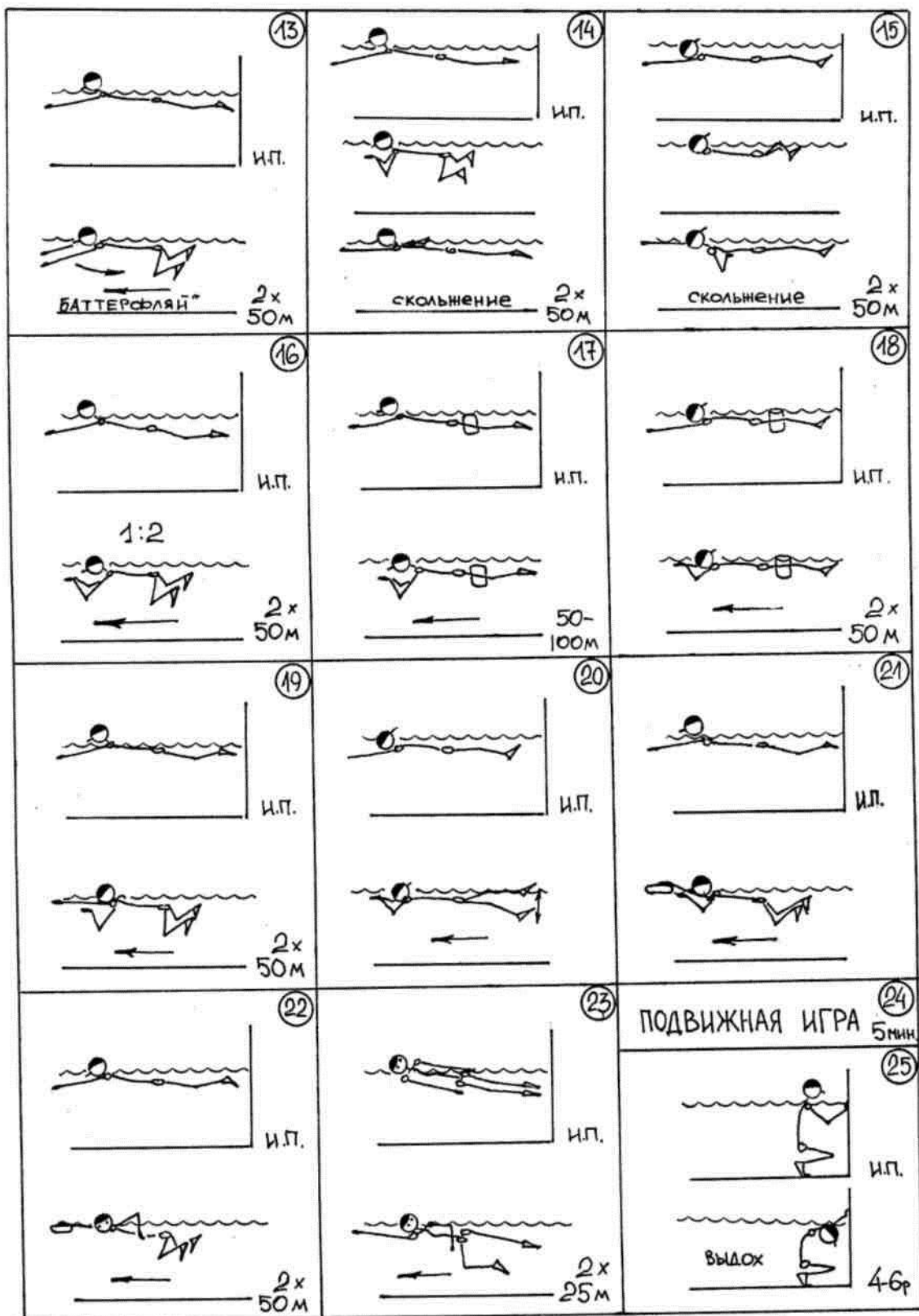
	оттолкнувшись работать ногами кролем, с задержкой дыхания (или с доской)				
5.	То же, на спине	Лежа на спине руки вперед, ноги работают кролем	Статическая работа мышц спины	4 – 6 раз	Следить за правильным дыханием
6.	Руки вытянуты вперед, ноги работают брассом	Лежа на груди	Совершенствование работы ног брассом, постановка дыхания	50 – 100м	Корпус держать горизонтально, толчок ногами ускоренный
7.	То же, на спине	Лежа на спине	То же	50 – 100м	Не высовывать колени из воды, таз не опускать
8.	Глубокий вдох, полный выдох в воду	Присев или лежа на груди	Увеличение экскурсии грудной клетки, улучшение легочной вентиляции	4 – 6 раз	Лицо при выдохе погружается в воду
9.	Руки работают брассом. Ноги работают кролем	Лежа на груди	Укрепление мышц груди, спины, совершенствование работы рук брассом	50 – 100м	Следить за правильностью гребка
10.	То же, на спине	Лежа на спине	Укрепление мышц спины, уменьшение грудного кифоза при круглой спине	50 – 100м	Контроль работы рук и дыхания
11.	Брасс с удлиненной фазой скольжения	Лежа на груди	Коррекция искривления позвоночника, улучшение легочной вентиляции и кровообращения, развитие мускулатуры	50 – 100м	Следить за паузой скольжения
12.	То же, на спине	Лежа на спине	То же	50 – 100м	То же
13.	Руки работают	Лежа на спине	Тренировка мышц плечевого пояса	50 – 100м	Лежать ровно на поверхности, не прогибаться, ноги прямые
14.	То же, на спине	Лежа на спине	То же	50 – 100м	То же
15.	Руки работают кролем, доска в ногах	Лежа на груди	Тренировка мышц плечевого пояса	2 – 4 раза по 25м	Выдох под руку со стороны выпуклой дуги искривления, таз на поднимать
16.	То же, на спине	Лежа на спине	Тренировка мышц плечевого пояса	2 – 4 раза по 25м	То же
17.	Брасс в полной координации	Лежа на груди	Коррекция деформации позвоночника, развитие мышц туловища, увеличение экскурсии грудной клетки, тренировка силовой выносливости	25 – 200м спокойно или по 10 – 25м на скорость	Контроль дыхания и техники плавания
18.	Брасс на спине	Лежа на спине	То же	То же	То же
19.	Кроль на спине в полной координации	Лежа на спине	Развитие мышц туловища, конечностей, дыхательной	25 – 200м спокойно или 3 – 5 раз по 10 – 20м на	Контроль техники, не допускать вращение корпуса и разбалтывания

			мускулатуры, улучшение кровообращения и легочной вентиляции. Развитие силовой выносливости	скорость	поясницы
20.	Брасс в полной координации, на одно движение рук два толчка ногами	Лежа на груди	Увеличение экскурсии грудной клетки, координация искривления позвоночника. Развитие мышц туловища и конечностей	50 – 100м	Контроль дыхания с удлиненной паузой скольжения
21.	Баттерфляй в полгребка руками, ноги работают брассом	Лежа на груди	Развитие мышц туловища и конечностей. Создание физиологического грудного кифоза при плоской спине	2 – 4 раза по 25м	Руки работают без выноса из воды, фиксировать поясничный отдел
22.	Выдохи в воду	Сидя у бортика	Восстановление дыхания	6 – 8 раз	Полный выдох в воду

Целесообразно использовать на каждом занятии 6 – 8 упражнений из комплекса.

Графическое изображение
примерного комплекса лечебного плавания
при грудных сколиозах II–III степени
 (по Г.В. Полеся, Г.Г. Петренко, 1980)





Продолжительность занятия 45 минут. Оно включает подготовительную, основную и заключительную части. Занятиям в воде предшествует

ют занятия «на суше», где выполняются общеукрепляющие, корригирующие упражнения и движения, имитирующие плавание. Стил ь плавания для больных подбирают индивидуально с учетом степени искривления позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскостях: при сколиозе без значительной деформации в сагиттальной плоскости рекомендуется «брасс»; в случаях плоской спины или лордоза грудного отдела позвоночника (лор-досколиоза) – «баттерфляй»; увеличение кифоза грудного отдела является показанием для плавания на спине. Упражнения, выполнение которых требует мобилизации позвоночника, исключаются. На каждом занятии используют дыхательные упражнения, среди которых выдохи в воду; при хорошей технике включают скоростное плавание на 25–100 м по показаниям.

Литература

- 1 Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебн.-метод. пособие для мед. работников / Н. А. Белая. – М. : Советский спорт, 2001. – С. 132–135.
- 2 Васичкин, В. И. Детский массаж / В. И. Васичкин, Л. Н. Васичкина. – СПб. : Полигон, 1999. – С. 102–106.
- 6 Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2000. – С. 247–249.
- 7 Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учебник для студ. вузов / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 1998. – С. 468–472.
- 8 Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. – С. 298–315.
- 9 Калб, Т. Л. Проблемы нарушений осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекции / Т. Л. Калб // Вестник новых мед. технологий. – 2001. – № 4. – С. 62–64.
- 10 Кашин, А. Д. Сколиоз и нарушение осанки: Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации : учебн.-метод. пособие для врачей и инструкторов лечебной физкультуры / А. Д. Кашин. – 2-е изд. – Мн. : НМЦентр, 2000. – 240 с.
- 11 Лечебная физическая культура : справочник / Под ред. В. А. Епифанова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 2001. – С. 447–472 с.
- 12 Попов, С. Н. Лечебная физическая культура : учебн. для студ. вузов / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. – М. : Академия, 2004. – С. 252–271.
- 13 Логвина, Т. Ю. Физкультура, которая лечит : пособие для пед. и мед. работн. дошк. учреждений / Т. Ю. Логвина. – Мозырь : Белый ветер, 2003. – С. 133–138.
- 14 Милукова, И. В. Лечебная физкультура : новейший справочник / И. В. Милукова, Т. А. Евдокимова ; под общ. ред. Т. А. Евдокимовой. – СПб. : Сова; М. : Эксмо, 2004. – С. 62–144.
- 15 Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – 166 с.
- 16 Рунова, М. Физическое воспитание дошкольников с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата / М. Рунова, И. Бурба, П. Храмцов // Дошк. воспит. – 2003. – № 4. – С. 28–35.
- 17 Сайкина, Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений / Е. Г. Сайкина // Теор. и практ. физ. культуры. – 2004. – № 7. – С. 43–46.
- 18 Учебник инструктора по лечебной физической культуре / Под ред. В. П. Правосудова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 351–364 с.
- 19 Штеренгерц, А. Е. Массаж для взрослых и детей / А. Е. Штеренгерц, Н. А. Белая. – Киев : Здоровья, 1994. – С. 246–250.
- 20 Учебно-методические рекомендации для Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе : учебн.-метод. ре-ком. / авт.-сост. Л. А. Скиндер, А. Н. Герасевич ; под ред. А. Н. Герасевича. – Брест : БрГУ им. А.С. Пушкина, 2006. – 36 с.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во часов	Универсальные учебные действия	Формы контроля
1	Суша: Вводное занятия. Вода: Правила поведения и инструктаж по технике безопасности	Обучение правильному дыханию, комплекс дыхательной гимнастики. Правила внутреннего распорядка и поведение на бассейне. История развития плавания и способы спортивного плавания.	Развитие правильного дыхания. Дыхание носом и выдох через рот. Дыхание животом и грудью. Вольный стиль, Баттерфляй, Брасс, Кроль на спине	1 1	Формирование представления о плавании как виде спорта	
2-4	Суша: Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Вода:Ознакомление с водой. Привыкание к воде.	Ходьба по начертанной линии, упражнения у гимнастической стены. Погружение в воду и дыхание. Личная гигиена. Знакомство с бассейном. Значение плавания. Держание Погружение в воду с задержкой дыхания. Всплывание. Лежание на воде.	Ходьба с вытянутыми руками вверх вытяжение, расслабление Гигиена, св-ва воды, бортик, плавательная доска ходьба и бег в воде, пузыри. «Пузыри»,«Стрелочка» , «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», бортик, дно, доска.	5 3	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности, как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте	Игровой метод - упр. «кто дольше просидит на дне бассейна?»

5-9		<p>Упражнения лежа на полу для формирования мышц пресса. Упражнения для спины</p> <p>Скольжение с подвижной опорой и самостоятельно. Лежание без опоры. Скольжение с опорой и без. Отталкивание от бортика. Скольжение на груди и на спине самостоятельно. Вдох-выдох на месте и в движении.</p>	<p>Сгибания и разгибания туловища лежа на спине и на животе.</p> <p>Вдох, руки на бортик, руки на доске, глазки смотрят на дно бассейна, «звездочка». Пузыри, «большие пузыри», вдох-выдох, стрелочка на груди, «звездочка на спине», стрелочка на спине с доской.</p>	6 5	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность	Кто дальше оттолкнется от бортика? «Стрелочка на груди» без опоры на дальность. Кто лучше выполнит Стрелочку на спине» с подвижной опорой - оценка самими учащимися.
10-14	Суша: Упражнения для развития координации	<p>Разные способы построений. Лазание по определенным ориентирам. Выполнения упражнений по словесной инструкции.</p> <p>Скольжение на спине Скольжение на груди и на спине. Скольжение на спине самостоятельно без опоры. Дыхание на спине. Отталкивание от бортика.</p>	<p>Колонна, построение в шеренгу с изменением места.</p> <p>Вдох-пауза, Стрелочка, пара, друг - сосед, стрелочка с другом, бортик, толчок.</p>	4 5	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	Стрелочка на спине» на дальность.
15-20	Суша: Упражнения для моторной неловкости.	<p>Упражнения с мячами. Упражнения для мелкой моторики.</p> <p>Скольжение на груди и на спине без поддержки. Лежание на груди и на спине. Скольжение на груди и на спине. Дыхание на груди и на спине.</p>	<p>Метание мяча в цель, передача мяча, игры с мячом.</p> <p>«паровоз», вдох-выдох, «пузырь - пузыри», много пузырей. Найти, поймать, оценить.</p>	5 6		Выдохи в воду за 20 секунд (кол-во повторений)
21-26	Суша: Упражнения для укрепления мышц живота. Вода: Плавание кролем на груди на спине	<p>Упражнения сидя и лежа на полу. Упражнения на гимнастической лестнице.</p> <p>Работа ног кролем на груди. Всплывание, лежание на груди. Скольжение на груди с опорой и без. Имитация работы ног. Работа ног у бортика и с подвижной опорой. Скольжение с работой ног. Плавание в ластах с плавательной доской.</p>	<p>Упражнения для мышц брюшного пресса. Подъем ног на гимнастической лестнице на 90 градусов</p> <p>«Стрелочка на груди», «фонтанчик», маленький фонтанчик, большой фонтанчик. «Быстрая стрелочка».</p>	6 6	<p>Планирование общей цели и пути её достижения</p> <p>Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</p>	Упражнение-«Самый большой фонтан». «Самая быстрая стрелочка».

		Скольжение с работой ног на груди в ластах.	Кроль на груди, кроль на спине.			
27-32		Упражнения в парах. Работа рук кролем на груди. Работа ног кроля на спине. Скольжение на груди. Скольжение на спине. Имитация работы рук кролем на груди. Работа рук у опоры и с подвижной опорой. Работа ног кролем на спине с опорой и без опоры. Совершенствование техники работы ног на груди.	«Стрелочка», «фонтанчик на груди», «фонтанчик на спине», гребок, знак вопроса, карман, пальцы вместе, ладошка продолжение руки.	3 6	Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.	«Стрелочка» на спине и на груди с работой ног- Кто красивее и правильной выполнит?
33-38	Суша: Формирование правильной осанки.	Упражнения в парах, упражнения у стены. Кроль на груди с дыханием. Работа ног на груди и на спине с опорой и самостоятельно без поддержки. Работа рук кролем на груди. Техника дыхания при плавании кролем на груди (имитация на суше, у опоры, в движении)	Стоя спиной друг к другу. У стены наклоны в стороны, вперед. Ноги кроль на груди, ноги кроль на спине, «стрелочка», большая доска, маленькая доска (для плавания), кисть к подмышке, рука с горочки, вдох-подбородок к плечу, выдох - пузыри в воду.	5 6	Совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;	Скольжение на груди с большой доской и вдохом в правую и левую сторону.
39-44	Суша: Профилактика плоскостопия	Упражнения в движении, стоя на месте, сидя. Кроль на груди в полной координации. Работа ног на груди с дыханием. Работа рук и ног кролем на груди с опорой и без опоры. Работа рук и дыхания кроль на груди. Плавание в полной координации.	Подъем на носки одновременно и попеременно. Передвижение на носках в стороны. Круговые движения стопой в разные стороны. Ноги кроль, ноги на спине, гребок, пронос, вынос, вдох к плечу, гребок - скольжение, пузыри, горка, стрелочка, кроль на груди, полная координация.	6 6	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на груди в полной координации - Кто лучше?
45-50	Суша: Упражнения для развития	Бег по начерченным на полу ориентирам. Общие развивающие упражнения в движении.	Бег легкий. Приставными шагами, Прыжки, приседания, выпады, наклоны.	5	Готовность к преодолению трудностей. Выделение необходимой информации	«Мельница» на спине без помощи.

	вестибулярного аппарата.	Работа рук кролем на спине. Скольжение на спине. Лежание на спине. Скольжение с работой ног на спине. Имитация работы рук на спине на суше. Скольжение с работой рук на спине. Дыхание при плавании на спине.	Мельница на месте, мельница в ходьбе в воде, фонтанчик на спине, коленки в воде, носочек внутрь ,рука прямо к уху, голова на воде, эстафета	6		
51-56	Суша: Упражнения для укрепления мышц рук..	Упражнения с гимнастическими палками. С обручами. Кроль на спине в полной координации. Работа рук кролем на спине. Кроль на спине с дыханием. Совершенствование работы ног кролем на спине.	Повороты, наклоны, приседания с гимнастическими палками и обручами. Вдох, пауза, мельница, рука через плечо, руки прямые, животик вверх, голова на «подушке», «фонтанчик».	5 6	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на спине в полной координации в парах- вдоль бассейна
57	Суша: Упражнения на растяжения. Вода: Контроль по курсу	Упражнение стоя, сидя и лежа Кроль на груди и на спине на технику. Кроль на груди на время.	Поднятие рук вверх, перед собой, в замок за спину. Лежа на полу подтягивание колен к груди, в сторону.	3 1	Конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	
58-63	Суша: Комплекс упражнений при плоскостопии и Вода: Плавание брассом. Совершенствование техники короля на груди и кроля на спине.	Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей. Упражнения для ног. Работа ног брассом. Движение ног брассом (лягушкой), держась руками за бортик. Плавание с доской на спине (на груди) ноги брасс. Плавание кролем на груди с калабашкой. Плавание с доской ноги кроль на груди. Плавание кролем на груди в полной координации.	Движения ногами - подгибание, толчок, вытягивание, смыкание. Сведение пяток, смыкание носка, толчок пяткой. Калабашка, ласты. Руки кроль. Ноги кроль.	6	Постановка вопросов. Планирование общей цели и пути её достижения; Распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Брасс ногами с опорой и без.
64-		Работа рук в брассе. Имитация техники	Вдох, выдох	6	Умения планировать,	Брасс в

69		работы рук в брассе на суше. «Стрелочка» с работой рук брасс. Плавание руки брасс, ноги кроль. Плавание с доской ноги брасс на груди и на спине. Согласование работы ног и рук в брассе. Согласование работы рук и дыхания в брассе на суше и в воде. Плавание кролем на спине в полной координации. «Стрелочка» на спине с работой ног. Спады в воду, ныряния.	чередованием через рот, через нос. Концентрированный выдох. Салки. Небольшая амплитуда, пятки вместе, ноги врозь.		регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Готовность к преодолению трудностей	полной координации
70-72	Суша: Игры Вода: Повороты. Прыжки в воду. Совершенствование техники плавания брассом.	Игры на развитие внимания в движении и на месте. Повороты на груди и на спине. Ноги кроль на груди и на спине. Кроль на груди в полной координации. Руки кролем на груди. Ноги кроль на груди и на спине. Плавание в ластах кролем на груди и на спине. Плавание брассом по элементам. Плавание басом в полной координации. Комбинированное плавание. Руки на спине. Кувырки на месте вперед, назад.	«Кошки и мышки», «Кто быстрее», «Ручеек» Струнка, натянутый носок, кувырок, поплавок с поворотом, «звездочка-поплавок-кувырок»-вперед, назад, «тоннель»	6	Формулирование цели. Выбор способа решения задач. Анализ, синтез, сравнение. Выделение необходимой информации. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	Быстрее повернись!