

**Государственное бюджетное специальное (коррекционное)
образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья общеобразовательная
школа № 8 VIII вида
г. Ейска Краснодарского края**

**Рабочая программа
по лечебной физической культуре
для учащихся 1-4 классов**

(срок реализации 4 года)

**Разработчик программы :
Бурдин Александр Михайлович,
учитель физической культуры**

**2014 г.
Пояснительная записка**

В соответствии с рекомендациями к вариативной части регионального компонента содержания образования и учитывая потребности детей и родителей, появилась необходимость в дополнительных занятиях лечебной физической культурой. Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно–двигательного аппарата. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 7 до 12 лет – 43 % от всех осмотренных детей.

Учитывая потребности детей, их родителей и рекомендации врача высшей категории по спортивной медицине И. П. Осинцевой, в нашей специальной (коррекционной) школе создана программа «Лечебная физическая культура».

Цель программы:

овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

В 7 – 12 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста тела ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставного - связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенностей образа жизни, нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории людей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки.

Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Организационно-методические рекомендации

Начиная занятия, учитель должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

ЛФК должна проводиться в специально оборудованном кабинете, спортзале, тренажерном зале, стадионе, и при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 4 года, направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 7 до 12 лет.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие оздоровительные методики.

Общее количество учебных часов – 34.

К данному материалу необходимо подходить интегрально. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу ЛФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая

упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Курс ЛФК делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

Цель:

стабилизация сколиотического процесса у учащихся, предупреждение его возможного прогрессирования.

1 период – вводный (1-ый год обучения):

Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной (2-ой и 3-ий года обучения)

Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.

3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный (4-ый год обучения)

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

Формы контроля

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический углублённый медицинский осмотр, дает рекомендации учителю ЛФК, учащимся, родителям.

Содержание курса «Лечебная физическая культура»

1 год обучения.

1. Основы знаний:

- параметры правильной осанки и как ее проверить;
- дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание;
- сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:

- упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки;
- ходьба с предметом на голове.

Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей.

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника:

- ползание по гимнастической скамейке;
- перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя;
- перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки;
- наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

4. Обучение правильному дыханию:
 - брюшной и грудной тип дыхания;
 - полное дыхание;
 - упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам:
 - медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин.;
 - подвижные игры общего характера;
 - постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения.

6. Развитие силы:
 - отжимания от скамейки, от пола (на коленях);
 - подтягивания на нижней перекладине;
 - приседания;
 - специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа);
 - комплексы упражнений с обручами, гантелями.

7. Развитие координации движений:
 - бег враспынную, с изменением направления;
 - ходьба разными способами с движениями рук;
 - изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них;
 - подвижные игры.

8. Профилактика плоскостопия:

- ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам;
- упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков);
- подниматься и опускаться на носках.

9. Упражнения для расслабления мышц:

- упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата»;
- висы на гимнастической стенке.

10. Подвижные игры:

- общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.;
- специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

11. Проведение контрольных мероприятий:

- тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника:
 - а) подтягивание на перекладине;
 - б) сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке;
 - в) поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке;
 - г) упражнение – сесть-лечь, руки за головой;
 - е) наклоны в И.П. стоя, сидя;

- f) шпагаты, взмахи ногами и др.;
- медицинский контроль по плану;
- педагогический контроль:
 - a) наблюдение за учащимися;
 - b) беседы с родителями.

12. Задания на дом.

Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

2 год обучения.

1. Основы знаний:

- значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей;
- более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого;
- Упражнения для комплекса утренней гимнастики.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:

- упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала;
- контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника:

- висы на гимнастической стенке;

- упражнения на перекладине, кольцах.

4. Повторение полного дыхания.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц:

- глубоко и медленно дышать, чередовать грудное и брюшное дыхание;
- вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук;
- глубокий вдох – максимальный выдох и др..

5. Развитие выносливости:

- бег в чередовании с ходьбой;
- медленный бег до 1,5 – 2 минут;
- упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз;
- висы на перекладине максимальное количество времени.

5. Развитие силы:

- подтягивания на высокой и низкой перекладинах;
- отжимания от пола (на коленях), от скамейки;
- упражнения с гантелями;
- бег, прыжки;
- развитие статической силы в удержании поз.

6. Развитие координации движений:

- новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой и др.;

- подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

7. Профилактика плоскостопия:

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по:

- узкой рейке скамьи;
- гимнастической палке;
- по канату или шесту, положенному на пол.

8. Упражнения для расслабления мышц:

- произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга);
- упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа.

9. Упражнения для укрепления диафрагмы.

Брюшное дыхание лежа на спине, без груза и с грузом на животе.

10. Проведение контрольных мероприятий:

- тесты – по выбору учителя; промежуточные и итоговые – по плану;
- медицинский контроль – по плану;
- педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение 2 года обучения.

11. Задания на дом.

Ежедневное выполнение 4 – 8 упражнений по выбору учителя и под контролем родителей.

3 год обучения.

1. Основы знаний:

- соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка;
- субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность);
- значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки:

- упражнения с предметами;
- ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д.;
- ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы;
- выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника:

- комплексы упражнений у гимнастической стенки;
- комплексы упражнений с гимнастической палкой;
- повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику, различные наклоны.

4. Самоконтроль:

- постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил;
- определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

5. Развитие выносливости:

- ритмическая гимнастика;
- подвижные игры;
- бег средней интенсивности до 2,5 минут.

Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

6. Развитие силы:

- длительная статическая задержка поз;
- подтягивание на перекладине максимальное количество раз;
- имитация езды на велосипеде;
- «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке;
- отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней;
- упражнение сесть – лечь, руки за головой.

7. Элементы самомассажа:

- простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей;
- упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей; похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

8. Профилактика плоскостопия.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

9. Развитие координации движений:

- комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки;
- подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.

10. Проведение контрольных мероприятий:

- тесты – по плану учителя;
- медицинский контроль – по плану;
- педагогический контроль – в течение всего учебного года.

11. Задания на дом.

Ежедневное выполнение комплекса упражнений ЛФК самостоятельно и под постоянным контролем родителей.

4 год обучения.

1. Основы знаний:

- что такое позвоночник и как он устроен;
- правильное питание и здоровый образ жизни;
- механизм лечебного действия ЛФК, классического массажа;
- простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника:

- перекаты на спину в положении лежа без помощи рук;
- ходьба на прямых руках и ногах согнувшись;
- ходьба на руках с помощью партнера;
- передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками;
- ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол.

3. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

4. Развитие выносливости:

- развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз;
- бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр;
- преодоление полосы препятствий.

5. Развитие силы:

- общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу;
- преодоление полосы препятствий;
- совершенствование ранее изученных упражнений.

6. Массаж мышц спины.

Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.

7. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы:

- простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп;
- произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др.;
- совершенствование ранее изученных упражнений.

8. Подвижные и спортивные игры:

- волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях...), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя;
- совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

9. Аутогенная тренировка:

- расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.;
- создание психологической установки на выздоровление.

10. Проведение контрольных мероприятий:

- тесты – по плану учителя;
- медицинский контроль – по плану;
- педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.

11. Задания на дом.

Ежедневное, самостоятельное выполнение изученного комплекса ЛФК по рекомендациям учителя; соблюдение ортопедического режима.

Требования к уровню подготовки учащихся

К концу 1 – го года обучения:

Знания:

- ✓ параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»);

- ✓ значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, 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 (на коленях);
- ✓ выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты на спине вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
- ✓ дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- ✓ ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;
- ✓ медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;
- ✓ играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»);
- ✓ ходить в различных И.П.;
- ✓ бегать в медленном темпе;
- ✓ выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки:

- ✓ соблюдать порядок и дисциплину;
- ✓ соблюдать гигиенические правила на уроке.

Личностные качества:

- ✓ трудолюбие;

- ✓ аккуратность;
- ✓ дисциплинированность;
- ✓ зрительная память;
- ✓ восприятие.

К концу 2 – го года обучения:

Знания:

- ✓ значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей;
- ✓ правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания);
- ✓ знать оздоровительное направление гимнастики.

Умения:

- ✓ проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых;
- ✓ выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого;
- ✓ выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника (висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»);
- ✓ выполнять упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Мост», «Медуза», отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями);
- ✓ выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры);

- ✓ выполнять комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов);
- ✓ уметь правильно дышать, выполняя гимнастику;
- ✓ играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 – 5 игр);
- ✓ выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения;
- ✓ выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого.

Навыки:

- ✓ соблюдать правила безопасности на уроке;
- ✓ проверять осанку у стены;
- ✓ осуществлять подготовку рабочего места.

Личностные качества:

- ✓ честность;
- ✓ настойчивость.

К концу 3 – го года обучения:

Знания:

- ✓ соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка;
- ✓ знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность);
- ✓ значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

Умения:

- ✓ периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого;
- ✓ ходить с предметами на голове;
- ✓ выполнять комплекс у гимнастической стенки;
- ✓ выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение;
- ✓ выполнять упражнения с гимнастической палкой;
- ✓ осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа;
- ✓ играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

Навыки:

- ✓ соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома;
- ✓ выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

Личностные качества:

- ✓ ответственность;
- ✓ выдержка;
- ✓ самодисциплина;
- ✓ справедливость;
- ✓ эстетические качества;
- ✓ коммуникативные качества;
- ✓ память.

К концу 4 – го года обучения:**Знания:**

- ✓ назначение и строение позвоночника;
- ✓ значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека;
- ✓ иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки;
- ✓ знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Умения:

- ✓ корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
- ✓ выполнять элементы классического массажа в парах;
- ✓ выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
- ✓ в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись;
- ✓ передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками;
- ✓ ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол;
- ✓ выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы;
- ✓ выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы;
- ✓ играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера);
- ✓ играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

Навыки:

- ✓ самостоятельно выполнять комплекс ЛФК;
- ✓ корректировать выполнение оздоровительных упражнений по выбору детей.

Личностные качества:

- ✓ инициативность;
- ✓ самостоятельность;
- ✓ настойчивость;
- ✓ мышление;
- ✓ воображение.

Список литературы

1. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
2. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
3. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.
4. Крутецкий В.А.»Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
5. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
6. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
7. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
8. Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
9. «Физкультура и спорт», № 4, 1991.
10. «Физкультура в школе», 1990 – 2006.

