

УТВЕРЖДАЮ.

Директор:

Приказ № 54/5 от 04.09.2020г.



Рассмотрено на заседании педагогического
совета

Протокол № 1 от 31.08.2020г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении уроков физической культуры и аттестации обучающихся по физической культуре в муниципальном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 13 им. Р.А. Наумова городского округа город Буй Костромской области

I. Общие положения

1.1. Положение о проведении уроков физической культуры и аттестации обучающихся по физической культуре (далее – Положение) устанавливает порядок посещения уроков по физической культуре, порядок промежуточной и итоговой аттестации учащихся по физической культуре.

1.2. Положение разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

1.3. Положение является локальным актом, регламентирующим деятельность педагогического коллектива по порядку посещения уроков физической культуры обучающимися, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по физической культуре, и принимается педагогическим советом школы.

II. Медицинские группы для занятий физической культурой

2.1. Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная "А" (оздоровительная) и специальная "Б" (реабилитационная).

2.2. Отнесение ребёнка к той или иной медицинской группе осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья врача-педиатра Буйской ЦРБ.

2.2. Определение функциональных возможностей организма детей, не имеющих медицинских противопоказаний к выполнению физкультурной пробы:

2.2.1. Функциональные возможности организма обучающихся определяются медицинским работником школы совместно с учителями физической культуры в начале учебного года по результатам выполнения пробы с дозированной физической нагрузкой.

2.2.2. Проба проводится перед определением уровня физической подготовленности (далее - ФП) детям основной медицинской группы (по данным медицинского заключения предыдущего учебного года у детей 2 - 11 классов и медицинского заключения перед поступлением в школу для первоклассников).

2.2.3. В конце учебного года перед итоговым определением уровня ФП проба с дозированной физической нагрузкой проводится всем детям, не имеющим медицинских противопоказаний к ее выполнению.

2.2.4. В случае заболевания (травмы) ребенка, возникшего в течение учебного года и сопровождающегося значительными нарушениями в состоянии его здоровья, для решения вопроса о назначении медицинской группы до возобновления занятий физической культурой повторно проводится проба с дозированной физической нагрузкой для оценки функциональных возможностей организма.

2.3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

2.4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся:

- без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;
- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;
- часто болеющих (3 и более раз в год);
- реконвалесцентов из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

2.5. К специальной медицинской группе "А" (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

2.6. К специальной медицинской группе "Б" (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

2.7. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям физической культурой не допускаются.

2.8. Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в журнал мониторинга. Мониторинг находится у директора школы, учителям физической культуры предоставляется информация по детям, с которыми они работают.

2.9. Изменение медицинской группы для занятий физической культурой устанавливается врачом-педиатром ЦРБ.

III. Допуск обучающихся к занятиям физической культурой

3.1. Перед началом занятия физической культурой преподавателю следует проконтролировать самочувствие обучающихся.

3.2. Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при:

- наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение;
- остром периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженном нарушении носового дыхания;
- выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастно-половых нормативов).

3.3. Приведенные выше противопоказания относятся к обучающимся всех медицинских групп для занятий физической культурой и чаще всего носят временный характер.

IV. Образовательные программы физического воспитания для обучающихся различных медицинских групп

4.1. Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту.

4.2. Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

4.3. Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "А" проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

4.4. Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "Б" проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

V. Организация урока физической культуры

5.1. Основной формой занятий является урок. Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор средств и методов обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

5.2. На уроке учитель выстраивает индивидуальный образовательный маршрут для обучающихся с учётом ФП.

5.3. Продолжительность урока составляет 40-45 минут (в младших классах 30-40 минут). Каждый урок включает подготовительную, основную и заключительную части. В отличие от урока физической культуры обучающихся основной медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной - сокращается.

5.4. Уроки для детей специальной группа «А» проводит медицинский работник школы или в зависимости от темы урока присутствует на уроке учителя, ведущего урок в классе, и работает с ребёнком в индивидуальном режиме. Для этих детей физические упражнения подбираются медицинским работником школы и учителем физической культуры индивидуально в соответствии с диагнозом, показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях. На основе подобранных упражнений составляется индивидуальный образовательный маршрут-программа. Примеры маршрутов – в приложении 1.

5.4. Педагогические наблюдения за состоянием обучающихся в процессе их занятий физической культурой должны учитывать внешние признаки утомления и степень их выраженности (приложение 2)

5.5. При проведении занятий физической культурой преподавателю следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья детей (приложение 3).

5.6. При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья (приложение 4).

VI. Порядок оценивания результатов физического воспитания

6.1. Аттестация учащихся по физической культуре производится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся МОУ СОШ № 13 им. Р.А. Наумова г. Буя.

6.2. В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

6.3. Оценивание обучающихся осуществляется следующим образом:

- оценивание обучающихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе;
- оценивание обучающихся 1 класса – безотметочное;
- при выставлении отметки учитывается старание обучающегося, его способности, физическая подготовка, знание теоретического учебного материала;
- количество текущих отметок для выставления отметки за четверть – не менее 3.
- итоговое оценивание происходит на основе текущих отметок, полученных обучающимся в течение четверти (полугодия).

6.4. Если обучающийся имеет освобождение, то он присутствует на уроке физкультуры. Выставление отметки происходит на основании сдачи учителю теоретического материала по теме урока и выполнения домашнего письменного задания.

6.5. Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы "А".

6.5.1. Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

6.5.2. При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе "А", допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

6.5.3. По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала, необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

6.5.4. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

6.5.5. Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

6.5.6. При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

6.5.7. Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

6.6. Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы "Б".

6.6.1. Обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

6.6.2. В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Приложение 1

Индивидуальные образовательные маршруты для детей со специальной медицинской группой

Разработаны на основе:

1. *Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе». (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина, - М.; Дрофа 2007г.);*

2. *Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)*

Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

И.п.- сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. 10 раз каждой ногой. Вернуться в и. п. То же стоя. И. п.- стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки. Вернуться в и. п. И. п. -стоя на наружных сводах стоп, полуприсед. 6-8 раз. И.п. –о. с. С сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху. Вернуться в и. п. 10-15 раз. И. п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и. п. 10 раз. И.п.- стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Присед на всю ступню. Вернуться в и. п. – 8-10 раз. И. п. – стоя правая нога/левая/ перед носком левой /правой/ след в след, подняться на носки. Вернуться в и. п. 8-10 раз. И. п. – стоя на носках, руки на пояс / стопы параллельно/. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь. 8-10 раз. И.п.- стоя на носках, повернуть пятки к наружи. Вернуться в и. п. 8-10 раз. И. п. – стоя, стопы параллельно, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. 8- 10 раз. И. п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях. И. п. – упор на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед./30-40ш/. Тоже прыжками «зайчиком». И. п. – встать на первую рейку гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазанье вверх. Ходьба в полуприседе /30-40/с. И. п. – стоя, поднять левую /правую/ ногу – разгибание и сгибание стопы, потянуть носок вниз, носок на себя. Упражнение выполняется в быстром темпе. 10-12 раз каждой ногой. И. п. – стоя, поднять левую / правую/ ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь. 4-6 раз. И. п. – тоже. Круговые движения стопой. И. п. – стоя / под каждой стопой теннисный мяч/. Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее. Упражнения в равновесии. Ходьба на носках «крадучись» / в полуприседе/, носки внутрь. Ходьба по гимнастической стенке/ середина стоп на одной из реек/ захват руками на уровне груди. Ходьба по медицинболам. Ходьба «гусиным шагом».

Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх /спиной вперед/. Ходьба на носках по наклонной плоскости вниз. И. п. – захватить пальцами ног карандаш или палочку. Ходьба /30-40/ с.

Комплекс упражнений для стоп.

1.Ходьба на носках. 2.Ходьба на пятках. 3.Ходьба на наружном своде стопы. 4.Ходьба на носках в полуприседе. 5.Стоя поднимание на носках вместе и попеременно. 6.Стоя перекаат с пятки на носок и обратно. 7.Стоя на наружном крае стопы сжать и расслабить пальцы ног. 8.Стоя поднимание пальцами ног мелких предметов (карандаш, шарик, платочек) и их перекадывание. 9.Сидя поднимание пятки одной ноги и носка другой. 10.Сидя тыльное сгибание стоп вместе и попеременно. 11.Лежа, ноги согнуты, бедра разведены, стопы касаются подошвами друг друга. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором на переднюю часть стопы. 12.Лежа, круговое движение стоп к себе и от себя. 13.Лежа, скольжение стопой одной ноги по голени другой и наоборот. 14.Лежа, написание в воздухе букв, движения выполнять в голеностопном суставе. 15.Лежа, поднимание и оттягивание носков. 16.Лежа на животе, плавание– “кроль” ногами. Упражнения выполнять по 8-10 раз, весь комплекс или выборочно.

Упражнения для уплощенной и плоской стопы.

Ходьба по гимнастической палке и другим подобным предметам, лежащим на полу, охватывая их сводом стопы. Перекааты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке. Собираение пальцами ног лежащей на полу скакалки, бечевки, шнура; захватывание и перекадывание пальцами ног различных предметов: палочек, шариков, карандашей. Ходьба на пятках или наружных сторонах стопы с шариками, захваченными пальцами ног. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке. Захватывание сводами ступней малого мяча в положении сидя на скамейке; поднять ноги до положения «угол», опустить, положить мяч на пол.

Комплекс упражнений для правильной осанки

И. п. — стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками; ноги полностью выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах. 1-3 — сохраняя и. п., сделать шаг вперед; 4 — шаг назад в и.п. Повторить 6—8 раз, следить за положением туловища. И. п. — то же. 1-4 — скользя руками по стене, поднять их вверх; 5-8— опустить руки в исходное положение. Повторить 6—8 раз. И. п. — руки на поясе. 1-2 — касаясь стены, сделать наклон влево; 3-4 -вернуться в и.п. Повторить по 4 раза в каждую сторону. И. п. — то же, руки за головой. 1-2 — касаясь стены, присесть на носках, колени в стороны; 3-4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз. И. п. — стойка спиной к стене, руки на поясе. 1 — правую ногу выставить вперед на носок; 2 — поднять ногу; 3- опустить ногу на носок; 4 — вернуться в и. п. То же левой. Повторить 4 раза каждой ногой. И. п. — лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые, сомкнутые. 1-2 — прогнуться, руки вперед — вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз. - Ходьба с выполнением дыхательных упражнений в течение 30-40 с.

Комплекс упражнений для правильной осанки №2.

Разойтись по всему залу. И, п. — встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, локтями, ягодицами. Сохраняя принятое положение, встать на свое место в круг. Повторить 6—8 раз. И. п. - сидя на полу, ноги врозь, руки вверх. 1 — наклон вперед, коснуться руками носков ног; 2- вернуться в исходное положение, ноги в коленях не сгибать. Повторить 6—8 раз. И. п. — встать к стене. 1 — поднять согнутую левую ногу; 2 — выпрямить ее; 3 —

согнуть; 4 — опустить в исходное положение. То же с другой ногой. Повторить 6-8 раз каждой ногой, не отрываясь от стены. В кругу. И. п. — стоя в упоре на коленях. 1-2 — выпрямить ноги в коленях; 3-4 - вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз. И. п. — основная стойка, руки вперед. 1-4 — круговое движение правой рукой в боковой плоскости — вниз назад, вверх, вперед. Повторить по 8 раз каждой рукой, сохраняя стойку. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Поворот вправо, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед по кругу, в чередовании с ходьбой, сохраняя прямую стойку. Повторить 4 раза. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений в течение 30-40 с.

Комплекс упражнений при нарушениях осанки.

1. “Ракета” И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе поднять плечи вверх (“набираем горючее”). Отвести плечи назад, лопатки соединить (“расправить крылья”) — задержать дыхания. На выходе опустить плечи, ладони параллельны полу, тянутся вниз, всем телом тянутся вверх — (“взлет”) вытягиваем позвоночник. Расслабиться — (“прилетели”). Повторить. 2. Упражнения для мышц брюшного пресса. И.п. лежа на спине. Поочередное поднимание прямых ног вверх. Одновременное поднимание прямых ног вверх. “Ножницы” горизонтальные. Поочередное подтягивание коленей к животу. “Ножницы” вертикальные. * “Велосипед” (начинаем делать в потолок, затем постепенно опускаем ноги ближе к полу). Переход из положения лежа на спине в положение сидя и обратно с различным положением рук (вперед, к плечам — в “крылышки”, в стороны, вверх). 3. Упражнения для укрепления мышц спины. И.п. лежа на животе. Поднимание прямых рук, приподнимая верхнюю часть туловища. Поочередное поднимание прямых ног назад. Одновременное поднимание прямых ног назад. “Лодочка”— одновременное поднимание прямых ног и рук. “Крылышки”— приподнимая верхнюю половину туловища, большие пальцы кистей прижать к плечам, локти прижать к туловищу, лопатки свести как можно ближе к позвоночнику. Руки за голову “в замок”, лопатки соединить, поднимая верхнюю часть туловища, прогнуться. “Кошечка” встать на четвереньки, прогнуть и выгнуть спину — “кошечка добрая и сердитая”. Каждое упражнение повторяется от 3-4 до 6-8 раз в зависимости от возраста и тренированности детей. Упражнения “лодочка”, “крылышки”, “велосипед” выполняются от 30сек., постепенно увеличивая время до 1- 3 минут. В конце комплекса выполнить диафрагмально-релаксационное дыхание

Примерный комплекс упражнений при сколиозе 1-2 степени.

1. Подготовительная часть-8 минут. Построение в колонну по одному. Ходьба обыкновенная, на носках, пятках, на наружных сводах стоп, высоко поднимая колени. Ходьба с движениями рук. Ходьба в полуприседе, обычным шагом. 5. И.п.- о.с. Поднимание прямых рук вверх- вдох, опускание-выдох. 6.И.п.- о.с. Сгибание колена к животу и возвращение в И.П. 7.И.п.- о.с. 1-2-3-4- круговые движения прямых рук вперед, с пружинистым подниманием на носках (4 раза). Затем также - кругами назад. Повторить по 4-6раз. 8.И.п.- о.с. 1-руки дугами вперед-вверх, левая нога назад, на носок - вдох, и.п. выдох. 9.И.п.- о.с. Руки на поясе 1-2 присесть на носках, руки вперед, 3-4-и.п. 10.И.п.- о.с. 1 -руки на пояс; 2-руки к плечам; 3-руки вперед; 4-руки перед грудью; 5-руки в стороны; 6-руки за голову; 7-руки вверх, хлопок; 8-и.п. Повторить 3-4 раза. 11.Проверка осанки перед зеркалом. 12.Ходьба по залу 50 секунд. П. Основная часть-27 минут. 1) И.п.- лёжа на спине с мячом в руках - мяч на груди 1-мяч вперед и, стопы от себя - вдох; 2-мяч на грудь, стопы от себя - выдох, повторить 8-10 раз, после чего отдых, расслабление до 3-5 секунд 2)И.п.- лёжа на спине мяч между колен, руки за голову 1-ноги (с мячом) согнуть, скользят пятками; 2-И.п. повторить 6-8 раз, отдых , расслабление 10 секунд. 3)И.п.- лёжа на спине, мяч на груди, 1-2-круговые движения мячом перед грудью, кругами от себя, 3-4-также, кругами на себя повторить 5-6 раз, отдых, расслабление до 10 секунд. 4)И.п.- лёжа на спине, мяч на животе, 1-мяч вверх, ноги в стороны, приподнимая, 2-и.п. Повторить 8-

10 раз, отдых, расслабление 8 секунд. 5)И.п.- лёжа на спине, мяч сверху, поворот бревнышком на живот 6)И.п.- лёжа на животе, мяч сверху 1-мяч на груди, локти в стороны, голову приподнять, колени согнуть, напрячь спину, ягодицы. 2-3-держат. 4-и.п.- расслабление на 2-3 секунды, повторить 6-8 раз, отдых, расслабление. 7)И.п.- лёжа на животе, мяч за спиной, 1-мяч назад, ноги в стороны, приподнимая, 2-и.п.- расслабление на 2-3 секунды, повторить 6-8 раз. 8)И.п.- лёжа на животе, мяч сверху. 1-мяч за голову, плечи приподнять, лопатки сблизить, спину напрячь, 2-3-держат, 4-и.п.- расслабление на 2-3 секунды, повторить 8-10 раз, отдых. 9)И.п.- лёжа на животе, мяч за головой, 1-приподнять голову, плечи, ноги, 2-3-держат 4-и.п.- расслабление на 3-4 секунды, повторить 6-8 раз, отдых. 10)И.п.- лёжа на животе, мяч за головой 1 -2-мяч вверх, ноги врозь, приподнимая, 3-4-и.п.- расслабление 2-3 секунды, повторить 6-8 раз, отдых. 11)И.п.- лёжа на спине, головой друг против друга, обоюдный захват прямых рук, 1 -обоюдное поднимание ног вперед до угла 45 градусов, 2-3-держат, 4-и.п.- расслабление, отдых, 5-6 раз повторять. 12)И.п.- лёжа на спине обоюдный упор стопами, руки сверху 1 -переход в положение сидя махом рук вперед, 2-и.п.- повторить 6-8 раз. 13)И.п.- лёжа на спине, головы друг к другу близко, обоюдный захват согнутых рук возле плеч. 1 -2-обоюдное разгибание рук в стороны, ноги в стороны, приподнимания, 3-4-и.п.- расслабление, отдых, повторить 8 раз. 14) «Ножницы»- поднимание одной ноги с опусканием другой. 15)Поднимание прямых ног с последующим их разведением. 16)Скрещивание поднятых прямых ног с последующим их разведением. Упражнения у гимнастической стенки. 1.И.п.- стоя лицом к стенке на второй рейке, взявшись за руки на уровне плеч, руки согнуты в локтевых суставах, локти в стороны. Выпрямление рук с откидыванием туловища назад. 2.И.п.- тоже, приседание. 3.И.п.-стоя спиной к стенке, взявшись руками на уровне плеч, приседание. 4.Лазание одностороннее и разностороннее. Игры с мячом. 1.Бросание и ловля мяча двумя руками, поочередно каждой рукой. 2.То же во время ходьбы. 3.Стоя, попарно переброска мяча различными способами: от груди, из-за головы. 4. «Кто скорее»- парная переброска мяча. Задача - скорее выполнить задание перебросить мяч заданное количество раз (5). Переброска мячей по кругу (в кругу несколько мячей; у каждого по мячу).

Вегето-сосудистая дистония.

Стоя, руки в стороны: вверх, подняться на носки - вдох, опуститься - выдох - 5 раз. Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую ногу, выпрямить, согнуть, опустить. 5 раз каждой ногой. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Руки вверх, потрясти кистями - вдох, опустить руки - выдох, 5 раз. Стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед, правой рукой коснуться левого носка - выдох, выпрямиться - вдох, 5 раз. Стоя, руки на поясе, пружинистые приседания - 5-6 раз. Стоя, ноги врозь, руки за головой. Отвести локти назад - вдох, вернуться в и.п., 5 раз, дыхание через нос. Стоя, ноги врозь, руки опущены. 1-2 - поднять руки вверх - вдох; 3-4 - наклониться, коснуться руками пола - выдох, 5 раз. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклон туловища в стороны, противоположная рука скользит вверх, другая вниз по бедру. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Поворот туловища в сторону, руки отвести назад, 5 раз в каждую сторону. Стоя, ноги вместе, руки вперед. Мах ноги вперед, коснуться противоположной руки, 5 раз каждой ногой. Стоя; присесть, руки вперед - выдох, встать - вдох. 4-5 раз. Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Подскоки на двух ногах, 10 раз. Стоя, руки в стороны - вдох, опустить - выдох. 2-4 раза. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Согнуть одну ногу в колене, не отрывая от пола, затем другую, выпрямив первую, 5 раз. Стоя, ноги врозь. Махи ногой 5-6 раз. Бег в медленном темпе 1 мин. Ходьба с замедлением темпа 1 мин. Ходьба по узкой полоске: вперед лицом, вперед спиной. Стоя у стенки ноги врозь, руки упираются в стену. Максимально сильно надавливать на стену - 3 сек, пауза - 3 сек, 4 раза.

Комплекс вестибулярной гимнастики. (при болезни Меньера, арахноидитах, гипертонической болезни и другой патологии, связанной с нарушением вестибулярной функции)

Исходное положение лежа: Руки поднять вверх - вдох, опустить руки - выдох. 3-5 раз. То же. Следить глазами за движением рук 4-6 раз. Скользящие движения ногами «ходьба» лежа. Дышать свободно, 30-49 сек. Движение головой вверх и вниз, сопровождая взглядом 4-6 раз. Поочередное отведение ног в сторону. По 5-6 раз. Дыхание не задерживать. По очереди поднять руку вверх и опустить вниз. Следить взглядом за движениями рук. По 5-7 раз. Отвести левую руку вверх и согнуть в коленном суставе правую ногу. Движение руки сопровождать взглядом. То же - другой рукой и ногой. По 5-7 раз. Повороты головы влево и вправо. По 3-5 раз в каждую сторону. Руки вперед. Сгибание и разгибание в локтевых суставах, сжатие и разжатие пальцев. Взглядом следите за движениями пальцев. 5-8 раз. Руки вверх - вдох, руки вниз - выдох. Дышать свободно 30 сек. Повороты головы влево и вправо, подбородком коснуться плеча. 5-7 раз. Руки вверх - вдох, руки вниз - выдох. Дышать свободно. 30 сек. Исходное положение сидя: Голова опущена. Медленное вставание и поднимание головы. 3-5 раз. Руки вперед. Поочередное отведение их в сторону. Взглядом сопровождать движения рук. По 3-5 раз каждой рукой. Медленные повороты головы в стороны и вращения ею. 5-7 раз. Исходное положение стоя: Встать со стула, повернуться на 360° и сесть. Повороты выполнять влево, затем вправо. По 3-5 раз в каждую сторону. Стоя у стула, отвести руку вправо, сопровождая отведением взгляда. То же в другую сторону. По 5-7 раз в каждую сторону. Руки вверх, опустить вниз и взяться за сидение стула, 5-7 раз. Ходьба по прямой, руки вперед (смотреть на кисти рук), ходьба через препятствия и зигзагообразно, 1 мин.

Заболеваниях печени и желчных путей.

Режим щадящий. Продолжительность занятия 25-30 минут. 1.Ходьба с высоким подниманием бедер- 30 секунд. 2.Дыхательное упражнение: И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1-2- локти назад, вдох 3-4- локти вперед, выдох. Повторить 6-8 раз 3.Наклоны вперед : И.п.- тоже, 1-2- наклон вперед, прогнуться, руки вперед, выдох 3-4- И.п. выдох. Повторить 6-8 раз 4.Приседания: И.п.- о.с. руки назад, 1-2-приседание , руки на колени, выдох, 3-4-И.п. вдох. Повторить 6-8 раз. 5.Повороты туловища: И.п.- ноги врозь, руки на поясе 1-поворот вправо, с отведением правой руки в сторону и поворотом головы вправо, вдох. 2-И.п. выдох 3-4- то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону 6.Диафрагмальное дыхание стоя – 30 секунд . Лечь на спину. 7.Полное дыхание лежа на спине- 30 секунд. 8.Поочередное поднимание прямых ног . И.п.- лежа на спине, руки под голову поднять правую ногу- вдох, И.п. - выдох 3-4- то же самой левой. Повторить 4-6 раз поочередно каждой ногой. 9.Полумостик в пояснично-крестовом отделе И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях 1-2- поднять таз, прогнуться в пояснично-крестовом отделе 3-4- и.п. Повторить 6-8 раз. Дыхание произвольное, без задержки или на 1-2 выдох, 3-4-вдох. 10.Диафрагмальное дыхание- 30 секунд И.п.- лежа на спине, ноги слегка врозь, согнуты в коленях, руки на животе, лечь на правый бок 11.Отведение ноги и руки в сторону И.п.- лежа на левом боку, левая нога согнута в колене, левая рука под головой. 1-поднять правую ногу и руку 2-и.п. Повторить 4-6 раз. Дыхание произвольное без задержек или при отведении- вдох, в и.п.- выдох. 12.То же на правом боку 13.Диафрагмальное дыхание- 30 секунд И.п.- лежа на правом боку, ноги согнуты, правая рука под головой согнута, левая на животе. 14.Подтягивание согнутой ноги к животу И.п.- лежа на правом боку, правая рука под головой, или вверх, ладонью вниз 1-2- согнуть левую ногу, подтянуть ее к животу, обхватив за колено левой рукой, выдох. 3-4-И.п., выдох. Повторить 6-8 раз. 15.То же на левом боку. Выйти на четвереньки/ в колено -кистевое положение/ 16.Диафрагмальное дыхание стоя на четвереньках в колено- кистевом положении- 30 секунд 17.Сед на пятки И.п. на четвереньках 1-2- сесть на пятки, не отрывая рук и не сдвигая их, выдох 3-4- и.п. вдох. Повторить 6-8 раз 18.Сед сбоку пяток

И.п.- на четвереньках 1-2 сесть влево, выдох, и.п., вдох 3-4- то же вправо. Лечь на спину Полное расслабление- 30 секунд Встать/не спеша!/ Дыхательное упражнение- 4-6 раз/ с движениями рук / Все упражнения выполнять в медленном темпе.

Комплекс упражнений для занятий детей с повышенной подвижностью почек.

1.Ходьба на месте 2-3 минуты. 2.И.п.- руки к плечам, 1-3- подтягивание, руки вверх, 4- и.п. 3.Руки за голову, ноги на ширине плеч. 1-2- поворот вправо, 3-4- поворот влево, 5- наклон вправо, 6 – прямо, 7 - наклон влево, 8 - выпрямиться. 4.Лежа на спине. Руки вдоль туловища. 1 -правую руку вверх, левую ногу согнуть в колене, 2 - и.п. 3 – левую руку вверх, правую ногу согнуть в колене, 4 –и. п. 5.Лежа на спине- «велосипед». 6.Лежа на спине, руки в стороны. 1- вдох 2-поднять правую ногу, согнуть в колене и захватить руками (вдох) 3-4- тоже левой ногой. 7.Лежа на левом боку, левая рука выпрямлена вверх 1- поднять правую руку (вдох) 2 - согнуть правую ногу и прижать правой рукой колено к груди (вдох) 8.Тоже, лежа на правом боку. 9.Лежа на животе, руки вперед. Поднять руки и ноги, прогнуться (вдох), опустить (выдох). 10.Лежа на животе, руки согнуть в локтях. 1 - поднять правое колено, коснуться локтя. 2 - вытянуть правую ногу. 3 - тоже левой ногой. 11.Лежа на животе, ноги согнуты, стопы в упоре. Поднятие таза (полумост). Держать в течении 3-4 секунд. С сокращением ягодичных мышц и мышц брюшного пояса. Условный вариант: тоже с выпрямленной одной ногой в коленном суставе. 12.Стоя на четвереньках. 1 - поднимая голову сделать вдох. 2 - скользящим движением передвигая правую ногу вперед, коленом коснуться левой руки, левой ногой правой руки. 13.Стоя на четвереньках, 1 - поднять левую ногу назад вверх и коснуться грудью пола. 2 - вернуться в и.п. (вдох). 3 -4 -то же с правой руки (выдох). 14. Стоя на четвереньках, 1 - поднять голову, прогнуться-вдох, 2 - наклонить голову и выгнуть спину дугой- выдох. 15.Сед на пятках, 1- стоя на коленях сесть вправо. 2- и.п.- руки на поясе. 3-4- тоже влево. 16.Махи ногами и.п., руки вперед- в стороны. 1 -2 маховое движение вперед, правой ногой до левой руки, 3-4 то же левой ногой. 17. Ходьба по стенке мелким шагом в медленном темпе.

Комплекс упражнений при хроническом бронхите и бронхиальной астме.

1.Дыхательные упражнения при спокойной ходьбе: на 1 шаг - вдох, на 2 шаг выдох, затем на 2 шага - вдох, на 4 - выдох. Следить за полнотой выдоха. 2. Бег трусцой / 3-5 мин/. Следить за дыханием, на 3 шага - вдох, на 4 шага выдох. 3. И. п. - ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, приподняться на носки, вдох, свободно наклониться; уронив руки, выдох. 4.И. п. - сидя на скамейке, ноги вытянуты вперед, руки согнуты в локтях. Отклониться назад, вдох, затем медленно наклонится вперед до полного выдоха, руками достать носки. 5.И. п. - стоя ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны вправо и лево, поднимая одну руку вверх и отводя ее в сторону наклона. 6. И. п. - о. с. Поднять руки перед собой, потянуться на носках, вдох; присесть на корточки, продолжительный выдох, сопровождаемый звуками шшшааа, жжжааа, щщщууу, жжжууу. 7. И. п. - стоя ноги шире плеч, в поднятых руках медицинбол, наклониться вперед, опустить медицинбол на пол и с силой прокатить его назад, выдохнуть со звуком уууххх. 8.И. п. - сидя на стуле, ноги вытянуты вперед, руки опущены вниз. Поднять ноги, подтянуть согнутые колени к груди, обхватив их руками; спину согнуть, голову, выдох. Вернуться в и. п., вдох. 9.Упражнение, выполняемое с партнером И. п. - ногами зацепится за низкую перекладину, кистями рук упереться в пол. Сделать глубокий вдох, затем продолжительный выдох. Во время выдоха партнер поколачивает ребром ладони по реберной части грудной клетки и спине. 10.И. п. - лежа, руками упереться в пол. Из и. п. перейти в упор и присев с энергичным выдохом. 11. И. п. - то же. Упор, лежа, партнер берет за голени, ходьба на руках /«крокодил»/, начать с 5-7 шагов и довести до 25-35м. 12. И. п. - о. с. Поднять руки рывком вверх, одновременно оставив левую ногу назад на вытянутый носок, вдох. Вернуться в и. п., выдох. Также правой ногой . 13. Спокойная

ходьба. Дыхательные упражнения. 14.И. п. - стоя ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны вдох, рывком обнять себя с энергичным выдохом.

Комплекс при хронической пневмонии.

И.п. - лежа. Одну руку положить на живот, другую - на грудь, «дышать животом» 30с. И.п. - то же. Руки вверх, ноги согнуты в коленных суставах - вдох. Руки вниз, ноги выпрямить - выдох. 5-6 раз. И.п. - то же. Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Руки в стороны - вдох, обхватить ими себя - выдох. 4-6 раз. И.п. - то же. Ноги подтянуть к животу, руками взяться за колени - вдох, ноги выпрямить, руки вниз - выдох. 6- 8 раз. И.п. - то же, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки на груди. Повороты ног влево и вправо. По 4-6 раз в каждую сторону. И.п. - сидя на стуле. Руки в стороны - вдох, обхватить себя руками - выдох. 5-6 раз. И.п. - то же. Руки к плечам. Вращение рук вперед и назад. По 6-8 раз. И.п. - то же. Руки на живот, «дышать животом» 30-60 с. И.п. - то же. Руки вверх - вдох, наклониться вперед - выдох. Вдох делать через нос, а более продолжительный выдох через рот. 5-6 раз. «Ходьба» сидя 20-30 с. И.п. - стоя. Руки с мячом вперед. Повороты туловища вправо и влево. По 4-6 раз в каждую сторону. И.п. - то же. Руки с мячом вверх - вдох, руки вниз - выдох. 6-8 раз. И.п. - то же. Вращение рук в плечевых суставах влево и вправо. По 6-8 раз в каждую сторону. 14.Ходьба на месте 30-40 с, бег на месте 15-30 с. Полезны дыхательные упражнения во время ходьбы.

Комплекс упражнений первого месяца занятий для детей, страдающих ожирением 1 и 2 степени

1. Ходьба с высоким подниманием коленей (2мин). 2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнять круговые движения головой вправо и влево. 3. И.п. - ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочередно правую и левую), прогнуться, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 4. И.п. - сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное. 5. И.п. - одна нога впереди другой на расстоянии большого шага и согнута в колене, руки подняты вверх. Наклоняя туловище, одновременно отвести руки назад, выдох. Вернуться в и. п., вдох. 6. И.п. - лежа на полу, ноги вместе, руки в стороны. Быстро поднять ноги вверх, затем медленно опустить их, разводя в стороны. 7. И.п. - то же. Руки под головой. Поднять ноги до прямого угла по отношению к туловищу, медленно опустить их на пол. 8. И.п. - сидя на полу. Выполнять наклоны вперед, доставая руками ступни. 9. И.п. - лежа на полу с легким предметом на животе. При вдохе приподнимать его, при выдохе опускать. Упражнение на статистическое диафрагмальное дыхание. 10. И.п. - стоя на четвереньках. Поднять правую ногу и левую руку параллельно полу. Затем поменять ногу и руку. 11. И.п. - стоя на коленях. Садиться на пол без помощи рук поочередно вправо и влево. 12. И.п. - лежа на животе. Опираясь на вытянутые руки, приподнять верхнюю часть туловища – вдох, опустить – выдох.

Программа занятий для детей, страдающих ожирением 2 и 3 степени

Ходьба с высоким подниманием коленей. И.п. - стоя, ноги на ширине ступни. Наклонять голову вперед, коснуться груди подбородком, затем отклонить голову назад до отказа. И.п. - ноги на ширине ступни, руки в стороны. Выполнять круговые движения прямыми руками вперед и назад. И.п. - стоя, ноги вместе, руки опущены. Выполнять поочередно каждой рукой движения, имитирующие срывание яблок с дерева. И.п. - стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять повороты туловища с отведением вытянутой руки в сторону. И.п. - стоя, ноги шире плеч, руки свободно опущены. Наклоняясь вперед, скользить ладонями по ногам вниз. И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Выполнять приседания, разводя колени и руки в стороны. И.п.- сидя на стуле, ноги шире плеч, руки на поясе. Развести руки в стороны и пружиня наклониться вперед, достав руками носков.

И.п. - то же. Прогнуться, заложить руки за голову, вдох. Опустить руки, голову наклонить на грудь, выдох. И.п. - лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла с туловищем, затем медленно опустить. Бег на месте (15-30сек.), переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага. Дыхательные упражнения. Игра в футбол, баскетбол (10-15н.) Дыхательные упражнения.

Комплекс дыхательных упражнений №1 «Кто как дышит?» 1.И.п. — основная стойка. Как пыхтит тесто? «пых-пых-пых...» 2.Как паровоз выпускает пар? «Из-из-из...» 3.Как шипит гусь? «Ш-ш-ш...» 4.Как мы смеемся? «Ха-ха-ха...» 5.Как воздух выходит из шарика? «С-С-С...» 6.Подули на одуванчик. Дует на раскрытые ладони, «ф-ф-ф...» 7.И.п. — лежа на спине на полу, правая рука лежит ладонью на животе, левая вдоль туловища. Придыхании меняем положения рук. 8.И.п. — сидя на полу, руки на поясе. Делаем затяжной выдох, произнося в конце «фу-фу», каждый раз сильно втягивая живот. 9.Ходьба. 2 шага - вдох, 2 шага — выдох. Все наши движения сопровождаются дыханием. При выполнении упражнений существуют особые правила дыхания: Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад — делаем вдох. Свели руки перед грудью и опустили вниз — выдох. Наклонили туловище вперед, влево, вправо — делаем выдох. Выпрямляем или прогибаем туловище назад — вдох. Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди выдох.

Комплекс дыхательных упражнений №2. 1. И.п. — лежа на спине (сидя, стоя), сделать глубокий вдох и продолжительный выдох. 2. И.п. — то же, сделать вдох на 4 счета и выдох. 3. И.п. — то же, повернуть кисти наружу с небольшим отведением рук в стороны и развертыванием плеч- вдох, вернуться в И.п. — выдох. 4. И.п. — сидя (стоя) прямые руки сзади, кисти в замок, скользя руками по туловищу вниз, развернуть плечи - вдох, вернуться в И.п. — выдох. 5. И.п. — сидя руки на поясе, отвести локти назад — выдох, И.п. — вдох. И.п. — сидя (стоя) кисти рук на шее, отвести локти и голову назад — вдох, И.п. — выдох. 6. И.п. — лежа на спине (сидя, стоя), поднять руки вверх через стороны — вдох, И.п. — выдох. 7. И.п. — то же, руки вперед, в стороны — вдох, И.п. — выдох. 8. И.п. — стоя кисти рук к плечам, отвести сначала правый, 9. затем левый локоть — вдох, вернуться в И.п. — выдох. 10. И.п. — руки поднять вперед, вверх, назад, прогнуться — вдох, И.п. — выдох. 11. И.п. — стоя руки вперед, медленно отвести их в стороны — назад, голову назад — вдох, скрестить руки на груди и наклониться вперед — выдох. 12. И.п. — стоя через стороны медленно поднять руки вверх, посмотреть на кисти — вдох, опустить руки, наклонить туловище — выдох. 13. И.п. — стоя (сидя) развести руки в стороны, на 4 счета сделать вдох, на 4 счета опустить руки — выдох. 14. И.п. — медленный бег, при котором и вдох и выдох выполняются на 4—6 шагов. 15. И.п. — стоя кисти положить на плечи, на 4 счета делать вдох, И.п. — выдох.

Комплекс дыхательных упражнений №3. 1. «Тик-так» И. п. — стойка ноги врозь, 1— мах руками назад («тик»). 2— мах руками вперед («так»). Повторить 8—10 раз. 2. «Насос» И. п. - стойка ноги врозь - вдох. 1— выдох с наклоном туловища вправо, руки скользят вдоль туловища со звуком — «вжик». 2— выпрямиться, вдох. 3-4 - повторить в другую сторону («вжик»). Повторить все движения по 4-6 раз в каждую сторону. 3.«Ку-ка-ре-ку» Повторить 5-6 раз. 4.«Паровозик» Ходьба на месте, согнутые руки выполняют круговые, поочередные движения вдоль туловища, приговаривать на выдохе: «Чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 с. 5. «Каша кипит» И. п. - правая рука на животе, левая рука на груди. 1—2 — втянуть живот и сделать вдох грудью. 3—4 — опуская грудь, делать выдох и выпячивать живот, произнося: «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза. 6. «Семафор» И. п. — сидя, пятки и носки вместе. 1—2 — руки в стороны, вдох. 3—4 — медленно выдыхая, руки вниз, произнося звук «с-с-с-с-с». Повторить 3-4 раза. 7. «Рубка дров» И. п. — стоя. Изобразить рубку дров. Поднять руки — вдох. Опустить руки — выдох, произнося: «Ух-хх! Уххх!» Повторить 3—4 раза. 8. «Маятник» И. п. — стоя. Вдох. Наклоны в стороны, произнося: «Т-у-у-х-х-х! Т-у-у-у-х-х-х!» -выдох. Повторить 3-4 раза.

Специальные комплексы дыхательных упражнений для формирования навыка рационального дыхания. 1. И.п. - о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх ладонями вперед, потянуться - глубокий вдох через нос; 3-4 - и.п. - глубокий выдох через рот. Повторить 5-6 раз в медленном темпе. 2. И.п. - стойка ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 - наклон вправо - усиленный выдох через рот; 3-4 - возвращаясь в и.п. - глубокий вдох через нос; 5-8 - то же в левую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону в медленном темпе. 3. «Вырастаем большими». И.п. - о.с. 1-2 - подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями во внутрь, потянуться - глубокий вдох через нос; 3-4 - руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед - усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5-6 раз. 4. И.п. - стойка ноги врозь на ширине плеч, руки за головой. 1-2 - подняться на носки, руки в стороны ладонями вниз - глубокий вдох через нос; 3-4 - и.п. - глубокий выдох через рот. Повторить 5-6 раз в медленном темпе. 5. И.п. - стойка ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 - наклоняясь вперед, руки в стороны ладонями вниз - глубокий выдох с произношением звука а-а-а-а! Повторить 4-5 раз в медленном темпе. 6. «Дровосек», И.п. - широкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок. 7. 1-2- поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице - глубокий вдох через нос; 3-4 наклоняясь вперед, руки опустить резко вниз между ног (имитация рубки дров) - усиленный. Форсированный выдох через рот, и.п. Повторить 7-8 раз в медленном темпе. 8. И.п. - стойка ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 - приседая на носках, руки вперед ладонями вниз - глубокий выдох через рот; 3-4-возвращаясь в и.п. - глубокий вдох через нос. Повторить 6-7 раз в медленном темпе

Программа занятий для детей с миопией

Ходьба с углублённым дыханием (1 мин.). Ходьба – руки на поясе. Сведение и разведение лопаток на каждый шаг (1 мин.). Ходьба – руки на поясе – на носках-пятках, наружным сводом стопы. Ходьба – руки на поясе. Выпады вперед (1 мин.). Обычная ходьба. Сделать 2 круговых движения глазами (1 мин.). И.П. – стоя. В опущенных руках – палка: поднять палку, потянуться (вдох); перевести палку за голову (выдох); поднять палку вверх (вдох); вернуться в И.П. (выдох) – 6-8 раз. И.П. – то же: присесть, руки вперед; вернуться в И.П. – 4-6 раз. Лёжа на спине (смотреть прямо), зажмурить глаза (постепенно всё сильнее). Открыть на 3-5 сек. – 4-6 раз. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку: присесть на одной ноге, вторую держать впереди (выдох); вернуться в И.П. (вдох) – 3-4 раза. То же другой ногой. И.П. – то же. Ноги врозь. На счёт 1-2 – посмотреть на носок правой ноги, потом на левую руку. На счёт 3-4 – посмотреть на носок левой ноги, потом на правую руку. Повторить 3 раза каждым глазом (руки держать пошире друг от друга). И.П. – то же: прогнуться (вдох); вернуться в И.П. (выдох). Живот не выпячивать. И.П. – то же. На счёт 1-6 – делать круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно (по 4 раза в каждую сторону), темп медленный. И.П. – лёжа на спине. В опущенных руках – мяч. На счёт 1-4 – поднять руки вверх, следить за мячом (вдох). На счёт 5-8 – опустить руки вниз, следить за мячом (выдох). Повторить 4 раза. И.П. – лёжа на спине, руки держать вдоль туловища: развести руки в стороны (вдох), согнуть ногу в коленях, обхватить руками (выдох), то же делать другой ногой (4-6 раз каждой ногой). И.П. – лёжа на спине, в руке – мяч. На счёт 1-6 медленно переложить мяч в другую руку, следить глазами за мячом. Повторить 2 раза каждой рукой. И.П. – лёжа на спине, руки за голову. Делать «Велосипед» в течении 1 мин. с перерывом. Следить за движением стоп. И.П. – лёжа на спине. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, глаза закрыты. Спустя 1-2 сек. отпустить (на 30 сек). Нажимать с разной силой, безболезненно. И.П. – то же, руки согнуты в локтях: прогнуться, опираясь на локти (вдох); вернуться в И.П. (выдох) – 6-8 раз. Прогнуться в грудном и поясничном отделах. И.П. – стоя у окна у метки на стекле. Перевод взгляда с метки на стекле на точку вдали и обратно (5 мин). Выполнять в очках «для дали». Ритмичная ходьба. На 2 шага – руки вверх (вдох), на 2 шага – руки вниз и (выдох). Ходить 2 мин. Обычная ходьба в течении 30 сек, Темп

постепенно замедлять. Сидя, закрыть глаза, спокойно подышать в течение 1 мин. Гимнастика для зрения. Движение глазами вертикально вверх-вниз. Горизонтальные движения глаз: направо-налево. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении. Медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Упражнения 1–5 можно выполнять и с открытыми, и с закрытыми глазами. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него – глаза легко «соединятся». Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза на 3-5 секунд. Частое моргание глазами в течение 1-2 минут.

Приложение 2

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Окраска кожи лица, шеи	небольшое покраснение лица	значительное покраснение лица
Потливость	незначительная	выраженная потливость лица
Характер дыхания	несколько учащенное, ровное	резко учащенное
Характер движений	бодрые, задания выполняются четко	неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей отмечается возбуждение, у других - заторможенность
Самочувствие	хорошее, жалоб нет	жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий
Мимика	спокойное выражение лица	напряженное выражение лица
Внимание	четкое, безошибочное выполнение указаний	рассеянное, задания выполняются неточно

Приложение 3

Физические упражнения, выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей

Физические упражнения	Потенциально опасное воздействие на организм ребенка
Кувырки через голову вперед и назад	Избыточное давление на шейный отдел позвоночника: компрессия межпозвоночных дисков, нервов и сосудов шеи; повышение внутричерепного давления. Высокий риск травмы шейного отдела позвоночника
Упражнение "мостик"	Переразгибание в шейном и поясничном отделе

	<p>позвоночника с патологическим раздражением рецепторов; повышение внутричерепного давления.</p> <p>Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудистых нарушений</p>
<p>Стойка на голове, на руках.</p> <p>Упражнение "березка", "плуг" - из исходного положения (далее - и.п.) лежа на спине поднимание выпрямленных ног и опускание их за голову</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение артериального и внутричерепного давления.</p> <p>Риск нарушения кровообращения, травмы шейного отдела позвоночника и возникновения грыжи</p>
<p>Высокоамплитудные и (или) резкие движения головой: круговые движения, повороты в стороны, наклоны, особенно запрокидывание головы назад</p>	<p>Переразгибание в шейном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов.</p> <p>Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудов шеи с последующими неврологическими и сосудистыми нарушениями</p>
<p>Высокоамплитудные и (или) резкие движения туловища (круговые, наклоны), особенно с отягощением (утяжеленный мяч, гантели)</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления, особенно при резком глубоком наклоне вперед с выпрямленными ногами.</p> <p>Риск смещения межпозвонковых дисков и возникновения грыжи</p>
<p>Глубокий прогиб туловища назад, в том числе из и.п. лежа на животе: упражнения "качалка", "лодочка", "лук"</p>	<p>Разгибательная перегрузка шейного и поясничного отдела позвоночника, компрессия корешков спинномозговых нервов.</p> <p>Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения неврологических и сосудистых нарушений</p>
<p>Висы без опоры, подтягивание на перекладине и др. спортивных снарядах. Лазанье по канату</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и верхних конечностей, повышение внутрибрюшного давления, большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему.</p> <p>Риск травмы плеча, возникновения грыжи, опущения внутренних органов</p>
<p>Высокоамплитудные и (или) резкие маховые движения ног, особенно махи назад с прогибом туловища из и.п. сидя с опорой на голени и кисти</p>	<p>Избыточная нагрузка на поясничный отдел позвоночника: значительное растяжение связочно-мышечного аппарата позвоночника, сдавливание межпозвонковых дисков; повышение внутрибрюшного давления.</p> <p>Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи</p>
<p>Многokrатно повторяющееся в быстром темпе одновременное поднимание выпрямленных ног из и.п. лежа на спине</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления.</p> <p>Риск возникновения грыжи и патологической подвижности почек</p>
<p>Многokrатно повторяющийся в быстром темпе подъем туловища из положения лежа на спине в</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат шейного и поясничного отдела позвоночника, повышение артериального и</p>

положение сидя, особенно при фиксации выпрямленных ног и из и.п. сидя на скамейке опускание и поднимание туловища с глубоким прогибом назад	внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи и патологической подвижности почек
Высокоамплитудные и (или) резкие повороты туловища (скручивающие) из разных и.п., в том числе из и.п. лежа на спине опускание согнутых ног вправо - влево до касания пола	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, смещения межпозвонковых дисков, ущемления спинномозговых нервов, возникновения грыжи
Упражнения: - "удержать угол" - "ножницы"	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи, патологической подвижности почек и сосудистых нарушений (в т.ч. варикозного расширения вен)
Глубокий выпад с сильным сгибанием в коленном суставе, сед в "полушпагат"	Риск повреждения связок в паховой области. Риск повреждения связок коленного сустава, смещения надколенника
Бег в быстром темпе, особенно на средние и длинные дистанции	Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы. Риск возникновения острой сердечной недостаточности, обострения хронических заболеваний
Прыжки в быстром темпе продолжительное время (особенно асимметричные, с поворотами); спрыгивание на твердую поверхность	Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, повышение внутричерепного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы, обострения хронических заболеваний
Прыжки через спортивные снаряды (через коня, козла)	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы позвоночника (особенно копчика), повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи

Приложение 4

Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания

Болезни органов и систем организма	Противопоказания	Ограничения
------------------------------------	------------------	-------------

<p>Органы кровообращения артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)</p>	<p>1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).</p> <p>2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, "мостик", "березка", стойка на руках и на голове и др.)</p> <p>3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусках и кольцах и др.</p> <p>4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием</p>	<p>1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)</p> <p>2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.</p> <p>3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.</p> <p>4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок).</p> <p>5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение</p>
<p>Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)</p>	<p>1-4 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения</p>	<p>1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения</p>
<p>Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)</p>	<p>1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения</p> <p>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием.</p> <p>5. Переохлаждение тела</p>	<p>1-4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения</p> <p>5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.</p> <p>6. Занятия плаванием</p>
<p>Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастродуоденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)</p>	<p>1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения</p> <p>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением</p>	<p>1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения</p> <p>6. Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед.</p>

	мышц брюшного пресса, натуживанием	7. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела
Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный синдром и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием и значительным наклоном головы	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела. 7. Круговые движения головой, наклоны головы
Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в том числе кифосколиотическая, плоская спина и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения	1-4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела
Орган зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием и значительным наклоном головы, натуживанием, резким изменением положения тела. 5. Упражнения, требующие напряжения органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.)	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)
Эндокринная система (ожирение, сахарный диабет и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения. 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения. 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)

