

НЕГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ДЕТСКАЯ АКАДЕМИЯ»

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
 Н.В.Шатская  
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор АНО «Детская Академия»  
 Е. С. Иванова  
Приказ № 42  
от «30» 08 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
(спортивно-оздоровительное направление)  
«Лечебная физкультура»»

для 1-4 класса

2023-2024 уч.г.

Новоглаголево 2023

### **Пояснительная записка.**

Ежегодно при углубленном медицинском осмотре обучающихся выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учитывая потребности воспитанников и рекомендации врачей, проводящих медицинский осмотр, создана программа «Лечебная физическая культура».

**Цель программы:** овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья младших школьников, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач:**

- Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.
- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
- Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

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, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, направленных на профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 6 до 11 лет. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания курса, но и

темы бесед с детьми и их родителями, консультации и лекции врача, медицинский и педагогический контроль. В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные оздоровительные методики. 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.

### **Занятия ЛФК направлены:**

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

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.

### **Описание курса внеурочной деятельности в учебном плане.**

Курс внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура» входит в подраздел «внеурочная деятельность по направлениям» основной образовательной программы ОО. Программа курса внеурочной деятельности реализуется через внеурочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

На реализацию программы в учебном плане ОО предусмотрено 136 часов

1 класс - 34 часа (1 ч. в неделю)

2 класс - 34 часа (1 ч. в неделю)

3 класс - 34 часа (1 ч. в неделю)

4 класс - 34 часа (1 ч. в неделю)

### **Результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты.**

- Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.

- Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося»

- Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.

- Выполнение правил безопасного поведения в школе.

- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.

- Адекватно воспринимать оценку учителя.

- Уважительное отношение к иному мнению.

- Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

- Владение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.

- Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

- Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения.
- Умение понимать что можно и чего нельзя в еде, в физической нагрузке.

### **Предметные результаты.**

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для большинства обучающихся.

#### **Минимальный уровень:**

- представления о лечебной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на занятиях лечебной физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание и соблюдение правил техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре; □ понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- знание терминологии (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).
- выполнять наклоны головы;
- выполнять перекаты с носка на пятку;
- выполнять передачу и переноску предметов;
- выполнять лазание и перелазание;
- выполнять ходьбу по ребристой доске;
- выполнять ходьбу на носках, на пятках;
- выполнять приседания;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- выполнять упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении упражнений;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа состоит из шести разделов: «Основы знаний», «Строевые упражнения», «Специальные упражнения для формирования правильной осанки», «Специальные упражнения для правильного формирования стопы», «Подвижные игры», «Двигательные умения и навыки».

«Основы знаний» (в процессе занятий). Техника безопасности на занятиях ЛФК. Влияние занятий физическим упражнениями на состояние здоровья. Закаливание организма, его значение для физического и духовного развития. Двигательный режим ученика начальных классов. Влияние специальных упражнений на осанку. Знакомство с инвентарем.

«Строевые упражнения» (2 часа). Отработка основной стойки, положение головы, живота, плеч и т.д. Выработка походки. Постановка ноги с носка, с пятки. Ходьба в колонне: - на носках, на пятках, - с грузом на голове, - с высоким подниманием бедра, - между предметами, - в положении присед. Бег в колонне: - с высоким подниманием бедра, - захлест голени, - галопом правым и левым боком, - «ножницы» (ногами вперёд), - с подскоком вверх.

«Специальные упражнения для формирования правильной осанки» (12 часов). Комплексы упражнений: - стоя без предметов, - сидя без предметов, - с обручем, - с гимнастической палкой, - с мячом, - на гимнастической скамье, - со скакалкой, - с гантелями, - лёжа на полу. Упражнения в горизонтальном положении: - симметричное лежание, - ползания на полу, - с предметами (мяч, обруч).

«Специальные упражнения для правильного формирования стопы» (12 часов). *В исходном положении стоя:* - приподнимание на носках вместе и попеременно; - перекаат с пятки на носок и обратно; - полуприсед и присед

на носках; - присед, стоя на гимнастической палке. *В исходном положении сидя* (на стуле); - приподнимание пяток вместе и попеременно; - тыльное сгибание стоп вместе и попеременно; - поднятие пятки одной ноги и носка другой; - захват пальцами ног мелких предметов и их перекладывание; - сед по-турецки; - перебрасывание друг другу мячей ногами. *В исходном положении лёжа*: - оттягивание носков; - стопы на полу, разведение пяток в стороны; - поочередное поднятие пяток от опоры; - круговое движение стоп; - скольжение стопой по голени другой ноги; - написание в воздухе букв; - подгребание ногами; - отжимание от пола (лёжа на животе).

«Двигательные навыки и умения» (10 часов). Лазание по гимнастической стенке. Прыжки: со скакалкой, с мячом между стоп; на носках (на одной, двух ногах). Метание: - бросок и ловля большого мяча, - метание на дальность малого мяча, - метание в цель малого мяча. Упражнения на равновесие. «Подвижные игры» (в процессе занятий).

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний	в процессе занятий
2	Строевые упражнения	2
3	Специальные упражнения для формирования правильной осанки	12
4	Двигательные умения и навыки	8
5	Специальные упражнения для правильного формирования стопы	12
6	Подвижные игры	В процессе занятий
Итого:		34

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Вводный инструктаж. Строевые упражнения.	1	Внимательно выслушать беседу о правилах поведения и технике безопасности на уроках ЛФК при выполнении упражнений на тренажерах. Выполнять строевые упражнения.



2	Формирование правильной осанки.	1	Уметь проверять осанку у стены, касаясь ее плечами, ягодицами, пятками, специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Участвовать в играх для формирования осанки.
3	Формирование правильной осанки.	1	Выполнять упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе.
4	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	1	Выполнять упражнения: змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.
5	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	1	Выполнять упражнения для укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог.
6	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	1	Выполнять комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону, упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
7	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	1	Выполнять упражнения путем прогиба назад- змея, ящерица, кораблик качели, рыбка, колечко; упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднятие туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой.
8	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	1	Уметь выполнять упражнения: кобра, ящерица, поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой – 30 сек.

9	Увеличение подвижности суставов.	1	Выполнять упражнения: замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница; упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.
10	Увеличение подвижности суставов.	1	Выполнять упражнения: замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница; упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.
11	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика.	1	Выполнять упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик; дыхательную гимнастику.
12	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика.	1	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
13	Развитие эластичности мышц туловища.	1	Уметь выполнять ползание по мату и скамейке; упражнения для эластичности мышц позвоночника.
14	Строевые упражнения.	1	Выполнять: ОРУ с предметами. Строевые упражнения.
15	Профилактика коррекция плоскостопия.	1	Выполнять упражнения для развития стоп: ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.
16	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1	Выполнять упражнения для развития стоп - ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.
17	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1	Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1.
18	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1	Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1.

19	Профилактика коррекция плоскостопия.	1	Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1.
20	Профилактика коррекция плоскостопия.	1	Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №2.
21	Профилактика коррекция плоскостопия.	1	Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №3.
22	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1	Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №3.
23	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1	Выполнять упражнения на гимнастических палках – палка на полуходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой.
24	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1	Выполнять упражнения на гимнастических палках – палка на полуходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой.
25	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1	Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №3.
26	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1	Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №2.
27	Развитие координации движений функций равновесия.	1	Выполнять упражнения: аист, ласточка петушок; упражнения на координацию упражнений и функций равновесия.
28	Развитие координации движений функций равновесия.	1	Выполнять упражнения: аист, ласточка, петушок; упражнения для развития координации и функций равновесия.
29	Развитие ориентации в пространстве.	1	Выполнять комплекс специальных упражнений. Игры: Угадай где мяч, Запрещенное движение.

30	Развитие ориентации в пространстве.	1	Выполнять комплекс специальных упражнений. Игры: Угадай где мяч, Запрещенное движение.
31	Развитие мелкой моторики.	1	Выполнять упражнения: сжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно, сжимание обеими руками резиновых мячей: большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, хлопать в ладоши перед собой на уровне головы лица и груди без предметов и с предметами.
32	Развитие мелкой моторики.	1	Держать и передавать пальцами теннисный шарик. Игровые упражнения - сильные пальчики, Аплодисменты, гармошка, птичка.
33	Развитие крупной моторики.	1	Выполнять упражнения: мельница, пловец, самолеты. Упражнения с мячами.
34	Укрепление нервной системы.	1	Выполнять упражнения на релаксацию – используя образные сравнения типа-рука отдыхает, нога спит, тело мягкое, как вата, также представляя тепло в мышцах.
	Итого	34	

### **Упражнения для формирования правильной осанки № 1**

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

### **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. Полуприседа подняться на носки, полуприседа перекаат 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 перекаатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

## **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3**

1. Ходьба перекаатом 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, вправо, 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 1/2-2 мес, в течение каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься 1 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.
8. И.п. – сидя.
9. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
10. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
11. 10.Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.
12. И.п. – стоя.
13. 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.)

#### **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. Поочередное разгибание и сгибание пальцев; сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу; держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

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