

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Советская средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Советского Союза
Ивана Дмитриевича Занина»

«Рассмотрено» на заседании методического объединения протокол № 1 от 30. 08.2023 г.	«Принята» на педагогическом совете протокол № 1 от 30.082023 г.	«Утверждена» приказом № 1- 140 от 30.08. 2023г.
--	---	--

**Рабочая программа
учебного предмета
« Адаптивная физкультура »
5 класс**

учитель: Сапрыкина Елена Ивановна
первая квалификационная категория

п. Кшенский
2023 год

Пояснительная записка

Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по АФК, комплексы для занятий ЛФК, разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

Программа по АФК для слепых и слабовидящих учащихся школы опирается на программу общеобразовательной школы и отличается тремя основными особенностями:

1. В программу включены разделы, связанные со специфическими особенностями их реализации. Например, тема “Исправление дефектов осанки и движений” может быть усвоена слепыми и слабовидящими детьми при условии обучения их пространственной ориентировке в большом и малом пространстве и т.д.
2. Трудности коррекции серьезных физических нарушений обуславливают количеством программных часов (два часа в неделю).
3. Самое главное, реализация программы по АФК в школах слепых и слабовидящих предполагает использование специальных наглядных пособий и оборудования, рассчитанных на осязательно-слуховое восприятие учебного материала, а также специальных приемов и форм организации занятий по АФК, с учетом специфических особенностей развития личности школьника со зрительной патологией.

Занятия по АФК закладывает фундамент физического развития школьников.

Дети с недостаточностью зрения нуждаются:

- в коррекции самих движений, так как движения ребенка с нарушенным зрением скованы и не координированы;
- в коррекции зрительного восприятия;
- в коррекции телосложения, осанки и плоскостопия;
- в коррекции развития физических качеств;
- в коррекции дифференцировки времени, усилий, пространства, точности движений и т.д.

Данная рабочая программа по коррекции двигательных нарушений средствами адаптивного физического воспитания для младших школьников с дефицитом зрения. Все занятия по АФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Цели и задачи программы

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на

- коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма (практические занятия).

- формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний жизненно необходимых для ребенка (теоретические знания).

Цель программы:

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
2. Повышение мобильности как средства интеграции инвалидов по зрению в общество зрячих.
3. Восстановление и совершенствование, с помощью средств АФК, физических и психофизических способностей слепого и слабовидящего школьника.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья детей с тяжелой патологией зрения. Содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма. Повышение физиологической активности органов и систем организма школьников с вторичными отклонениями в развитии.
2. Своевременная профилактика и предупреждение развития вторичных отклонений у слепых и слабовидящих детей. Исправление, формирование и закрепление правильной осанки, достижение ее стабилизации при выполнении жизненно необходимых положений и движений.
3. Укрепление мышечно-связочного аппарата тела и глаз, улучшение кровоснабжения тканей глаза.
4. Формирование у слепых учащихся необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортзале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями, с использованием сохранных анализаторов).
5. Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
6. Воспитание бережного отношения к своему здоровью, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.
7. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
8. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации и интереса;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;

5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Воспитательная работа;

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения;
- теоретические знания.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения и иные нарушения здоровья, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,

- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением зрения

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал физических упражнений.

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.

2. Общеразвивающие упражнения:

— без предметов;

— с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);

3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.

4. Упражнения для укрепления сводов стопы.
5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).
6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем.
7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.
8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.
9. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий).
10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.
11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).
12. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.
13. Упражнения для развития мелкой моторики руки.
14. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

К вспомогательным средствам физического воспитания относятся: гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, зрительной нагрузки и т.д.); естественные силы природы. Правильное использование таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, оказывающих благоприятное воздействие на физическое развитие, здоровье и закаливание школьников. К гигиеническим факторам относятся все мероприятия, касающиеся сохранения зрения, здоровья школьников.

Планируемые результаты

Ожидаемый результат : повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- оцениваются теоретические знания по предмету физической культуры;
- выполнение установленных заданий.

1. Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, знания корригирующих упражнений. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ- безпредметов и спредметами)

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. В подготовительной части занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах занятий, когда нагрузка выполняется сериями,— служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники.

3. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- умение задерживать дыхание на определенное время;
- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

4. Упражнения на равновесие и координацию

Упражнения на равновесие и координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

5. Упражнения на развитие мышц туловища.

Мышечный каркас спины — основа нашего тела. Эти мышцы поддерживают позвоночный столб, обеспечивая его работу и позволяя ему выдерживать очень большие нагрузки. Слабые мышцы спины не в состоянии долго поддерживать позвоночник, а это значит, что ребенок начинает сутулиться. Для укрепления мышц спины и мышц рук используются различные силовые упражнения с использованием собственного веса, гантелей.

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную

осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

6. Упражнения на гибкость, расслабление и вытяжение.

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах наблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично. Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «не метаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

7. Подвижные игры.

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры подвижные игры. Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

8. Упражнения для укрепления сводов стопы укрепляют мышцы голеностопных суставов, сохраняют их подвижность и если не решают возможные проблемы голеностопа, то значительно снижают риск их возникновения. Стопы и лодыжки отвечают за правильную биомеханику движений, выполняя функцию амортизаторов и стабилизаторов нашего тела во время движений (ходьбы, бега, танцев). А также укрепление свода мышц стопы является профилактикой плоскостопия.

9. Упражнения на формирование осанки. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его. ОСАНКА - это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она определяется и регулируется рефлексамии позы и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из основных показателей здоровья. Осанка обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста у детей влияют многочисленные факторы внешней среды.

10. Упражнения для развития мелкой моторики руки. Мелкая моторика – это согласованные движения пальцев рук, умение ребенка пользоваться этими движениями – держать ложку, карандаш, застегивать пуговицы, рисовать, лепить".

Ребенок со скованными, неумелыми пальчиками отстает в психомоторном развитии, и, прежде всего, у него возникают проблемы с речью. А если учесть патологическую инертность корковых процессов у умственно отсталых детей, то проблема развития мелкой моторики становится крайне актуальной.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Знать, какие части тела должны касаться стенки при правильной осанке.

- уметь принимать правильное положение осанки у гимнастической стенки.
- уметь правильно соотнести имитационные упражнения.
- уметь принимать правильное положение головы, туловища, ног в и.п. стоя, сидя, лежа на спине, на животе, ориентируясь на полосы матраса (по линии длины матраса), под контролем учителя.
- уметь выполнять простейшие упражнения в вытяжении.
- уметь выполнять простейшие упражнения для развития кисти и пальцев.
- уметь выполнять дыхательные упражнения отдельно, без дополнительных упражнений.
- уметь ходить боком по палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке, катать гимнастическую палку вперед-назад, из положения сидя на скамейке, оттягивать носки вперед, на себя одновременно.
- уметь захватывать пальцами ног различные предметы.
- совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
- ориентироваться в замкнутом пространстве на основе сенсорного восприятия ориентиров, расположенных по маршруту.

Выполнять упражнения для развития гибкости

расслаблять мышцы в положении лежа

- учить передвигаться из класса в спортзал вместе с частично зрячими сверстниками.
- уметь обращаться за помощью к учителю и к своим частично зрячим сверстникам.
- знать название и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.

Календарно-тематическое планирование по предмету « Адаптивная физкультура» 5 класс Вариант 3 ,4

№	Тема	Действие	Кол-во часов	Дата
Упражнения на дыхание.				
1	Лежа на гимнастическом коврикe.	Положить руку на грудную клетку, под ключицей. Направляем вдох в руку. Выдох вниз в пол.	1	
2	Лежа на гимнастическом коврикe.	Положить руку на грудную клетку, под ключицей. Направляем вдох в руку. Выдох вниз в пол.	1	
3	Лежа на гимнастическом коврикe.	Положить руку на живот. Направляем вдох в руку. Выдох вниз в пол.	1	
4	Лежа на гимнастическом коврикe.	Положить руку на живот. Направляем вдох в руку. Выдох вниз в пол.	1	
5	Лежа на гимнастическом коврикe.	Согнув руки в локтях, положить ладони по бокам грудной клетки. Направляем вдох в ладони. Выдох вниз в пол.	1	
6	Лежа на гимнастическом коврикe.	Согнув руки в локтях, положить ладони по бокам грудной клетки. Направляем вдох в ладони. Выдох вниз в пол.	1	
Упражнения на коррекцию осанки.				
7	Стоя или сидя приложить ладонь ко лбу. Ноги на ширине плеч.	Давим примерно десять секунд лбом в ладонь, при этом обязательно должна напрягаться шея. Отдых 10 секунд	1	
8	Стоя или сидя	Давим примерно десять	1	

	приложить ладонь ко лбу. Ноги на ширине плеч.	секунд лбом в ладонь, при этом обязательно должна напрягаться шея. Отдых 10 секунд		
9	Стоя, сидя, лежа. Спина прямая.	Повороты головы влево и вправо	1	
10	Стоя, сидя, лежа. Спина прямая.	Повороты головы влево и вправо	1	
11	Стоя, сидя, лежа.	Наклоны головы в стороны.	1	
12	Стоя, сидя, лежа.	Наклоны головы в стороны.	1	
13	Стоя, сидя. Руки вдоль тела.	Кладем правую руку на левую сторону головы и медленно давим рукой на голову, в сторону плеча.	1	
14	Стоя, сидя. Руки вдоль тела.	Кладем правую руку на левую сторону головы и медленно давим рукой на голову, в сторону плеча.	1	
15	Стоя, сидя.	Вращения головой	1	
16	Стоя, сидя.	Вращения головой	1	
17	Стоя или сидя положили руки на затылок.	Скругляем спину. Лопатки широкие. Медленно и аккуратно давим руками на затылок, опуская подбородок к грудной клетке.	1	
18	Стоя или сидя положили руки на затылок.	Скругляем спину. Лопатки широкие. Медленно и аккуратно давим руками на затылок, опуская подбородок к грудной клетке.	1	
19	Стоя. Руки на поясе. Ноги на ширине	Поднимаем правую руку вверх, тянемся вверх и	1	

	плеч.	наклоняемся влево. Смена рук.		
20	Стоя. Руки на поясе. Ноги на ширине плеч.	Поднимаем правую руку вверх, тянемся вверх и наклоняемся влево. Смена рук.	1	
21	Ноги на ширине плеч Стоя. Руки.	Махи прямыми руками перед собой. Скрещиваем их и отводим максимально назад.	1	
22	Ноги на ширине плеч Стоя. Руки.	Махи прямыми руками перед собой. Скрещиваем их и отводим максимально назад.	1	
23	Ноги на ширине плеч Стоя. Руки.	Махи прямыми руками перед собой. Скрещиваем их и отводим максимально назад.	1	
24	Упражнение «Кошка» Стоя на четвереньках. Кисти рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол.	На вдохе максимально выгнуть спину вверх, расширить лопатки. На выдохе максимально прогнуться вниз, соединить лопатки.	1	
25	Упражнение «Кошка» Стоя на четвереньках. Кисти рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол.	На вдохе максимально выгнуть спину вверх, расширить лопатки. На выдохе максимально прогнуться вниз, соединить лопатки.	1	
26	Упражнение	На вдохе максимально	1	

	<p>«Кошка»</p> <p>Стоя на четвереньках. Кисти рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол.</p>	<p>выгнуть спину вверх, расширить лопатки. На выдохе максимально прогнуться вниз, соединить лопатки.</p>		
27	<p>Упражнение «Кошка»</p> <p>Стоя на четвереньках. Кисти рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол.</p>	<p>На вдохе максимально выгнуть спину вверх, расширить лопатки. На выдохе максимально прогнуться вниз, соединить лопатки.</p>	1	
28	<p>Лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под плечами. Голова приподнята.</p>	<p>Медленно выпрямляем руки и прогибаемся в грудном отделе, сводим лопатки. Поворачиваем туловище то вправо, то влево.</p>	1	
29	<p>Лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под плечами. Голова приподнята.</p>	<p>Медленно выпрямляем руки и прогибаемся в грудном отделе, сводим лопатки. Поворачиваем туловище то вправо, то влево.</p>	1	
30	<p>Лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под плечами. Голова приподнята.</p>	<p>Медленно выпрямляем руки и прогибаемся в грудном отделе, сводим лопатки. Поворачиваем туловище то вправо, то влево.</p>	1	
31	<p>Сидя на полу. Прямые руки в стороны.</p>	<p>Поворачиваемся до упора вправо. Делаем вдох и на выдохе поворачиваемся еще чуть-чуть. И медленно</p>	1	

		поворачиваемся влево.		
32	Сидя на полу. Прямые руки в стороны.	Поворачиваемся до упора вправо. Делаем вдох и на выдохе поворачиваемся еще чуть-чуть. И медленно поворачиваемся влево.	1	
33	Стоя, прямые руки сзади в замок	Максимально свести лопатки	1	.
34	Стоя, прямые руки сзади в замок	Максимально свести лопатки	1	
35	Стоя, руки вдоль тела.	Наклоняемся вперед, позвонок за позвонком, спина круглая. В наклоне делаем вдох, направляя его в лопатки. Максимально расширяя их. Далее добавляем ротацию.	1	
36	Стоя, руки вдоль тела.	Наклоняемся вперед, позвонок за позвонком, спина круглая. В наклоне делаем вдох, направляя его в лопатки. Максимально расширяя их. Далее добавляем ротацию.	1	
37	Лежа на спине, руки вдоль туловища.	Поочередно тянемся рукой вдоль бедра к колену.	1	
38	Лежа на спине, руки вдоль туловища.	Поочередно тянемся рукой вдоль бедра к колену.	1	
39	Стоя на четвереньках Кисти рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол.	Не отрывая рук от пола, опускаем таз между ног. Задерживаемся на несколько секунд и возвращаемся в исходное положение.	1	

40	Стоя на четвереньках Кисти рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол.	Не отрывая рук от пола, опускаем таз между ног. Задерживаемся на несколько секунд и возвращаемся в исходное положение.	1	
41	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине тазобедренных суставов. Руки в стороны.	Медленно опускаем колени вправо на пол. Голова повернута в противоположную сторону от коленей.	1	
42	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине тазобедренных суставов. Руки в стороны.	Медленно опускаем колени вправо на пол. Голова повернута в противоположную сторону от коленей.	1	
43	Упор присев.	Обхватываем голени руками. Округляем спину. Отклоняемся назад и начинаем качаться: вперед и назад.	1	
44	Упор присев.	Обхватываем голени руками. Округляем спину. Отклоняемся назад и начинаем качаться: вперед и назад.	1	
45	Стоя, ноги на ширине плеч.	Наклоны вперед. Стараемся ладонями коснуться пола.	1	
46	Стоя, ноги на ширине плеч.	Наклоны вперед. Стараемся ладонями коснуться пола.	1	
47	Лежа на спине. Колени согнуты. Стопы на ширине тазобедренных суставов.	Поднимаем согнутые в коленях ноги, обхватываем голени руками. Округляем спину. Качаемся вправо и влево.	1	

48	Лежа на спине. Колени согнуты. Стопы на ширине тазобедренных суставов.	Поднимаем согнутые в коленях ноги, обхватываем голени руками. Округляем спину. Качаемся вправо и влево.	1	
49	Лежа на спине. Колени согнуты. Стопы на ширине тазобедренных суставов. Руки вдоль тела	Отрываем крестец от пола и медленно, позвонок за позвонком поднимаем туловище до нижнего края лопаток. Задержались на 3 -5 секунд и опускаемся обратно.	1	
50	Лежа на спине. Колени согнуты. Стопы на ширине тазобедренных суставов. Руки вдоль тела	Отрываем крестец от пола и медленно, позвонок за позвонком поднимаем туловище до нижнего края лопаток. Задержались на 3 -5 секунд и опускаемся обратно.	1	
51	Стоя у стены.	Принять правильную осанку. Касаемся затылком, лопатками, крестцом стены. Делаем шаг от стены, при этом сохраняем правильную осанку.	1	
52	Стоя у стены.	Принять правильную осанку. Касаемся затылком, лопатками, крестцом стены. Делаем шаг от стены, при этом сохраняем правильную осанку.	1	
53	Упражнение «Русалка» Сидя на полу, упор на правую руку, локоть направлен внутрь. Правая нога согнута в колене.	Поднимаем прямую левую руку и тянем ее вверх и вправо. Заводим под правую руку и тянемся. Меняем руки.	1	

	Стопа впереди внутри. Левая нога согнута в колене, стопа наружу назад. И наоборот.			
54	Упражнение «Русалка» Сидя на полу, упор на правую руку, локоть направлен внутри. Правая нога согнута в колене. Стопа впереди внутри. Левая нога согнута в колене, стопа наружу назад. И наоборот.	Поднимаем прямую левую руку и тянем ее вверх и вправо. Заводим под правую руку и тянемся. Меняем руки.	1	
55	Упор лежа на животе, на выпрямленных руках.	Начинаем поворачивать таз то вправо, то влево. Переносим вес тела с одной ноги на другую.	1	
56	Упор лежа на животе, на выпрямленных руках.	Начинаем поворачивать таз то вправо, то влево. Переносим вес тела с одной ноги на другую.	1	
57	Лежа на боку на стороне выпуклости грудного сколиоза, на валике, подложенном под реберное выбухание	Отведение руки на вдохе в сторону, вверх за голову, до пола. Вернуться в исходное положение.	1	
58	Лежа на боку на стороне выпуклости грудного сколиоза, на валике, подложенном под реберное выбухание	Отведение руки на вдохе в сторону, вверх за голову, до пола. Вернуться в исходное положение.	1	
59	Лежа на боку (выпуклость искривления	Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п.	1	

	позвоночника обращена вверх).			
60	Лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника обращена вверх).	Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п.	1	
Профилактика плоскостопия				
61	Лежа или сидя	С напряжением тянуть носки на себя – от себя (медленно, колени прямые).	1	
62	Лежа или сидя	Сгибать – разгибать пальцы ног	1	
63	Лежа или сидя	Круговые движения стопами внутрь – кнаружи.	1	
64	Стоя или сидя	Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)	1	
65	Стоя или сидя	Катать стопой овальные и круглые предметы (массажный мяч).	1	
66	«Птичка на ветке» Стоя или сидя. Ходьба по гимнастической палке.	Кладем гимнастическую палку перед собой. Стопа перпендикулярна палке. Ходим на передней части стопы, на средней, на пятке.	1	
67	«Канатоходец»	Кладем гимнастическую палку перед собой, по направлению палки. 1 вариант: пятки врозь, мыски вместе. 2 вариант: пятки вместе - носки	1	

		врозь.		
68	Упражнение «Червячки». Стоя.	Поднимаем пальцы ног и тянем их вперед и вверх, продвигая стопу вперед.	1	