

Согласовано: А.С.С.  
Зам. директора по воспитательной  
и реабилитационной работе  
Корюкова Л.В.

Утверждаю: Н.Н.Х.  
директор ГБУ «Катайский РЦ»  
Хабарова Н.Н.  
Дата 15.01.2016г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре для детей с ограниченными**  
**возможностями здоровья**

**Составитель: инструктор по**  
**физической культуре**  
**Колмаков А.А.**

**Г. Катайск 2015г.**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	7
3. Содержание программы.....	8
4. Тематический план.....	10
5. Список использованных источников.....	12
6. Приложения.....	13

## **Пояснительная записка**

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

К лицам с ограниченными возможностями здоровья относятся лица, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии: глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата и другие, в том числе дети-инвалиды.

В Катайском реабилитационном центре чаще проходят курс реабилитации дети со следующими физическими и психическими нарушениями:

-Аутизм.

-ДЦП.

-Олигофрения.

### **Физическая характеристика детей с аутизмом**

У данной группы детей наблюдается асинхрония в двигательной сфере, когда познавательные процессы опережают развитие двигательных, что нарушает гетерохронный принцип. В целом отмечается недостаточность развития общей и мелкой моторики. Наличие мышечного гипотонуса определяет особенности и возможности двигательного статуса детей. Это проявляется в неловкости и нарушениях координации произвольных движений, особых трудностях в овладении элементарными навыками самообслуживания, несформированности пальцевого хвата, мелких движений кисти и пальцев рук (не могут застегнуть одежду, обувь).

Отмечается вычурность позы (с расставленными руками и на цыпочках), «деревянность» походки при движении, недостаточность и бедность мимических движений. При этом у ребенка может быть хорошо развит импульсивный бег и способность «ускользнуть» от взрослых, т. е. избегать дискомфортных для себя раздражителей и социальных контактов.

Одновременно при столь многих двигательных несовершенствах аутичный ребенок может в значимой для него ситуации демонстрировать удивительную ловкость и гибкость движений, например, неожиданно совершать «немыслимые» по сложности действия: вскарабкаться по книжной этажерке или шкафу на самую верхнюю полку и уместиться там, сжавшись в клубок.

### **Физическая характеристика детей с ДЦП**

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных

выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

### **Физическая характеристика детей с олигофренией**

Двигательные нарушения встречаются в виде нерезко выраженных парезов, изменений мышечного тонуса различного характера: дети позднее начинают держать головку, сидеть, стоять, ходить. Двигательные нарушения касаются быстроты, точности, ловкости и главным образом выразительности движений. Е. Н. Правдина-Винарская изучала отклонения в неврологическом статусе олигофренов. В работе «Неврологическая характеристика синдрома олигофрении» она говорит о том, что, например, мимические движения выполняются детьми-олигофренами быстрее и более четко по подражанию, чем по словесной инструкции. Движения, выполняемые детьми по словесной инструкции, сопровождаются синкинезиями.

### **Цели и задачи программы**

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

#### ***Цель программы:***

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### ***Задачи программы:***

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки.

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности.

- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

#### ***Задачи программы***

##### **Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

##### **Развивающие задачи:**

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2. Активизация защитных сил организма ребёнка.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по программе относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями физической культуры как образа жизни.

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

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за детьми в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь, Адэли;
5. наглядные средства.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, индивидуальный. На занятиях с детьми используются все методы реабилитации, однако, учитывая особенности восприятия ими даваемого 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.

Остановимся на некоторых из них:

*Метод практических упражнений* основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с ограниченными возможностями здоровья определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

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 по физической культуре можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

### **Планируемые результаты:**

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями физической культуры 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;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа по физической культуре включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

# Содержание программы

## Раздел 1. Диагностика

Обследование необходимо для установления характера нарушений физического развития, а также выявления степени задержки или отставания в физическом развитии. Эти данные помогают определить средства дифференциального коррекционного воздействия в процессе занятий и выбрать способы индивидуальной работы.

## Раздел 2. 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. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение детей элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением детьми соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

## Раздел 3. Профилактика заболеваний и травм рук

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

## Раздел 4. 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 занятиях физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, необходимо использовать метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.



Под специальными навыками понимается:

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

### **Раздел 5. Упражнения на координацию**

Упражнения на 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.

### **Раздел 6. Упражнения на мышцы брюшного пресса**

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.

### **Раздел 7. Упражнения на гибкость**

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой 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 «неметаболическую» 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).

### Раздел 8. Элементы спортивных игр

Необходимо включать в разработку программы элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

### Тематический план

№ п/п	Темы	Количество занятий по программе	Описание примерного содержания занятий
<b>Раздел 1. Диагностика</b>			
1	Обследование физического развития и физической подготовленности	1	
<b>Раздел 2. Введение</b>			
2	2.1. Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.	1	Теоретические основы В процессе занятий
<b>Раздел 3. Профилактика заболеваний и травм рук</b>			
3	3.1. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. 3.2. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом 3.3. Упражнения на согласованность работы рук и ног. 3.4. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	1 1 1 1	Следить за тонусом мускулатуры.  Упражнения с отягощениями.
4	Дыхательные упражнения.	1	Дыхательные упражнения и релаксация
5	Упражнения на координацию	2	Упражнения на равновесие и меткость
6	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса
7	Упражнения на гибкость	2	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок

8	Элементы спортивных игр	2	Выполнение подачи и передачи мяча. Отбивание мяча руками, коленями, стопами
<b>Диагностика</b>			
9	Обследование физического развития и физической подготовленности	1	
<b>ВСЕГО 15 занятий</b>			

### Список использованных источников

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
4. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
5. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Елифанова. М.: Медицина, 2004.
8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
9. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
10. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982.
11. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.
12. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Слостёнина. - М., 2002.
13. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
14. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
15. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.
16. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
17. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.
18. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фаина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.

**Приложение № 1**

**Способы проверки знаний, умений и навыков**  
**у детей от 4-5 лет.**

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы диагностики</b>	<b>Методика диагностирования</b>	<b>Характеристика умений:</b>
1.	<b>Мышечная сила кисти</b>	<p><b>Цель:</b> измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор ФК, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор.</p> <p>Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.</p>	<p><b>Мальчики:</b></p> <p><b>правая рука -2,3 – 6,9</b></p> <p><b>левая рука - 1,8 – 5,8</b></p> <p><b>Девочки:</b></p> <p><b>правая рука -1,5 – 3, 0</b></p> <p><b>левая рука -1,1 – 3,3</b></p>

2.	<p><b>Силовая выносливость мышц.</b></p>	<p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц шеи.</p> <p>*****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости ( в секундах).</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц живота.</p> <p>*****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45* и удерживать до усталости ( в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц спины.</p> <p>*****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости ( в секундах).</p>	<p><b>Шея</b></p> <p>35 секунд</p> <p><b>Живот</b></p> <p>30 секунд</p> <p><b>Спина</b></p> <p>35 секунд</p>
3.	<p><b>Проверка координации - справа;</b></p>	<p><b>Цель:</b> выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия.</p> <p>*****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу ( и</p>	

	<b>- слева.</b>	наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие.  Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.	Мальчики: 3,3 – 5,1  Девочки: 5,2 – 8,1
4.	<b>Функциональная проба</b> <b>Проба Штанге</b>	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.	Мальчики и девочки:  16 – 60
5.	<b>Функциональная проба</b> <b>Проба Генчи</b>	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание.	Мальчики и девочки:  12-30

**V. 2. Способы проверки знаний, умений и навыков  
у детей от 5 – 6 лет.**

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы диагностики</b>	<b>Методика диагностирования</b>	<b>Характеристика умений:</b>
		<b>Цель:</b> измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.  *****	<b>Мальчики:</b>  <b>правая рука -3,3 – 7,3</b>  <b>левая рука - 4,3 – 6,3</b>

1.	<b>Мышечная сила кисти</b>	<p>Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор ФК, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор.</p> <p>Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.</p>	<p><b>Девочки:</b></p> <p><b>правая рука -3,0 – 4,8</b></p> <p><b>левая рука -2,8 – 4,2</b></p>
2.	<b>Силовая выносливость мышц.</b>	<p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц шеи.</p> <p>*****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости ( в секундах).</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц живота.</p> <p>*****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45* и удерживать до усталости ( в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц спины.</p> <p>*****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки</p>	<p><b>Шея</b></p> <p>60 секунд</p> <p><b>Живот</b></p> <p>55 секунд</p>



		вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости ( в секундах).	<b>Спина</b>  60 секунд
3.	<b>Проверка координации</b>  <b>- справа;</b>  <b>- слева.</b>	<b>Цель:</b> выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия.  *****  Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу ( и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие.  Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.	Мальчики: 7,0 -11,0  Девочки: 9,4 – 14,0
4.	<b>Функциональная проба</b>  <b>Проба Штанге</b>	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.	Мальчики и девочки:  16 – 60

5.	<b>Функциональная проба</b>  <b>Проба Генчи</b>	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание.	Мальчики и девочки:  12-30
----	---	---	----------------------------------

**V. 2. Способы проверки знаний, умений и навыков  
у детей от 6 – 7 лет.**

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристика умений:
1.	<b>Мышечная сила кисти</b>	<p><b>Цель :</b> измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор ФК, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор.</p> <p>Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.</p>	<p><b>Мальчики:</b></p> <p><b>правая рука - 6,9 – 9,3</b></p> <p><b>левая рука - 6,5 – 8,8</b></p> <p><b>Девочки:</b></p> <p><b>правая рука - 4,2 – 8,5</b></p> <p><b>левая рука - 4,9 – 8,8</b></p>
		<p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц шеи.</p>	

<p>2.</p> <p><b>Силовая выносливость мышц.</b></p>		<p style="text-align: center;">*****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости ( в секундах).</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц живота.</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45* и удерживать до усталости ( в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц спины.</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости ( в секундах).</p>	<p style="text-align: center;"><b>Шея</b></p> <p style="text-align: center;">60 секунд</p> <p style="text-align: center;"><b>Живот</b></p> <p style="text-align: center;">55секунд</p> <p style="text-align: center;"><b>Спина</b></p> <p style="text-align: center;">60 секунд</p>
<p>3.</p> <p><b>Проверка координации</b></p> <p style="text-align: center;"><b>- справа;</b></p> <p style="text-align: center;"><b>- слева.</b></p>		<p><b>Цель:</b> выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия.</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу ( и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие.</p> <p style="text-align: center;">Задание выполняется с открытыми</p>	<p style="text-align: center;">Мальчики: 40 - 60</p> <p style="text-align: center;">Девочки: 50 - 60</p>

		глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.	
4.	<b>Функциональная проба</b> <b>Проба Штанге</b>	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.	Мальчики и девочки:  16 – 60
5.	<b>Функциональная проба</b> <b>Проба Генчи</b>	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание.	Мальчики и девочки:  12-30

### **Оценка состояния опорно-двигательного аппарата у детей с ДЦП.**

Для обследования детей и выявления уровня развития силы мышц используются два блока тестов:

**Первый блок** тестов используется для оценки манипулятивной деятельности рук, так как у детей с ДЦП наблюдается сгибательно-пронационная установка рук, он включает следующие задания:

- Вис на перекладине на руках хватом сверху.

Переключатель должен быть такой высоты, чтобы испытуемый, повиснув на ней расслабившись, не касался пола ногами. Необходимо продержаться наибольшее количество времени.

Цель: определить статическую силу мышц, сгибающих пальцы рук.

- *Кинестетическая чувствительность.*

Цель: измерить силу отдельных мышечных групп человека с помощью специальных устройств – динамометров медицинских.

В начале, определяется максимальная сила. Затем испытуемый, глядя на динамометр, 3-4 раза сжимает его с усилием, равным, например, 50% от максимального. Затем это усилие повторяется 3-5 раз (паузы между повторениями – 30 с), без зрительного контроля. Кинестетическая чувствительность измеряется отклонением от полученной величины (в процентах). Если разница между заданным и фактическим усилием не превышает 20%, кинестетическая чувствительность оценивается как нормальная.

- *Кистевая динамометрия.*

Цель: измерить силу мышц, сгибающих пальцы, с помощью кистевых динамометров. Динамометрические показатели могут быть выражены в абсолютных величинах (кг).

С помощью кистевых динамометров измеряют силу мышц, сгибающих пальцы. Перед тестированием прямым измерением определяется максимально возможное для испытуемого усилие сжатия кисти руки. Тестовым заданием является удержание в течение заданного интервала времени мышечного усилия, равного 75% от максимального. Показатель мышечной выносливости рассчитывается как процент времени качественного выполнения тестового задания, в общем, времени тестирования.

**Второй блок** тестов используется для оценки силовой выносливости мышц, так как для поддержания правильной осанки необходимо развитие мышц разгибателей спины и брюшного пресса, для стабилизации таза необходимо развитие большой и средней ягодичных мышц, для стабилизации головы – мышц шеи.

Он включает в себя оценку:

- *Силовой выносливости мышц брюшного пресса на время (в с.).*

Силовая выносливость мышц брюшного пресса определяется по времени удержания на весу прямых ног поднятых под углом 45 градусов, лежа на спине (в секундах).

- *Силовой выносливости разгибателей спины на время (в с.).*

Силовая выносливость мышц спины определяется по времени удержания разгибателей спины в исходном положении лежа на животе (в секундах).

Лежа на животе, руки вверх. Ребенок разгибает спину, одновременно отрывая от опоры, выпрямленные и слегка разведенные верхние и нижние конечности, и удерживает их в этом положении.

- *Силовой выносливости большой ягодичной мышцы на время (в с.).*

И. п. – лежа на животе, руки вверх, удерживаясь за кушетку, передние верхние подвздошные кости на краю кушетки. Ребенок, немного отведя бедра в стороны, удерживает в таком положении. Оценивается время выполнения упражнения.

- *Силовой выносливости средней ягодичной мышцы на время (в с.).*

Исследование включает активное отведение бедра в положении стоя на одной ноге, причем не допускается ротация бедра кнаружи или внутрь. Оценивается время выполнения упражнения.

- *Силовой выносливости сгибателей шеи на время (в с.).*

В положении лежа на спине испытуемому предлагается несколько приподнять голову без отрыва грудной клетки от кушетки. В норме удастся удерживать голову в течение полминуты или больше, при вялости же исследуемых мышц это движение удастся выдержать в течение нескольких секунд.

- *Сила мышц ног.*

Приседания на обеих ногах. Тест помогает определить силу мышц ног. Стоя у опоры, испытуемый приседает. Приседания должны выполняться на всей стопе. Учитывается количество раз за 30 с.

## Приложение № 2.

### Комплекс упражнений для рук

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

### Примерный комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух

свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

### **Упражнения на координацию**

#### **Упражнение 1. Пространство**

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

#### **Упражнение 2. Равновесие**

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

#### **Упражнение 3. Дуновение ветра**

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

#### **Упражнение 4. Полсвета**

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

#### **Упражнение 5. Палочник**

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Прделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Прделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

### **Упражнение 7. Уголок**

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.

### **Упражнение 8. Журавль**

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

### **Упражнение 12. Неваляшка**

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

### **Упражнение 17. Краб**

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

## **Упражнения для мышц пресса**

1. **Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. **Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. **Обратное скручивание.** Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. **Двойное скручивание.** И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг



другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. **«Поднимаем ногу».** Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

### Приложение № 3.

#### Комплекс упражнений утренней гимнастики для дошкольников

##### Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

###### **Упражнение «Ушки»:**

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.
- Выполнение: 1- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч. 2- вернуться в исходное положение. 3- наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч. 4- вернуться в исходное положение

###### **Упражнение «Птички»:**

- Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.
- Выполнение: развести руки в стороны и помахать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие («как воробушек»). Опустить руки.

###### **Упражнение «Поезд едет»:**

- Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.
- Выполнение: сгибание и разгибание рук в локтях (делаем круговые движения, как будто крутим колеса паровоза при движении).

##### Упражнения для мышц туловища

###### **Упражнение «Птички поют»:**

- Исходное положение: ноги расставлены шире плеч, руки опущены вниз.
- Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, сказать «карр», выпрямиться в исходную позицию.

###### **Упражнение «Смотрим в окошко»:**

- Исходное положение: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.
- Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево ( будто выглядываем в окошко). В конце упражнения выпрямиться.

###### **Упражнение «Охи-вздохи»**

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- Выполнение: 1-поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2- вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

## **Комплекс упражнений утренней гимнастики для мышц ног**

### **Упражнение «мячик»**

Произвольные подскоки на месте, чередуемые с ходьбой.

### **Упражнение «с горки на горку»:**

Полуприседания, чередуемые с ходьбой - будто поезд едет с горки на горку.

### **Упражнение «Струнка»:**

- Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.
- Выполнение: подняться на носки, вытянуться вверх (как струнка), вернуться в исходную позицию.

## **Общеукрепляющие упражнения**

На этом этапе утренней гимнастики дети расслабляют мышцы и восстанавливают нормальный темп дыхания. Упражнения делают в течение 3-4 минут.

Общеукрепляющий комплекс упражнений утренней гимнастики может включать упражнения на становление правильного дыхания, разминку для глаз, пальцев рук, упражнения для профилактики плоскостопия. И даже обтирания холодной водой!

## **Дыхательные упражнения**

### **«Воздушный шарик» (диафрагмальное дыхание)**

- Исходное положение: стоя, ладонь на животе.
- Выполнение: На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произнося звук [с]. Повторить 3 раза.

### **«Насос» (мышечный тренинг)**

- Исходное положение: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки.
- Выполнение: Наклониться вниз с прямыми ногами, сделать выдох, произнося звук [ш]. Выпрямляясь, сделать вдох через нос. Повторить 6 – 8 раз.

## **Упражнения для осанки**

Лежа на животе, оторвать плечи от пола, руки развести в сторону. Затем положить на голову мешочек, набитый песком, и с этим снарядом походить (просто так, затем на носках, на пятках), сесть на пол и встать.

## **Упражнения для правильного формирования стопы**

Сидя, перекладывать с места на место мяч, захватив его ступнями ног.

Собрать пальцами ног разложенную на полу веревку.

Как канатоходец, походить (боком и прямо) по лежащей на полу палке.

## Комплекс упражнений утренней гимнастики для школьников

1. Ходьба на месте в спокойном темпе, не нарушая дыхания. Выполнять 1 минуту.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль тела. На вдохе поднимаемся на носки, руки через стороны выводим вверх. Повторять 2-5 раз.
3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершаем вращательные движения головой в одну сторону, затем в другую, наклоняем ее вправо-влево, вперед-назад. Совершить 2-5 повторов.
4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем наклоны в сторону: правую руку поднимаем вверх и тянемся всем корпусом влево, меняем руки и тянемся уже вправо. По 2-5 раз каждой рукой.
5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены параллельно полу. Поворачиваем корпус вправо и влево. 2-5 повторов в каждую сторону.
6. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Совершаем наклоны вперед и тянемся руками к полу. Затем – назад, поднимая руки вверх. Выполняем 2-5 раз в одном направлении.
7. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем махи ногами вперед, назад и в сторону. Совершить по 2-5 повторов на каждую ногу.
8. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Выполняем круговые движения плечами: сначала одним 2-5 раз, затем другим и попеременно.
9. Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Выполняем резкие выпады руками вперед попеременно. 2-5 повторов на каждую руку.
10. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем приседания в спокойном темпе, стараясь не ускорять его и не замедлять. 2-5 повторов.
11. Исходное положение: сидя на гимнастическом мате, ноги вместе и выпрямлены. Выполняем наклоны вперед, хватаясь пальцами рук за пальцы ног. Повторить 2-5 раз.
12. Исходное положение: сидя на спортивном мате, ноги выпрямлены и широко расставлены. Тянемся всем корпусом попеременно то к правой ноге, то к левой. Важно не сгибать колени при этом. Выполнить 2-5 раз на каждую ногу.
13. Исходное положение: лежа на спине на спортивном мате, ноги согнуты в коленях. Поворачиваем бедра в сторону так, чтобы колени коснулись пола. 2-5 раз на каждый бок.
14. Исходное положение: встать на четвереньки на гимнастическом мате. Выполняем прогибы в спине вверх и вниз. 2-5 раз в каждую сторону.
15. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыгаем то на одной ноге, то на другой, то на обеих одновременно. Продолжительность выполнения – 1 минута.
16. Бег на месте. Темп средний. Сразу не останавливаемся, а сначала переходим на ходьбу. Общая продолжительность – 1 минута.

17. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. На вдохе плавно поднимаемся на носки и тянемся руками вверх, затем резко опускаем тело вниз, руки к полу и стараемся максимально расслабить спину и шейный отдел.