



## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Организация тренировочной работы	8
3. Учебный план	9
4. Календарный учебный план	9
5. Рабочая программа	10
5.1. Теоретическая подготовка	10
5.2. Общая и физическая подготовка, АФК и ЛФК	12
5.3. Другие виды спорта и подвижные игры	15
6. Методические материалы	17

## 1. Пояснительная записка

**Здоровье**- это первая и важная потребность человека. Определяющая способность его к активной деятельности и обеспечивающая

гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью ребёнка.

Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье» - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от жизни, стремится к самосовершенствованию.

Данная программа направлена на создание условий для укрепления и сохранения здоровья ребёнка. А здоровье ребёнка - это не только отсутствие болезней, это определённый уровень физической тренированности, успешной адаптивной способности, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма.

Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создаёт условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни, Активный, физически и психически развитый здоровый ребёнок - это залог счастья семьи.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная, реабилитационная.

**Актуальность программы:** Программа в настоящее время всё большую актуальность, так как, способствует формированию и организации сознательного здорового образа жизни для ребёнка и для родителей.

По данным статистики Министерства Здравоохранения РФ отклонениями в развитии опорно-двигательного аппарата страдают более 70% детей, из них 65% нарушением развития и формирования осанки, а нарушение осанки в последствии приводит к нарушению функционирования всего организма.

**Отличительные особенность программы:** Реализация данной программы будет способствовать развитию у ребёнка и у родителей физической образованности и организованности и является лишним свидетельством того, что человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться, что с раннего возраста необходимо прививать любовь у ребёнка к активному образу жизни, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать оздоровительный режим - добиваться разумными путями личностного роста и подлинной гармонии жизни.

**Адресат программы:** дети от 7 лет и старше, желающие заниматься физкультурой и спортом.

**Наполняемость учебных групп по степени функциональных возможностей**

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Наполняемость групп		Нормативный объем недельной нагрузки в час.
		Оптимальная	Допустимая	
Физкультурно-оздоровительные (ФОГ)	Весь период	15	25	3

### Объем и срок освоения программы:

#### Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Весь период	7

**Режим занятий:** Режим занятий занимающихся тренировочным учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий инструкторов, занимающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних занимающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей занимающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

### Цели и задачи программы

**Цель программы-** создать условия для двигательной активности занимающихся, путём во влечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, предоставление возможности для самореализации, что является важной составляющей для социальной адаптации

#### Задачи программы:

##### Развивающие;

- раскрытие индивидуальных способностей ребёнка;
- повышение концентрации внимания;
- развитие навыка сознательного переключения внимания, управления своим поведением, формирование волевых свойств личности;
- развитие мелкой моторики пальцев;
- формирование раскованности, общительности, умения слушать и понимать своего партнера;
- развитие воображения, памяти, внимания, чувства ритма, чувства пространства и времени;
- развить и активизировать двигательную активность;
- улучшение взаимоотношений и взаимопонимания между друг другом;
- формирование навыков творческого решения конфликтов;
- повышение уверенности в себе.

##### Воспитательные

- ознакомление детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины и волевых качеств;
- формирование и умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создание условий для проявления чувства коллективизма;
- развитие психологических качеств личности: речи, воображению, коммуникативным умениям, вниманию, ловкости, сообразительности, быстрой реакции, эмоционально-чувственную сферу;
- развить умение ориентироваться в пространстве;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям и применить их в различных по сложности условиях;
- воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

#### Учебные

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи гимнастической терминологии.

#### Задачи АФК:

- максимально возможное развитие жизнеспособности ребёнка,
- создание благоприятных условий для физкультурно-воспитательного процесса,
- обеспечение оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии у ребёнка - телесно-двигательных характеристик и духовных сил,
- гармонизация физических и психологических возможностей ребёнка для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

#### Задачи ЛФК:

- создание благоприятных условий для коррекции и восстановления правильного положения тела и конечностей,
- воспитание и закрепление правильной осанки, восстановление оптимального динамического стереотипа,
- тренировка мышечной системы, формирование мышечного корсета;
- коррекция дефектов осанки;
- совершенствование адаптивной способности;

#### Задачи занятий в бассейне ( плавание):

- активизация своей мышечной системы организма;
- стимулирование газообмена в лёгких;

- создание условий для эффективного функционирования работы внутренних органов , сердечнососудистой системы;

- укрепление иммунитета;

Задачи активных подвижных игр:

- обучить успешному межличностному общению;

- воспитывать чувство коллективизма и товарищества;

- развивать активность и выносливость;

- способствовать формированию волевых психологических качеств;

- воспитывать целеустремлённость;

Задачи музыкального сопровождения :

- развивать чувство ритма;

- обучить восприятию музыки;

- научить воспроизводить и « читать» смысловую тему музыкального произведения.

## **Содержание программы**

Физкультурно-оздоровительные программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В физкультурно – оздоровительные группы зачисляются дети с 7 лет и старше. На тренировки по физкультурно-оздоровительной программе ЛФК и АФК принимаются лица с нарушениями формирования опорно-двигательного аппарата, свидетельством данного нарушения является справка от врача ортопеда .

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период с 1 августа по 25августа, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Тренировочный процесс осуществляется в очной форме. Занятия с занимающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Занятия проводятся в одну смену в первой половине дня. При наличии двух смен занятий организуется не менее 30 – минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Тренировочные занятия по ЛФК проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 47 недели.

Продолжительность занятий (академический час) во всех группах, составляет 45 минут.

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана.

**Структура программы содержит материал по следующим разделам:**

- Теоретическая подготовка;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Другие виды спорта и подвижные игры.

### **АФК и ЛФК**

**АФК** - является одним из средств физического и духовного воспитания, которая способствует максимально возможному развитию жизнеспособности ребёнка, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

**ЛФК** - является одним из средств, профилактики и лечения опорно-двигательного аппарата - данная программа способствует формированию здоровой осанки ребёнка путём формирования мышечного корсета (т.е. укрепление мышц окружающих позвоночник), профилактику плоскостопия. Занятия проводятся с детьми с 7 до 18 лет в групповой форме.

В программе предусмотрена система работы с родителями на тему:

«Здоровый образ жизни семьи», проведение семинаров на тему: «Спортивное детство».

### **Планируемые результаты**

Содержание программы определено с учётом:

возрастных, физических, психофизиологических и индивидуальных особенностей детей с ограниченными возможностями, их интересов и потребностей.

#### **ожидаемый результат:**

- развитие мотивации (интерес и желание) к занятиям физкультуры;
- реализация эмоционально, психологического, социального потенциала;
- повышение физиологического, физического тонуса;
- статистические изменения в сторону улучшения состояния опорно-двигательного аппарата;
- улучшение состояния показателей здоровья;
- стойкость иммунитета (в течение года занятий).
- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- развитие умений работать в коллективе.
- формирование у детей уверенности в своих силах.

В результате освоения программного теоретического материала занимающиеся должны:

#### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о народной игре как средстве подвижной игры;

#### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

**Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:**

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведение здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- оказания первой медицинской помощи.

## 2. Организация тренировочной работы

№	Виды подготовки	Количество часов
1.	<b>Общая и специальная физическая подготовка АФК и ЛФК</b>	100
2	<b>Теоретическая подготовка:</b>	31
3	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	10
	<b>Всего часов за 47 недель</b>	<b>141</b>

### **Материально – техническое обеспечение**

Занятия в физкультурно – оздоровительной группе по ЛФК проводятся в спортивном зале

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Гимнастические скалки	штук	25
2	Мячи	штук	25
3	Скакалки	штук	25
4	Экспандер плечевой 5 резинок	штук	10
5	Гимнастические коврики	штук	25
6	Ортопедические коврики	штук	25
7	Гантели	пар	20



### 3. Учебный план

Содержание	Количество часов
	1 год обучения
<b>5.1 Теоретическая подготовка</b>	10
<b>Тема 1 Основы системы физического воспитания. Физкультура и спорт в России</b>	3
<b>Тема 2 Основы адаптивной и лечебной физической культуры.</b>	4
<b>Тема 3 Гигиена, закаливание, режим, питание.</b>	3
<b>Практическая подготовка</b>	
<b>5.2 Общая и специальная физическая подготовка с применением АФК, ЛФК</b>	100
<b>5.3 Другие виды спорта</b>	31
<b>Всего часов</b>	<b>141</b>

### 4. Календарный учебный план

Разделы подготовки	Месяцы												Все го за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Общая и специальная физическая подготовка АФК и ЛФК	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	-	9	100
Другие виды спорта	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	-	3	31
Общее кол-во часов	13	12	12	14	13	13	13	13	13	13	-	12	141

## 5. Рабочая программа

### 5.1. Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделены основные темы, которые охватывают минимум знаний необходимых занимающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период тренировочного процесса. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий, после 30 – 40 минут теоретических занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце.

#### **Тема 1. Основы системы физического воспитания. Физкультура и спорт в России**

Физическая культура как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей. Понятие «физическая культура». Основные формы физической культуры. Значение общефизической подготовки для занятий дартс.

Эта интересная игра родилась на Британских островах пару столетий назад. И на сегодняшний день дартс есть традиционной игрой, в которую многие привыкли играть в пабах Нидерландов, Великобритании, Скандинавии и США. В 90-е гг. XX в. Дартс покорила весь мир, став популярным видом спорта. Игра не имеет ограничений по здоровью, доступна людям с любой массой тела, даже избыточной, и в любом помещении – достаточно желания играть, иметь немного терпения и внимания. А еще нужны мишень и расстояние: 2 м 37 см – до мишени и 1 м 73 см – высота до ее центра.

Кроме всего этого, в дартс также начали играть и на профессиональном уровне.

Необходимо знать, что появление названия «дартс» имеет собственное происхождение, идущее от названия поперечного сечения дерева. Старое же название Dartboard принято переводить как «приклад». Это в свою очередь может означать то, что дно выбранной бочки из-под вина изначально было специальной мишенью для дартс.

Существует также предположение, что эта потрясающая игра возникла в кругу солдат. Солдаты начали бросать короткие стрелы в нижнюю часть стволов деревьев или же в нижнюю часть бочки. В очень сухом дереве обычно расходились трещины, создавая тем самым специальные «Сектора».

Стоит отметить, что стандартная разметка с сектором под номером 20 на вершине была сделана только в 1896 году Брайаном Гамлином, обычным плотником из Ланкашира. Но, многие иные конфигурации применялись на протяжении многих лет и в самых различных географических точках.

В основном мишени для дартса производятся из сизаля. Сама идея применения сизаля для изготовления мишеней принадлежит известной компании Nodor, благодаря которой в 1932 году появились самые первые сизалевые мишени. Интересно знать, что производство мишеней в основном сосредоточено в Китае и Кении, что в свою очередь объясняется близостью к источникам необходимого сырья. Мишень специально поделена на сектора, которым были присвоены числа от 1 до 20.

Из истории дартса также можно узнать, что в 1984 году появилось специальное бесскобочное крепление центра мишени под названием «Staple-freebullseye», которое существенно снизило количество существующих отскоков дротиков от мишени

## **Тема 2 Основы адаптивной и лечебной физической культуры.**

**АФК** - является одним из средств физического и духовного воспитания, программа способствует максимально возможному развитию жизнеспособности ребёнка, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

**ЛФК** - является одним из средств, профилактики и лечения опорно-двигательного аппарата- данная программа способствует формированию здоровой осанки ребёнка путём формирования мышечного корсета (т.е. укрепление мышц окружающих позвоночник), профилактику плоскостопия.

### **Адаптивная физическая культура включает в себя:**

Адаптивное физическое воспитание. Содержание адаптивного физического воспитания направлено на формирование у детей специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка; на более полную реализацию его генетической программы, на становление, сохранение и использование имеющихся в наличии телесно-двигательных качеств.

**Лечебная гимнастика включает в себя:** дыхательные, корригирующие, упражнения, упражнения на растягивание и расслабление позвоночника с локализованным и дозированным напряжением, занятия в бассейне направлены на координацию движений и равновесия.

Занятия ЛФК представляют собой комплекс упражнений лечебно-оздоровительной физкультуры, активных подвижных игр, гимнастики, музыкальной ритмики.

Активные подвижные игры сочетают в себе гимнастические упражнения, разные формы ходьбы, бега, музыкальную ритмику, смехотерапию.

**Игра** - как форма лечебной физкультуры характеризуется ярко выраженным интересом к действиям: наличие интереса вынуждает играющего ребёнка производить движения и действия, в процессе игры

ребёнок удовлетворяет не только возрастные игровые потребности, но и развивается физически, социально, личностно и творчески.

### Тема 3 Гигиена, закаливание и режим ,питание.

На протяжении всего цикла обучения детям читают лекции о правильном уходе за телом (кожей), полостью рта, зубами, о важном значении заботы, о здоровье и знакомят с основными правилами закаливания..Выдвигают гигиенические требования к спортивной одежде и обуви и соблюдении правильного режима дня и питания.

### 5.2 Общая и специальная физическая подготовка с применением занятий ЛФК и АФК

Цели и задачи физической подготовки детей разных физиологических возможностей. ОФП как основа развития физических качеств, двигательных навыков, функций и повышения работоспособности ребёнка. Организация и проведение занятий по ОФП с использованием элементов других видов спорта. Средства и методы физической подготовки для учеников различного возраста. Тренировочные и соревновательные упражнения.

Строевые упражнения

Упражнения выполняются перед началом каждого занятия в полном комплекте или выборочно по усмотрению тренера. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!» Расчет группы по порядку номеров, на первый-второй и т.д. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: строевым шагом, обычным шагом, бегом, переходы с шага на бег и с бега на шаг; изменение направления движения.

Общая физическая подготовка

1.	И.П. Лёжа на гимнастическом коврике на твёрдой поверхности, руки за головой, ребёнок совершает подъёмы туловища вперёд . Н.У. Укрепление передних и задних групп мышц - формирование мышечного корсета « пресса».
2.	Исходное положение в позиции, лёжа на животе, верхние конечности согнуты в локте, ребёнок совершает подъём туловища вверх. Н.У. Укрепление мышц поясничного, грудного, брюшного отдела позвоночника, нижних и верхних конечностей.
3.	Приседания и прыжки И П. Стоя на гим. коврике, ребёнок совершает прыжки и приседания. Н.У. Укрепление и тренировка мускулатуры нижних конечностей - суставная, стимульная гимнастика.
4.	И.П. Сидя на г.к на т. п , ребёнок совершает подъёмы нижних конечностей под углом 90 С* Н.У. Укрепление группы мышц брюшного и поясничного отдела позвоночника

5.	Броски мячом по цели. Н.У. Развитие координации движений
----	---

И.П. - исходное положение

Н.У. - назначение упражнения

**Адаптивная и лечебная физическая культура включает в себя:**

Адаптивное физическое воспитание. Содержание адаптивного физического воспитания направлено на формирование у детей - инвалидов и детей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка; на более полную реализацию его генетической программы, на становление, сохранение и использование имеющихся в наличии телесно-двигательных качеств.

Результатом занятий является высокая организация физических, психических, физиологических и социальных качеств ребёнка, устойчивый иммунитет, активность, успешное межличностное общение.

В процессе выполнения программы, предусмотрена проверка и контроль полученных навыков и умений ребёнка и фиксирование динамики состояния здоровья.

Данные упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой, утренней зарядки. Упражнения состоят из всевозможных доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в действии, с предметами (гимнастическими палками, булавами) и отягощениями (набивными мячами, гантелями), индивидуально или с партнером, с использованием гимнастических снарядов.

Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности учащихся, периодами учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами урока.

№ упражнения	Виды упражнений ЛФК для развития и оценки состояния ОДА (опорно-двигательного аппарата)
1.	«Ласточка» Исходное положение: стоя на полу одна нога отведена в сторону назад туловище обращено параллельно полу, руки отведены в стороны, назначение упражнения - оценка развития координации движений, функционирования связок голеностопного сустава - корригирующее- тренировочный тест супинатора стопы. Время фиксирования позиции 5сек (удовл.), 10 сек (хор), 20сек (отл)
2.	«Моторика» Исходное положение : стоя на ногах, руки вытянуты в сторону вперёд ,необходимо совершать динамичные движения руками , « рука под рукой» Оценка развития реагирования двигательной активности мышечной системы , группы мышц со стороны груди и спины.

	Работа с нижними конечностями исходная позиция - сидя на полу. Норма 30 движений за 10 сек, (откл). от нормы 10 дв. За 10 сек.
3.	«Бабочка» Исходное положение. Сидя на горизонтальной поверхности с твёрдым покрытием, ноги сведены друг к другу, руки вытянуты в сторону. Оценка развития и функционирования голеностопного сустава. В норме ребёнок должен удерживать позицию сомкнутых стоп не менее 10 сек.. Отклонение от нормы, является тот факт, когда ребёнок не может удержать заданную позицию, например, из-за плоскостопия и. т.д.
4.	«Угол» Исходное положение : Сидя на твёрдой горизонтальной поверхности, руки разведены в сторону, ноги подняты вверх под углом 45 С* Оценка функционирования поясничного отдела позвоночника степень формирования мышечного корсета в области живота. В норме ребёнок удерживает позицию 20 секунд Отклонение от нормы мене 10 секунд.
5.	«Растяжка» Исходное положение : лёжа на гимн.коврике на полу, ноги отведены в стороны, ребёнок совершает наклон по центру вперёд до упора, колени при этом максимально выпрямлены. Фиксирование позиции 20 секунд Н.У. Оценка формирования сухожильно - связочного аппарата в области тазобедренного отдела позвоночника.
6.	«Берёзка» Исходное положение : лёжа на г.к. на тв. покр. нижние конечности подняты вверх до фиксирования поясничного отдела позвоночника верхними конечностями . Н.У Формирование поясничного мышечного корсета позвоночника и активизации мышечных структур малого и нижнего таза. Фиксирование позиции от 10-30 секунд, менее 5 сек откл. от нормы
7.	«Звезда» Исходное положение : Лёжа на животе, ребёнок одновременно поднимает вверх голову, а нижние и верхние конечности разводит в стороны и удерживает в приподнятом состоянии под углом 45С*. Фиксирование данной позиции 20 секунд. менее 5 мин. отк. от.нормы - свидетельствует о гиподинамии мышечной системы. Удерживание менее 5 сек. отк.от.н.
8.	« Лодочка» И.П. лёжа на животе, ребёнок одновременно поднимает нижние и верхние конечности вверх, в горизонтальной плоскости и совершает маятниковые движения конечностями. Состояние позвоночника в норме, если ребёнку удаётся совершать маятниковые движения, что свидетельствует о хорошем формировании мышц в области живота (пресса)

9.	<p style="text-align: center;">«Мост»</p> <p>И.П. Лёжа на спине, ребёнок поднимает корпус (тело) нижними и верхними конечностями вверх.          Фиксирование позиции 10 сек. менее 5 сек. о.от.н.          Н.У. Формирование мышечного корсета грудного и поясничного отдела позвоночника.</p>
10.	<p style="text-align: center;">«Кольцо»</p> <p>И.П. Лёжа на животе , ребёнок прогибает нижние конечности и голову друг к другу. Фиксирование позиции 5 секунд. Если ребёнку не удаётся коснуться н. конечностями головы - это свидетельствует о плохом функционировании позвоночника, о напряжённости межпозвоночных сухожильных связок.          Н.У. Создание условий для формирования гармоничного грудного дыхания для восстановления позвоночника и расслабления позвоночных связок.          Упражнение способствует мягкой пропорциональной межпозвоночной растяжке ,что способствует постепенному восстановлению пластики и цикличности укрепления позвоночника.</p>

## **АФК и ЛФК**

Упражнения изометрические, дыхательные, на координацию, на равновесие, подводящие, специально-подготовительные.

### **5.3 Другие виды спорта и подвижные игры**

Различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий с ведением и передачей мячей, метанием мячей в цель, настольный теннис, дартс, игры на местности и т.д.

**Подвижные игры** - являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают

подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

#### Требования техники безопасности при занятием ЛФК

При проведении тренировочного процесса (занятия, тренировки, соревнования и. т. д) необходимо убедиться в наличии медицинского допуска у каждого занимающегося, проинструктировать их о необходимых мерах безопасности, профилактике травматизма, мерах по оказанию первой медицинской помощи.

Обучающимся с первых дней посещения занятий необходимо неукоснительно соблюдать строгую дисциплину, требования правил техники безопасности, правила соревнований и указания тренера – преподавателя ,быть лично дисциплинированным ,корректным, не создавать себе и другим лицам травмоопасных ситуаций. Строго запрещается начинать и прекращать, а также уходить после занятий (тренировки) без разрешения тренера – преподавателя.



## Список использованной литературы

1. В.А. Епифанов, А.В. Епифанов « Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника с применением АФК и ЛФК» , 2008 г.
  2. Просвещение , « Программа воспитания и развития детей раннего возраста» , 2007 г.
  3. М. Щетинин «Дыхательная гимнастика» , 2007 г.
  4. Ю. Хван « Система здоровья» , 2002 г.
  5. В. Гитт « Исцеление позвоночника» ,2006 г.
  6. Г. Макеева , Физиогномика «Спорт - тестируем детей», 2007 г.
  7. Р.С. Немов. Книга 1, 2 « Психология», 2002 г
  8. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
  9. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1998
  10. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
  11. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
  12. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
  13. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991
  14. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
  15. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
  16. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
  17. «Коммерческие вести - ВРИТ.com » спортивная колонка:
  18. Сайт здоровья интернет. \\" развлекательной рекреационной деятельности в другие ее виды.
  19. Шилин. Ю.Н, Каневская А.В. Теория и методика тренировки. М., 2009.
  20. Аксянов.Н, Яковлев. В. «Дартс» .Методическое пособие. М., 1991.
  21. Верхошанский. Ю.В. Программирование тренировочного процесса. М. Физкультура и спорт, 1995.-175с.
- Интернет- ресурсы, используемые в образовательном процессе.  
[www.dartsrfl.ru](http://www.dartsrfl.ru) Федерация спорта России  
[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Министерство спорта РФ
- Аудиовизуальные средства
1. Документальный фильм: Академия здоровья. Основная цель (2011г.)  
(источник: youtube)
  2. Документальный фильм: Школа жизни .. Часть 1 (2012г.) (источник: youtube)
  3. Документальный фильм: Обучение юных спортсменов технике выносливости. (2013г.) (источник: youtube)



