

Міністерство освіти і науки України
Інститут спеціальної педагогіки НАПН України

ПРОГРАМА З КОРЕКЦІЙНОЇ-РОЗВИТКОВОЇ РОБОТИ
«ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ»
ДЛЯ 1-4 КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ
ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Автори: Остапенко Т.В., вчитель-дефектолог спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату №15 міста Києва;
Авраменко Л.Ю., інструктор ЛФК спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату №15 міста Києва;
Свистун Г.М., інструктор ЛФК вищої категорії спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату №15 міста Києва;

Київ – 2018

Пояснювальна записка

За статистичними даними МОЗ порушення опорно-рухового апарату (ОРА) посідають одне з перших місць серед патології дитячого віку.

Серед порушень опорно-рухового апарату виділяють:

- захворювання нервової системи: дитячий церебральний параліч (ДЦП), поліомієліт;
- вроджені патології опорно-рухового апарату: вроджений вивих стегна, кривошия, клишоногість, аномалії розвитку хребта, різноманітні порушення постави, недорозвиток і дефекти кінцівок;
- набуті захворювання та ураження опорно-рухового апарату: травматичні ушкодження спинного мозку і кінцівок, поліартрит, системні захворювання скелету.

У всіх цих дітей провідним порушенням є недорозвиток, порушення або втрата рухових функцій. Домінуючим серед цих розладів є дитячий церебральний параліч (ДЦП).

Рухові порушення, які обмежують, або роблять неможливими активні рухи, відображаються на загальному здоров'ї дитини, знижують опір організму до простудних і інфекційних захворювань, негативно впливають на розвиток усіх систем організму (серцево-судинної, дихальної, травної та ін.) та нервово-психічну діяльність.

У більшості дітей спостерігається змішаний характер протікання захворювання із співвідношенням різних рухових розладів. Особливістю рухових порушень є те, що вони існують з народження, тісно пов'язані з сенсорними розладами, спричиняючи затримане і порушене формування усіх рухових функцій: утримання голови, навички сидіння, стояння, ходьби, маніпулятивної діяльності. Ураження ЦНС порушує роботу м'язових схем цілеспрямованих рухів, що і визначає одну із основних труднощів формування рухових навичок. Неправильні схеми рухів у дітей можуть закріплюватися і призводити до формування патологічних поз і положень тіла і кінцівок.

У деяких дітей при не різко порушеному м'язовому тонусі є явища апраксії (невміння виконувати цілеспрямовані практичні дії). Такі діти мало застосовують навички самообслуговування.

Особливістю багатьох рухових порушень у дітей є не тільки проблема у виконанні тих чи інших рухів, але й слабкість відчуття цих рухів, у зв'язку з чим не формується правильна уява про рух.

Слабке відчуття своїх рухів є причиною порушення стереогнозу (впізнавання предметів на дотик.).

Окрім цього у дітей із церебральним паралічем порушується емоційно-вольова, інтелектуальна, сенсомоторна, мовленнєва сфери розвитку. Для більшості дітей з ЦП характерна підвищена втомлюваність. Вони не можуть зосередитись на завданні, швидко стають «в'ялими» і дратівливими, при невдачах відмовляються від виконання завдання. У деяких дітей в результаті втоми виникає рухова неспокійність.

М'язовий тонус умовно називають «рефлексом на пропріорецепцію», «відповіддю м'язів на відчуття». Нормальний м'язовий тонус є основою любого рухового акту. Регуляція м'язового тонусу забезпечується узгодженою роботою різних ланок нервової системи.

В структурі рухового дефекту у дітей з ЦП важливе значення має порушення тонусу м'язів. Найчастіше спостерігається порушення тонусу по типу спастичності. Спастичність характеризується підвищенням м'язового тонусу в окремих групах м'язів.

Також наявними є порушення м'язового тонусу по типу ригідності. Нерідко ригідність розповсюджується на всі м'язи кінцівки, або більше – на м'язи розгиначі. Найчастіше вона спостерігається при гіперкінетичній формі, при цій же формі характерний мінливий м'язовий тонус – дистонія.

При деяких формах ДЦП може бути знижений м'язовий тонус (гіпотонія). М'язи стають в'ялими, збільшується об'єм рухів в суглобах. Низький м'язовий тонус характерний для атонічно-астатичної форми ЦП. При ускладнених формах ДЦП відмічаються поєднання різних варіантів порушення м'язового тонусу.

У деяких дітей, коли ДЦП ускладнюється мозочковою недостатністю, при довільних рухах спостерігається тремор, який посилюється при наближенні кінцівки до цілі. Від тремору потрібно відрізнити синкінезії – мимовільно виникаючі супутні рухи. Церебральні паралічі можуть проявлятися неконтрольованими мимовільними рухами (гіперкінезами), порушенням рівноваги, координації, утримання положення тіла, що часто ускладнює мовленнєві функції, розвиток ковтання, ходи та багато інших функцій.

Враховуючи те, що проявами захворювань ОРА є порушення рухових функцій організму дитини, одним з основних методів комплексної реабілітації виступає ЛФК. Лікувальна фізична культура (ЛФК) – метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів до хворої дитини з лікувально-профілактичними цілями. В основі цього методу лежить використання основної біологічної функції організму – руху.

Лікувальна фізкультура має загальнотонізуючий вплив на організм. Вона сприяє виправленню анатомо-фізіологічних порушень в окремих органах, нормалізує патологічно змінені і компенсує втрачені функції, поліпшує якість рухів, виробляє і закріплює замінні навички. Лікувальна фізкультура добре впливає на стан серцево-судинної і дихальної систем, на психіку хворих, активізує обмін речовин, зміцнює кісткову і м'язову системи, посилює збудливі і гальмівні процеси. Разом з тим лікувальна фізкультура підвищує дію медикаментів та інших лікувальних засобів при комплексному лікуванні.

Під впливом фізичних вправ у тканинах організму настають зміни білкового обміну з утворенням продуктів розпаду, які стимулюють тканинний обмін і, надходячи в кров, підвищують нервово-м'язовий, тонус.

Лікувальна фізкультура сприяє відновленню фізіологічних функцій, уражених хворобливими процесами.

Лікувальна фізкультура є засобом відновлювальної і компенсаторної терапії. З допомогою фізичних вправ можна посилити компенсаторно-приспосувальні функції організму.

Педагогічні принципи лікувальної фізкультури:

- 1) Свідомість.
- 2) Активність.
- 3) Доступність. Вправи повинні бути простими, легкими для запам'ятовування та виконання.
- 4) Міцне засвоєння. Вправи треба добре вивчити, старанно виконувати, по можливості точно.
- 5) Систематичність.
- 6) Послідовність. Це додержання окремих принципів методики.
- 7) Наростання навантаження.
- 8) Усунення різких переходів у коливанні навантаження.
- 9) Емоційність.

Способи і зміст вправ для роботи з дітьми із церебральним паралічем та іншими порушеннями ОРА:

1. Вправи для розтягування м'язів: зняття напруги в м'язах, профілактика тератогенезу, розширення діапазону руху.
2. Вправи для розвитку дрібної моторики.
3. Корируючі вправи для виправлень порушень постави.
4. Дихальні вправи.
5. Лікування положенням.

6. Вправи на виконання побутових рухів (надівання та знімання одягу і т.д.).
7. Вправи взаємного впливу для зміцнення провідних і антагоністичних груп м'язів.
8. Вправи на витривалість, для підтримки ефективності функціонування органів.
9. Тренування на розслаблення, для усунення спазмів, напруженості і судом.
10. Тренування ходи (для навчання правильній ході).
11. Вправи на підйом по похилій площині та по прямій для поліпшення рівноваги і рухової сили.
12. Вправи на опір: поступово збільшується тренування на опір для розвитку м'язової сили.
13. Рухливі ігри та елементи спортивних ігор.

Вихідними положеннями повинні бути положення, що їх набуває людський організм послідовно в процесі розвитку і вертикалізації.

Вихідними положеннями, у яких пропонується використовувати лікувальну гімнастику, є:

- положення лежачи на спині;
- положення лежачи на боці (відповідно правому і лівому);
- положення лежачи на животі;
- положення на животі з опорою на кисть;
- колінно-ліктьове положення;
- колінно-кистьове положення;
- положення стоячи на колінах із додатковою вертикальною опорою;
- положення стоячи.

При плануванні та проведенні занять з лікувальної фізкультури вчитель або інструктор ЛФК повинен врахувати особливості організму дітей, їх знижені функціональні можливості, повільність адаптації до фізичних навантажень. Особистісно-орієнтований підхід дуже важливий.

Тому вчитель або інструктор ЛФК досконально вивчає стан кожної дитини. На перших заняттях проходить оцінювання фізичного розвитку, його тестування. Вивчаються рухові можливості, характер захворювання, його важкість, наявність супутніх захворювань, виявляються можливі протипоказання для збільшення інтенсивності навантажень (епілепсія, новоутворення

головного мозку, декомпенсована гідроцефалія, ураження ССС та інше). На заняттях з ЛФК використовуються загальнорозвивальні вправи і коригуючі вправи, рухливі ігри, прикладні вправи, дихальна гімнастика.

Основними видами занять є спеціальні вправи з метою корекційного впливу. Корекційний вплив занять залежить не лише від підбору вправ, а й методики їх застосування.

На заняттях з ЛФК в молодших класах необхідно використовувати нескладне різноманітне спорядження. Бажано в процесі занять використовувати тренажери з метою підвищення функціональних здібностей школярів. Необхідність використовувати тренажери особливо зростає в осінньо-зимовий період.

На заняттях з ЛФК оцінювання навчальних досягнень не здійснюється. Оцінювання роботи учня на занятті проводиться лише у словесній формі.

Програмний матеріал розподіляється за класами, передбачений сіткою годин (таблиця 1), обсяг навчального часу на проходження відповідних розділів – орієнтовні, залежно від умов і об'єктивної необхідності вчитель може змінювати обсяг навчального часу, однак не більше 50%. Тривалість заняття складає 40 хвилин. Програма розраховується на роботу з групами кількістю 6-10 чоловік.

Структура заняття з ЛФК має свої особливості:

Вступна частина (5 хв.) включає загальнозміцнювальні вправи, дихальні, різні види ходьби (якщо дитина самостійно пересувається). Учні слід шикувати не за зростом, а за функціональними можливостями по підгрупах.

Виконання вправ спочатку проводяться в повільному, а надалі – в середньому темпі. Кожну вправу потрібно повторювати 4-5 разів, згодом 6-8 разів (до 10 разів). Особливу увагу необхідно звертати на рівномірне та глибоке дихання, узгоджуючи з фізичними вправами, застосовувати вправи, що вимагали б великих м'язових зусиль із затримкою дихання. Фізичне навантаження потрібно підвищувати поступово, причому спеціальні вправи повинні сприяти рівномірності фізіологічної кривої уроку.

Основна частина (25 хв.). В основну частину входить виконання вправ на формування правильної постави, зміцнення м'язів спини, живота, верхніх та нижніх кінцівок. У першій половині основної частини всі учні разом повинні повторювати комплекс спеціальних вправ, вивчених на попередніх уроках, у другій – у підгрупах виконувати індивідуальні завдання, заплановані на даний урок. Навчальний матеріал в основній частині уроку слід розподіляти так, щоб фізіологічна крива відповідної реакції організму учнів на фізичне навантаження, мала найбільший пік у другій її половині. Вправи можуть

виконуватися з використанням різноманітних допоміжних засобів (гімнастичних палок, м'ячів, гантель та інших уважувачів, на гімнастичній стінці, на гімнастичній лаві, з використанням елементів гри.

Заключна частина (до 10хв.) має складатися з дихальних вправ, вправ на розслаблення, її завдання – зниження фізіологічного навантаження і приведення організму до відносно спокійного стану, підбиття підсумків уроку.

При виконанні комплексів вправ застосовуються такі знаряддя:

- гімнастичні палки,
- уважнювачі;
- гантелі різної ваги, еспандери, м'ячі, гімнастичний каток, дошка Євмінова;
- міні тренажери, сенсорні доріжки, пристосування для механотерапії.

1 клас
(3 год. на тиждень)

Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні показники психофізичного розвитку	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
I. Теоретичні знання		
<p>1. Правила поведінки у спортивному залі, на спортмайданчику.</p> <p>2. Правила поведінки під час ігор.</p> <p>3. Техніка безпеки під час занять ЛФК.</p> <p>4. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ. Одяг і взуття для занять ЛФК.</p>	<p>Учень знає: правила поведінки в спортивному залі, на спортмайданчику; знає правила техніки безпеки під час занять ЛФК; знає правила гігієни; має поняття про руховий режим першокласника.</p> <p>Учень повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вільно орієнтуватися в кабінеті ЛФК, на спортивному майданчику; - займатися в спортивному одязі; - контролювати свою поставу; правильно називати фізичні вправи; - уміти виконувати основні види вправ; - знати правила техніки безпеки на тренажерах. 	<p>Формування в учнів навчальної діяльності.</p> <p>Розвиток уваги, пам'яті, мислення, дисциплінованості</p> <p>Формування точного виконання вказівок учителя.</p> <p>Розвиток дрібної моторики шляхом опанування навичок самообслуговування.</p>
II. Дихальні вправи		
<p>1. Комплекс вправ на розвиток дихальної системи: - навчання правильному</p>	<p>Учень має поняття про правильне дихання під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Учень виконує: нормалізує дихання, контролює його частоту та ритм, подовжує</p>	<p>Формування правильного дихання в стані спокою та під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я</p>

<p>диханню; - вправи на укріплення м'язів діафрагми; - вправи на відновлення дихання при фізичних навантаженнях</p>	<p>видих. Узгоджує дихання з ритмом та ступенем навантаження.</p>	<p>учня. Збільшення життєвого об'єму легенів.</p>
<p>III. Загальнорозвиваючі вправи</p>		
<p>1. Вправи з різноманітних вихідних положень, положень голови, тулуба, кінцівок на місці та під час руху. 2. Імітаційні вправи. 3.Вправи на розвиток великих м'язових груп. 4.Вправи на розвиток витривалості. 5.Вправи на розвиток сили м'язів. 6.Вправи на розвиток координації рухів.</p>	<p>Учень виконує: знає і виконує вправи з різноманітних положень і рухи головою, тулубом, кінцівками на місці та під час руху. Володіє методикою виконання вправ на розвиток великих м'язових груп. Учень виконує комплекси вправ з предметами і без предметів. На вимогу інструктора учень виконує індивідуальний комплекс по даному захворюванню, враховуючи вихідне положення згідно медичних показників. Учень уміє виконувати лікарняно-оздоровчі вправи, комплекси ранкової гігієнічної гімнастики. Уміє стежити за своєю поставою.</p>	<p>Розвиток дрібної моторики. Формування правильного дихання в стані спокою та під час виконання фізичних вправ. Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок.</p>

IV. Вправи на орієнтування у просторі		
<p>1. Шикування та перешикування.</p> <p>2. Ходьба до орієнтирів, прийняття різних вихідних положень, повороти, за словесною інструкцією. З подоланням перешкод; широкими кроками; з випадками (за можливістю); з утриманням правильної постави; із зупинками за сигналом; присівши із різними положеннями рук.</p> <p>3. Вправи на розвиток координації рухів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи на координацію рухів пальців; - вправи з предметами та без них; - ритмічна гімнастика; <p>(сенсорна доріжка)</p>	<p>Учень виконує: згідно словесних інструкцій вчителя шикування та перешиковування (в групах). Орієнтується в залі та на спортмайданчику.</p> <p>Учень повинен: уміти виконувати вправи з рівноваги, вивчені на уроці;</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекладати різні предмети з однієї руки в іншу, - навчитися ходити по сенсорній доріжці, по прямій, ходьба з перешкодами. <p>Вправлятися в одночасному виконанні різних рухів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лежачи піднімати різнойменні руку та ногу; - одночасному русі різнойменних кінцівок; - ритмічному послідовному переміщенні рук. 	<p>Розвиток координації і точності рухів, спритності, швидкісно-силових якостей.</p> <p>Формування в учнів навчальної діяльності.</p> <p>Розвиток уваги, пам'яті, мислення, дисциплінованості.</p> <p>Покращення навички правильної ходи.</p>

V. Коригуючі вправи		
<p>1. Вправи на профілактику плоскостопості.</p> <p>2. Вправи на профілактику порушень постави.</p> <p>3. Вправи для розслаблення м'язів і зміцнення нервової системи</p> <p>4. Вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги.</p>	<p>Учень виконує: вміє виконувати нескладні вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги, знає і вміє застосовувати комплекси для профілактики плоскостопості, порушень постави.</p> <p>Учень повинен уміти виконувати вправи для м'язів стопи.</p> <p>Учень виконує різні види ходьби;</p> <p>Вивчив комплекс вправ з гімнастичними предметами (для м'язів спини та ступні),</p> <p>Учень виконує вправи з формування правильної постави.</p> <p>Учень знає і вміє правильно дихати під час виконання фізичних вправ, розслабляти м'язи в положенні лежачі на спині.</p>	<p>Покращення стану нервової та серцево-судинної систем.</p> <p>Розвиток координації рухів, орієнтування в просторі.</p> <p>Зміцнення вестибулярного апарату.</p> <p>Зміцнення м'язів черевного пресу і спини.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p>
VI. Рухливі ігри		
<p>1. Рухливі ігри.</p> <p>а) рухливі ігри цілеспрямованого характеру;</p> <p>б) рухливі ігри тренуючого характеру;</p> <p>в) спортивні ігри</p>	<p>Учень виконує: знає і користується правилами 3-4 рухливих ігор.</p> <p>Розуміє принципи естафети і вміє користуватися ними під час ігри.</p>	<p>Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок.</p> <p>Покращення координації рухів пальців, кінцівок.</p>

2.Рухливі ігри з елементами естафети.		
VII. Вправи на релаксацію		
<p>1.Вправи на релаксацію м'язової системи.</p> <p>2.Вправи для розслаблення м'язів і зміцнення нервової системи.</p> <p>1. Вправи на релаксацію нервової системи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сухий басейн; - хода різним темпом; - махові рухи; - змішані рухи на утримання частин тіла; 	<p>Учень виконує: вміє та застосовує на практиці вправи по релаксації м'язової системи.</p> <p>- вправи на розслаблення в положенні лежачи, сидячи, стоячи.</p> <p>Учень уміє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розслабити м'язи, швидко переключитися; - створити уявлення про розслаблений стан м'язів; - розслабляти мимічні, жувальні, мовні м'язи кисті та пальців рук 	<p>Розвиток образного мислення.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Покращення стану нервової системи.</p> <p>Вироблення нових рухових навичок.</p> <p>Зменшення стану напруженості та збудження учня.</p> <p>Зменшення спастичності різних груп м'язів, зняття гіперкінезів.</p>

2клас
(3 год. на тиждень)

Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні показники психофізичного розвитку	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1. Теоретичні знання		

<p>1. Правила поведінки у спортивному залі, на спортмайданчику.</p> <p>2. Правила поведінки під час ігор.</p> <p>3. Техніка безпеки під час занять ЛФК.</p> <p>4. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ. Одяг і взуття для занять ЛФК.</p>	<p>Учень знає: правила поведінки в спортивному залі, на спортмайданчику; знає правила техніки безпеки під час занять ЛФК; знає правила гігієни; має поняття про руховий режим першокласника.</p> <p>Учень повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вільно орієнтуватися в кабінеті ЛФК, на спортивному майданчику; - займатися в спортивному одязі; - контролювати свою поставу; правильно називати фізичні вправи; - уміти виконувати основні види вправ; - знати правила техніки безпеки на тренажерах. 	<p>Формування в учнів навчальної діяльності.</p> <p>Розвиток уваги, пам'яті, мислення, дисциплінованості.</p> <p>Формування точного виконання вказівок учителя.</p> <p>Розвиток дрібної моторики шляхом опанування навичок самообслуговування.</p>
<p>II. Дихальні вправи</p>		
<p>2. Комплекс вправ на розвиток дихальної системи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчання правильному диханню; - вправи на укріплення м'язів діафрагми; - вправи на відновлення дихання при фізичних навантаженнях. 	<p>Учень має поняття про правильне дихання під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Учень виконує: нормалізує дихання, контролює його частоту та ритм, подовжує видих.</p> <p>Узгоджує дихання з ритмом та ступенем навантаження.</p>	<p>Формування правильного дихання в стані спокою та під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Збільшення життєвого об'єму легенів.</p>

III. Загальнорозвиваючі вправи		
<p>1. Вправи з різноманітних вихідних положень, положень голови, тулуба, кінцівок на місці та під час руху.</p> <p>2. Імітаційні вправи.</p> <p>3. Вправи на розвиток великих м'язових груп.</p> <p>4. Вправи на розвиток витривалості.</p> <p>5. Вправи на розвиток сили м'язів.</p> <p>6. Вправи на розвиток координації рухів.</p>	<p>Учень виконує: знає і виконує вправи з різноманітних положень і рухи головою, тулубом, кінцівками на місці та під час руху. Володіє методикою виконання вправ на розвиток великих м'язових груп.</p> <p>Учень виконує комплекси вправ з предметами і без предметів.</p> <p>На вимогу інструктора учень виконує індивідуальний комплекс по даному захворюванню, враховуючи вихідне положення згідно медичних показників.</p> <p>Учень уміє виконувати лікарняно-оздоровчі вправи, комплекси ранкової гігієнічної гімнастики.</p> <p>Уміє стежити за своєю поставою.</p>	<p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок.</p> <p>Розвиток дрібної моторики.</p> <p>Зміцнення м'язів черевного пресу і спини.</p> <p>Розвиток координації і точності рухів, спритності, швидкісно-силових якостей.</p>
IV. Вправи на орієнтування у просторі		
<p>1. Шиккування та перешикування.</p> <p>2. Ходьба до орієнтирів, прийняття різних вихідних положень, повороти, за словесною</p>	<p>Учень виконує: згідно словесних інструкцій вчителя шиккування та перешиковування (в групах). Орієнтується в залі та на спортмайданчику.</p>	<p>Розвиток координації і точності рухів, спритності, швидкісно-силових якостей.</p>

<p>інструкцією.</p> <p>-з подоланням перешкод; широкими кроками; з випадками (за можливістю); з утриманням правильної постави; із зупинками за сигналом; присівши із різними положеннями рук.</p> <p>3.Вправи на розвиток координації рухів</p> <p>- вправи з предметами та без них; - ритмічна гімнастика</p> <p>(сенсорна доріжка)</p>	<p>Учень повинен уміти виконувати вправи з рівноваги, вивчені на уроці.</p> <p>В комплексі вправ на координацію рухів учень виконує вправи за командою інструктора,</p> <p>- перекладає різні предмети з однієї руки в іншу,</p> <p>- навчився ходити по сенсорній доріжці, по прямій, ходьба з перешкодами.</p>	<p>Розвиток уваги, зосередженості, мислення.</p> <p>Вироблення навичок правильної ходи.</p> <p>Формування правильного дихання в стані спокою та під час виконання фізичних вправ.</p>
<p>V. Корируючі вправи</p>		
<p>1. Вправи на профілактику плоскостопості.</p> <p>2. Вправи на профілактику порушень постави.</p> <p>3.Вправидля розслабленням'язів і зміцнення нервової системи</p> <p>4. Вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги.</p>	<p>Учень виконує: вміє виконувати нескладні вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги, знає і вміє застосовувати комплекси для профілактики плоскостопості, порушень постави.</p> <p>Учень повинен уміти виконувати вправи для м'язів стопи.</p> <p>Учень навчився виконувати різні види</p>	<p>Розвиток координації рухів, орієнтування в просторі.</p> <p>Зміцнення вестибулярного апарату.</p> <p>Зміцнення м'язів черевного пресу і спини.</p> <p>Виховання витримки та наполегливості.</p>

	<p>ходьби;</p> <p>Вивчив комплекс вправ з гімнастичною палкою(для м язів спини та ступні),розслабляти м язи в положенні лежачі на спині.</p> <p>Учень виконує вправи з формування правильної постави.</p> <p>Учень знає і вміє правильно дихати під час виконання фізичних вправ.</p>	<p>Відновлення навички писання,захвату предметів, збільшення амплітуди рухів в паретичних кінцівках.</p>
<p>VI. Рухливі ігри</p>		
<p>1.Рухливі ігри. а) рухливі ігрицілеспрямованогохарактеру; б) рухливі ігритренуючогохарактеру; в) спортивні ігри.</p> <p>2.Рухливі ігри з елементами естафети.</p>	<p>Учень виконує: знає і користується правилами 3-4 рухливих ігор.</p> <p>Розуміє принципи естафети і вміє користуватися ними під час ігри.</p>	<p>Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок</p> <p>Розвиток швидко-силових якостей.</p> <p>Зміцнення нервової та серцево-судинної систем.</p> <p>Корекція та покращення роботи пірамідної та екстрапірамідної систем організму.</p> <p>Розвиток уваги,зосередженості,вироблення навичок колективізму та злагодженої роботи в команді.</p>

VII. Вправи на релаксацію		
<p>1.Вправи на релаксацію м'язової системи.</p> <p>2.Вправи для розслаблення м'язів ізміцнення нервової системи.</p> <p>3.Вправи на релаксацію нервової системи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сухий басейн; - ходьба різним темпом, - утримання в положенні лежачи різних частин тіла. 	<p>Учень виконує: вміє та застосовує на практиці вправи по релаксації м'язової системи.</p> <p>Учень повинен виконувати вправи на розслаблення в положенні лежачи, сидячи, стоячи</p> <p>Учень повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміти розслабити м'язи, швидко переключитися; - створити уявлення про розслаблений стан м'язів; - вміти розслабляти мимічні, жувальні, мовні м'язи кисті та пальців рук. <p>-</p>	<p>Розвиток образного мислення.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Покращення стану нервової системи.</p> <p>Корекція вад психоемоційної сфери.</p> <p>Зменшення спастичності та відновлення функціонування ушкоджених систем організму.</p>

Зклас
(3 год. на тиждень)

Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні показники психофізичного розвитку	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
I. Теоретичні знання		
1. Правила поведінки у спортивному залі,	Учень знає: правила поведінки в спортивному залі, на спортмайданчику; знає	Формування в учнів навчальної діяльності. Розвиток уваги, пам'яті, мислення,

<p>на спортмайданчику.</p> <p>2. Правила поведінки під час ігор.</p> <p>3. Техніка безпеки під час занять ЛФК.</p> <p>4. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ.</p> <p>Одяг і взуття для занять ЛФК.</p>	<p>правила техніки безпеки під час занять ЛФК; знає правила гігієни; має поняття про руховий режим першокласника.</p> <p>Учень повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вільно орієнтуватися в кабінеті ЛФК, на спортивному майданчику; - займатися в спортивному одязі; - контролювати свою поставу; правильно називати фізичні вправи; - уміє виконувати основні види вправ 	<p>дисциплінованості.</p> <p>Формування точного виконання вказівок учителя.</p> <p>Розвиток дрібної моторики шляхом опанування навичок самообслуговування.</p>
II. Дихальні вправи		
<p>1.Комплекс вправ на розвиток дихальної системи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчання правильному диханню; - вправи на укріплення м'язів діафрагми; - вправи на відновлення дихання при фізичних навантаженнях. 	<p>Учень має поняття про правильне дихання під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Учень виконує: нормалізує дихання, контролює його частоту та ритм, подовжує видих.</p> <p>Узгоджує дихання з ритмом та ступенем навантаження.</p>	<p>Формування правильного дихання в стані спокою та під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Збільшення життєвого об'єму легенів.</p>
III. Загальнорозвиваючі		

вправи		
<p>1. Вправи з різноманітних вихідних положень, положень голови, тулуба, кінцівок на місці та підчас руху.</p> <p>2. Імітаційні вправи.</p> <p>3.Вправи на розвиток великих м'язових груп.</p> <p>4.Вправи на розвиток витривалості.</p> <p>5.Вправи на розвиток сили м'язів.</p> <p>6.Вправи на розвиток координації рухів.</p>	<p>Учень виконує: знає і виконує вправи з різноманітних положень і рухи головою, тулубом, кінцівками на місці та під час руху. Володіє методикою виконання вправ на розвиток великих м'язових груп.</p> <p>Учень виконує комплекси вправ з предметами і без предметів.</p> <p>На вимогу інструктора учень виконує індивідуальний комплекс по даному захворюванню, враховуючи вихідне положення згідно медичних показників.</p> <p>Учень уміє виконувати лікарняно-оздоровчі вправи, комплекси ранкової гігієнічної гімнастики.</p> <p>Уміє стежити за своєю поставою.</p> <p>Учень повинен виконувати спеціальні вправи, ускладнюючи їх та збільшуючи навантаження.</p>	<p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок.</p> <p>Розвиток дрібної моторики.</p> <p>Зміцнення м'язів черевного пресу і спини.</p> <p>Розвиток координації і точності рухів, спритності, швидко-силових якостей.</p>
IV. Вправи на орієнтування у просторі		
<p>1. Шиккування та перешикування.</p>	<p>Учень виконує: згідно словесних інструкцій вчителя виконує шиккування та перешикування (в групах). Орієнтується в</p>	<p>Корекція просторового сприймання.</p> <p>Розвиток координації і точності рухів,</p>

<p>2.Ходьба до орієнтирів, прийняття різних вихідних положень, з різноманітними варіантами пересування, повороти, за словесною інструкцією. З подоланням перешкод; широкими кроками; з випадками; з утриманням правильної постави; із зупинками за сигналом; присівши із різними положеннями рук.</p> <p>3.Вправи на розвиток координації рухів</p> <p>- вправи з предметами та без них</p> <p>-ритмічна гімнастика</p> <p>(сенсорна доріжка)</p>	<p>залі та на спортмайданчику.</p> <p>Учень повинен уміти виконувати вправи з рівноваги, вивчені на уроці.</p> <p>В комплексі вправ на координацію рухів учень виконує вправи за командою інструктора,</p> <p>- перекладає різні предмети з однієї руки в іншу,</p> <p>- навчився ходити по сенсорній доріжці, по прямій, ходьба з перешкодами.</p>	<p>спритності, швидкісно-силових якостей.</p> <p>Розвиток функціональних можливостей уражених систем.</p> <p>Розвиток гнучкості хребта та суглобів(профілактика контрактур).</p> <p>Корекція узгодженості рухів в процесі ходьби.</p>
<p>V. Корируючі вправи</p>		
<p>1. Вправи на профілактику плоскостопості.</p> <p>2. Вправи на профілактику порушень</p>	<p>Учень виконує: вміє виконувати нескладні вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги, знає і вміє застосовувати комплекси для профілактики</p>	<p>Розвиток координації рухів, орієнтування в просторі.</p> <p>Зміцнення вестибулярного апарату.</p>

<p>постави.</p> <p>3.Вправи для розслаблення м'язів і зміцнення нервової системи.</p> <p>4. Вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги.</p>	<p>плоскостопості, порушень постави.</p> <p>Учень повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміти виконувати вправи для м'язів стопи; - знати та виконувати вправи для зміцнення м'язів спини та м'язового корсета в цілому та формування правильної постави. - виконувати різні види ходьби; - вивчити комплекс вправ з гімнастичними предметами (для м'язів спини та ступні), розслабляти м'язи в положенні лежачі на спині. <p>Учень знає і вміє правильно дихати під час виконання фізичних вправ.</p>	<p>Зміцнення м'язів черевного пресу і спини.</p>
<p>VI. Рухливі ігри</p>		
<p>1. Рухливі ігри.</p> <p>а) рухливі ігри цілеспрямованого характеру</p> <p>б) рухливі ігри тренуючого характеру</p> <p>в) спортивні ігри</p> <p>2. Рухливі ігри з елементами</p>	<p>Учень виконує: знає і користується правилами 5-6 рухливих ігор.</p> <p>Розуміє принципи естафети і вміє користуватися ними під час ігри.</p>	<p>Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок.</p> <p>Покращення крово- та лімфообігу, роботи дихального апарату.</p> <p>Формування точного виконання вказівок учителя.</p>

естафети.		Покращення загального стану здоров'я учня.
VII. Вправи на релаксацію		
<p>1.Вправи на релаксацію м'язової системи.</p> <p>2.Вправи для розслаблення м'язів ізміцнення нервової системи</p> <p>3.Вправи на релаксацію нервової системи. -сухий басейн</p>	<p>Учень виконує: вміє та застосовує на практиці вправи по релаксації м'язової системи.</p> <p>Учень повинен виконувати вправи на розслаблення в положенні лежачи, сидячи, стоячи.</p> <p>Учень уміє: - розслабити м'язи, швидко переключитися; - створити уявлення про розслаблений стан м'язів; - розслабляти мимічні, жувальні, мовні м'язи кисті та пальців рук</p>	<p>Розвиток образного мислення.</p> <p>Корекція просторового сприймання.</p> <p>Розвиток функціональних можливостей уражених систем.</p> <p>Зменшення стану напруженості та збудженості учня.</p>

4клас

(3 год. на тиждень)

Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні показники психофізичного розвитку	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1. Теоретичні знання		
1. Правила поведінки у спортивному залі, на спортмайданчику.	Учень знає: правила поведінки в спортивному залі, на спортмайданчику; знає правила техніки безпеки під час занять ЛФК; знає правила гігієни; має	Формування в учнів навчальної діяльності. Розвиток уваги, пам'яті, мислення,

<p>2. Правила поведінки під час ігор. 3. Техніка безпеки під час занять ЛФК. 4. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ. Одяг і взуття для занять ЛФК.</p>	<p>поняття про руховий режим першокласника.</p> <p>Учень повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вільно орієнтуватися в кабінеті ЛФК, на спортивному майданчику; - займатися в спортивному одязі; - контролювати свою поставу; правильно називати фізичні вправи; - уміє виконувати основні види вправ. 	<p>дисциплінованості.</p> <p>Формування точного виконання вказівок учителя.</p> <p>Розвиток дрібної моторики шляхом удосконалення навичок самообслуговування.</p>
II. Дихальні вправи		
<p>3. Комплекс вправ на розвиток дихальної системи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчання правильному диханню; - вправи на укріплення м'язів діафрагми; - вправи на відновлення дихання при фізичних навантаженнях. 	<p>Учень має поняття про правильне дихання під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Учень виконує: нормалізує дихання, контролює його частоту та ритм, подовжує видих.</p> <p>Узгоджує дихання з ритмом та ступенем навантаження.</p>	<p>Формування правильного дихання в стані спокою та під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Збільшення життєвого об'єму легенів.</p>
III. Загальнорозвиваючі вправи		
<p>1. Вправи з різноманітних вихідних положень , положень</p>	<p>Учень виконує: знає і виконує вправи з різноманітних положень і рухи головою, тулубом, кінцівками на місці та під час</p>	<p>Розвиток дрібної моторики.</p>

<p>голови, тулуба, кінцівок на місці та під час руху.</p> <p>2. Імітаційні вправи.</p> <p>3.Вправи на розвиток великих м'язових груп.</p> <p>4.Вправи на розвиток витривалості.</p> <p>5.Вправи на розвиток сили м'язів.</p> <p>6.Вправи на розвиток координації рухів.</p>	<p>руху.</p> <p>Володіє методикою виконання вправ на розвиток великих м'язових груп.</p> <p>Учень виконує всі спеціальні вправи з поступовим ускладненням та збільшенням навантаження.</p> <p>Учень виконує комплекси вправ з предметами і без предметів.</p> <p>На вимогу інструктора учень виконує індивідуальний комплекс по даному захворюванню, враховуючи вихідне положення згідно медичних показників.</p> <p>Учень уміє виконувати лікарняно-оздоровчі вправи, комплекси ранкової гігієнічної гімнастики.</p> <p>Уміє стежити за своєю поставою.</p>	<p>Формування точного виконання вказівок учителя.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Розвиток координації і точності рухів, спритності, швидко-силових якостей.</p> <p>Розвиток функціональних можливостей уражених систем.</p> <p>Розвиток гнучкості хребта та суглобів(профілактика контрактур)</p>
<p>IV. Вправи на орієнтування у просторі</p>		
<p>1. Шиккування та перешикування.</p> <p>2. Ходьба до орієнтирів, прийняття різних вихідних</p>	<p>Учень виконує: згідно словесних інструкцій вчителя виконує шиккування та перешикування (в групах). Орієнтується</p>	<p>Розвиток координації і точності рухів,</p>

<p>положень, повороти, за словесною інструкцією. З подоланням перешкод; широкими кроками; з випадками (за можливістю); з утриманням правильної постави; із зупинками за сигналом; присівши із різними положеннями рук.</p> <p>3.Вправи на розвиток координації рухів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи на координацію рухів пальців; - вправи з предметами та без них; - ритмічна гімнастика (сенсорна доріжка). 	<p>в залі та на спортмайданчику.</p> <p>Учень повинен уміти виконувати вправи з рівноваги, вивчені на уроці</p> <p>В комплексі вправ на координацію рухів учень виконує вправи за командою інструктора,</p> <p>перекладає різні предмети з однієї руки в іншу,</p> <p>навчився ходити по сенсорній доріжці, по прямій, ходьба з перешкодами.</p>	<p>спритності, швидко-силових якостей.</p> <p>Вироблення навичок правильної ходи.</p> <p>Формування правильного дихання в стані спокою та під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Корекція навички узгодженості роботи різних м'язових груп.</p>
<p>V. Корируючі вправи</p>		
<p>1. Вправи на профілактику плоскостопості.</p> <p>2. Вправи на профілактику порушень постави.</p> <p>3.Вправидля розслабленням'язів зміцнення нервової системи;</p>	<p>Учень виконує: вміє виконувати нескладні вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги, знає і вміє застосовувати комплекси для профілактики плоскостопості, порушень постави.</p> <p>Учень повинен уміти виконувати вправи</p>	<p>Розвиток координації рухів, орієнтування в просторі.</p> <p>Зміцнення вестибулярного апарату.</p> <p>Зміцнення нервової та серцево-судинної систем.</p>

<p>4. Вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги.</p>	<p>для м'язів стопи.</p> <p>Учень навчився виконувати різні види ходьби;</p> <p>Вивчив комплекс вправ з гімнастичною палкою(для м'язів спини та ступні),розслабляти м'язи в положенні лежачі на спині.</p> <p>Учень виконує вправи з формування правильної постави.</p> <p>Учень знає і вміє правильно дихати під час виконання фізичних вправ.</p>	<p>Вправи на виправлення неправильного положення стопи та постави.</p> <p>Зміцнення м'язів черевного пресу і спини, створення „м'язового корсету“.</p> <p>Розвиток гнучкості хребта та рухомості в суглобах.</p> <p>Покращення амплітуди рухів в уражених кінцівках.</p> <p>Збільшення „екскурсії„легенів.</p>
<p>VI. Рухливі ігри</p>		
<p>1.Рухливі ігри.</p> <p>а) рухливі ігрицілеспрямованогохарактеру</p> <p>б) рухливі ігри тренуючого характеру</p> <p>в) спортивні ігри</p> <p>2.Рухливі ігри з елементами естафети.</p>	<p>Учень виконує: знає і користується правилами 2-3 рухливих ігор.</p> <p>Розуміє принципи естафети і вміє користуватися ними під час ігри.</p>	<p>Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок.</p> <p>Розвиток швидко-силових якостей.</p> <p>Зміцнення нервової та серцево-судинної систем.</p> <p>Корекція та покращення роботи пірамідної та екстрапірамідної систем організму.</p>

		Розвиток уваги, зосередженості, вироблення навичок колективізму та злагодженої роботи в команді.
VII. Вправи на релаксацію		
<p>1.Вправи на релаксацію м'язової системи.</p> <p>2.Вправи для розслаблення м'язів ізміцнення нервової системи</p> <p>3.Вправи на релаксацію нервової системи. -сухий басейн</p>	<p>Учень виконує: вміє та застосовує на практиці вправи по релаксації м'язової системи.</p> <p>Учень повинен виконувати вправи на розслаблення в положенні лежачи, сидячи, стоячи</p> <p>Учень уміє розслабити м'язи, швидко переключитися.</p> <p>Учень уміє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розслабити м'язи, швидко переключитися; -створити уявлення про розслаблений стан м'язів; - розслабляти мимічні, жувальні, мовні м'язи кисті та пальців рук 	<p>Розвиток образного мислення, уяви.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Покращення стану нервової системи.</p> <p>Вироблення нових рухових навичок.</p> <p>Зменшення стану напруженості та збудження учня.</p> <p>Зменшення спастичності різних груп м'язів, зняття гіперкінезів.</p>