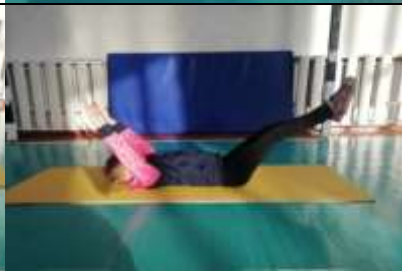




## «Комплексы упражнений для занятий ЛФК с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»











### Комплекс № 1. Упражнения при нарушении осанки

<p><b>1.</b> И.П.- лежа на животе, руки вдоль корпуса. На вдох- руки согнуты в локтях, ладони вперед и разогнуться в спине, выдох- и.п.</p>		
<p><b>2.</b> И.П.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Выдох- поднять таз от пола и прогнуться опираясь плечами о пол. Вдох- и.п.</p>		
<p><b>3.</b> И.п.- лежа на спине, руки в стороны и прижаты к полу, ноги вытянуты перед собой, 4 круговых движения ногами вправо, влево.</p>		
<p><b>4.</b> И.п.- лежа на спине, положение группировки. Вдох- вытянуть ноги вперед под углом 90-60 градусов, руки вверх. Выдох- и.п.</p>		
<p><b>5.</b> И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладони прижаты к полу, 1- медленно разгибая руки прогнуться 2- И.П.</p>		











## Комплекс № 2. Упражнения при нарушении осанки с гимнастическим эспандером

<p><b>1.</b> И.п. стоя , ноги на ширине плеч, эспандер вниз, 1-разведение рук в стороны, эспандер к груди, 2- И.п.</p>		
<p><b>2.</b> И.п. стоя на эспандере, ноги на ширине плеч, выдох-поднятие рук в стороны до натяжения, вдох-и.п.</p>		
<p><b>3.</b> И.п. стоя на эспандере, выдох-поднятие рук вперед до натяжения, вдох-и.п.</p>		
<p><b>4.</b> И.п. стоя, эспандер за спину на уровень лопаток, руки в стороны, выдох-сведение рук до касания, вдох- и.п.</p>		







### Комплекс № 3. Упражнения для укрепления мышц рук и ног

<p><b>1.</b> И.п. стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз, «рывки» руками назад.</p>		
<p><b>2.</b> И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, 1- «глубокий» присед, 2- и.п.</p>		
<p><b>3.</b> И.п. стоя, руки вверх, 1-мах правой ногой в сторону, 2- и.п., 3- мах левой ногой в сторону, 4- и.п.</p>		
<p><b>4.</b> И.п. стоя, руки на пояс, ноги вместе, 1- полуприсед, 2- и.п.</p>		
<p><b>5.</b> И.п. стоя, руки в стороны, 1-мах левой ногой вперед, 2- и.п., 3- мах правой ногой вперед, 4- и.п.</p>		










## Комплекс № 4. Упражнения для укрепления мышц рук с гантелями (1кг)

<p>1. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, гантели вниз, 1-поднятие прямых рук перед собой до уровня подбородка, 2- и.п.</p>		
<p>2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, гантели к груди, 1-разведение гантелей в стороны, 2-и.п.</p>		
<p>3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, попеременное сгибание и разгибание рук.</p>		
<p>4. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу, рывки руками с гантелями.</p>		
<p>5. И.п. стоя, ноги на ширине плеч. круговые вращения руками вперед, назад с гантелями.</p>		

## Комплекс № 5. Упражнения при плоскостопии

<p><b>1.</b>Ходьба на носках, руки вверх.</p>			
<p><b>2.</b>Ходьба на пятках, руки за спину.</p>			
<p><b>3.</b>Ходьба «перекатами» с пятки на носок, руки в стороны.</p>			
<p><b>4.</b>И.п. стоя ,ноги на ширине плеч, руки на пояс, осуществить повороты туловищем в стороны без смещения стоп.</p>			
<p><b>5.</b> И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, 1- «подскоки на носках», 2- и.п.</p>			

## Комплекс № 6. Упражнения для укрепления мышц живота

<p><b>1.</b> И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову, 1- поднятие туловища вверх, 2- и.п.</p>		
<p><b>2.</b> И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны ладонями вниз, 1-поднятие прямых ног на 60 градусов, 2- и.п.</p>		
<p><b>3.</b> И.п. лежа на животе, руки в стороны, ноги вместе, 1-поднимание туловища с упором на локти и носки «планка», 2- и.п.</p>		
<p><b>4.</b> И.п. лежа на спине, руки за голову, 1- поднятие ног и туловища, 2- и.п.</p>		
<p><b>5.</b> И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, 1- прыжок на месте, ноги в стороны, руки вверх, 2- и.п.</p>		

## Комплекс № 7. Упражнения для развития выносливости

<p>1. И.п. стоя со скакалкой, ноги на ширине плеч, 1- прыжки на месте со скакалкой, 2- и.п.</p>		
<p>2. И.п. стоя со скакалкой, ноги на ширине плеч, 1- высокие прыжки на месте со скакалкой, 2- и.п.</p>		
<p>3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1- присед, 2-прыжок вверх, максимально прогнуться в спине, руки вверх.</p>		
<p>4. Челночный бег 3*10 метров с переноской предмета .</p>		
<p>5. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, 1- прыжки на месте на одной ноге, 2- и.п.</p>		

## Комплекс № 8. Общеразвивающие упражнения

<p><b>1.</b> И.п. стоя , ноги на ширине плеч, 1- выпад правой, руки в стороны, 2- и.п., 3- выпад левой, 4- и.п.</p>		
<p><b>2.</b> И.п. стоя, ноги на ширине плеч, 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п., 3 - выпад влево, руки в стороны, 4 – и.п.</p>		
<p><b>3.</b> И.п. упор лежа, 1- прыжком в упор присев, 2- и.п.</p>		
<p><b>4.</b> И.п. упор лежа, 1- медленное сгибание рук, опускаем туловище, 2- и.п.</p>		
<p><b>5.</b> И.п. вис на высокой перекладине, хват сверху, 1- подтягивание широким хватом, 2- и.п.</p>		
<p><b>6.</b> И.п. вис на высокой перекладине, хват сверху, 1- подтягивание узким хватом, 2- и.п.</p>		
<p><b>7.</b> И.п. вис на высокой перекладине, хват сверху, 1- выполнить подъем ног в висе до угла 90 градусов, 2- и.п.</p>		



## **VI Муниципальный конкурс методических разработок «Фестиваль специальной педагогики и психологии 2022»**

**Номинация № 4** «Лучшая методическая разработка педагогических работников, осуществляющих образовательную деятельность по АООП (для обучающихся с задержкой психического развития и обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)).

### **«Комплексы упражнений для занятий ЛФК с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»**

Автор: Манвелян Гарик Саятович,  
учитель физической культуры, 1  
квалификационная категория,  
педагогический стаж -5 лет, ГОКУ СКШ  
№ 3 г. Тулуна.

г. Тулун, 2022

## Список литературы

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2011. - 424 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов, И.А. Баукина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 568 с.
3. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
4. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Академия, 2009. - 320 с.

## **Аналитическая записка**

**ФИО:** Манвелян Гарик Саятович

Образовательная организация: Государственное  
общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Тулуна»

**Номинация № 4** «Лучшая методическая разработка  
педагогических работников, осуществляющих образовательную  
деятельность по АООП (для обучающихся с задержкой психического  
развития и обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями).

**Методическая разработка:** «Комплексы упражнений для  
занятий ЛФК с обучающимися с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)»  
(название методической разработки)

## **«Комплексы упражнений для занятий ЛФК с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»**

В методической разработке представлены комплексы упражнений для занятий ЛФК для обучающихся начальных классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития моторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. Кроме этого, при прохождении углубленного медицинского осмотра, выделяется группа детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие (2019 год – 26 человек, 2020 г. – 30 человек, 2021 г. – 34 человека). Для этой группы обучающихся на базе нашей образовательной организации проводится коррекционный курс «Лечебная физкультура».

Основной целью коррекционного курса является осознанное сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них здорового образа жизни. Достижение этой цели предполагается решением следующих задач:

1. Способствовать формированию у обучающихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Сообщить новые знания: о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Обеспечить условия для формирования потребности и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию положительных нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

На занятиях ЛФК, наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями). Положительными особенностями лечебных упражнений являются:

- отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);
- возможность длительного применения;
- универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;
- положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;

- стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

От правильного подбора комплекса упражнений зависит результат коррекционно-восстановительной работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. При этом необходимо учитывать особенности вторичного дефекта, уровень физической подготовленности, возраст детей.

Несмотря на индивидуализацию занятий ЛФК, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).
2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.
3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.
4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.
5. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).
6. При появлении признаков утомления занятие необходимо приостановить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки для ребенка.

При планировании и проведении занятий ЛФК учитываются особенности организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Представленные в комплексах упражнения содействуют коррекции отклонений в физическом развитии, совершенствованию двигательных умений и навыков каждого ребенка. Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок, преобладание применяемых средств в процессе всей коррекционно-развивающей работы дают устойчивое повышение двигательной активности школьников, улучшение состояния здоровья.