

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ачинская школа № 3»

Рассмотрено:
на заседании МС

Эксперт _____
_____/_____
протокол № _____ от
«__» _____ 201__ г.

Согласовано:

Заместитель директора по УР
_____/С.А. Чернецкая
«__» _____ 201__ г.

Утверждаю:

Директор школы
_____/И.Л.Шадрина
приказ № _____ от
«__» _____ 201__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету ЛФК

Инструктор по ФК Лалетина Ю.Е.

Количество часов по программе 34

г. Ачинск 2020

Пояснительная записка

Основным средством ЛФК является естественное биологическое свойство человека- движение. Для оказания тренирующего и лечебного действия движение должно быть организованным и целенаправленным в виде дозированного комплекса физических упражнений. В занятиях необходимы системность, правильный подбор физических упражнений в соответствии с задачами лечения больного, определённая последовательность и расстановка физических упражнений в однократном занятии. ДЦП представляет собой паралич центральной нервной системы, возникающий вследствие поражения одного или нескольких отделов мозга. При ДЦП нарушается тонус мышц, что в дальнейшем приводит к формированию патологических двигательных реакций, затруднению в удерживании равновесия и противодействию силе тяжести. В дальнейшем это также приводит к формированию контрактур и деформаций конечностей.

Одним из числа наиболее эффективных и действенных средств реабилитации является ЛФК для детей с ДЦП. Лечебная физкультура способствует развитию способностей ребенка к торможению движений, контролю над ними. Упражнения позволяют улучшить координацию, увеличивают амплитуду движений.

Потому основные цели и задачи ЛФК для детей таковы:

- Обучение ребенка бытовым умениям;
- Познание больным элементарной трудовой деятельности;
- Самообслуживание без помощи родителей, сиделок и т.д.

Результат – выработка новых навыков, а также правильных движений.

Принципы методик

ЛФК, как и другие распространенные методики, базируется на ряде принципов:

1. Регулярное и систематическое выполнение упражнений;
2. Отсутствие длительных перерывов;

3. Постепенное увеличение физической нагрузки;
4. Отсутствие ориентации на других пациентов – только индивидуальные способы;
5. Учет стадии развития болезни, возраста ребенка, его психологического состояния.

Роль занятий

ЛФК для детей с ДЦП играет важную роль:

- Оказание оздоровительного воздействия на общее состояние организма;
- Способствование укреплению тканей и органов в организме ребенка;
- Активизирование ослабленных мышц;
- Борьба с искривлением позвоночного столба;
- Улучшение метаболизма и других процессов обмена;
- Активизация работы головного мозга, ускорение кровообращения.

Лечебная физкультура выступает отдельным компонентом целостного комплекса, способного справиться с заболеванием.

Все комплексы ЛФК для детей с ДЦП подбираются в индивидуальном порядке, но в него в любом случае будут входить следующие упражнения:

1. Для расслабления;
2. Для улучшения динамики;
3. Для стимуляции действий;
4. Упражнения в положении лежа, сидя;
5. Занятия игрового типа и др.

Комплексы упражнений, которые будут использованы в программе:

Занятия для развития движений в суставах

1. Ребенок должен лечь на спину. Одну его ногу требуется держать в положении разгиба, вторую начать медленно сгибать в коленном суставе. Если имеется возможность, бедро нужно прислонить к животу, затем отвести его;
2. Ребенок ложится на бок, начинает медленно отводить бедро, при этом колено ноги находится в согнутом состоянии;
3. Ребёнок ложится на живот, на край стола, чтобы обе ноги свешивались с него. Необходимо медленно разогнуть конечности;
4. Ребенок лежит на спине, затем начинает сгибать коленку, после чего максимально её разгибает;
5. Ребёнок ложится на живот, под грудную клетку ему нужно положить валик. Необходимо приподнять ребенка за вытянутые руки, произвести пружинящие движения легкими рывками. Это упражнение позволит укрепить верхнюю часть туловища;
6. Ребенок ложится на спину. Его руку необходимо сгибать так, чтобы лицо было повернуто в эту сторону. Затем проводится сгибание руки при положении головы ребенка в другую сторону.

Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота:

1. Ребенок садится на стул с мягкой поверхностью. Его спинку необходимо прижать к спинке стула, затем провести наклон вместе с ним. Это требуется, чтобы ребенок ощущал уверенность. Далее зафиксируйте ножки и тазобедренную область малыша, чтобы он смог подниматься самостоятельно. Если подъем затруднен, оказываете ему помощь;
2. Ребенок ложится на спину, прижимает обе руки к туловищу. С помощью маховых движений он совершает попытку перевернуться на живот и затем обратно. Главное – запрещается помогать руками;
3. Ребенок ложится на спину, затем начинает делать вдохи и выдохи, втягивая живот на выдохе.

Занятия, необходимые для растяжки

Для развития растяжки рекомендуется выполнять регулярно следующие упражнения:

1. Ребенок садится на пол и вытягивает перед собой ноги, чтобы тело было расположено под прямым углом, вытягивает руки перед собой, делает вдох. На выдохе старается согнуть тело, чтобы удалось ладонями достать до пальцев ноги. Можно помочь ребенку и наклонить туловище еще больше, чтобы его лоб также коснулся ног.

2. Ребенок ложится на живот, руки должны быть расположены вдоль туловища. Пациент опирается на ладони, затем медленно приподнимает грудную клетку. При этом необходимо следить, чтобы его голова была запрокинута назад, дыхание медленное.

3. Принять исходное положение – лечь на спину, ноги соединить вместе. Приподнять выпрямленные ноги над головой, колени запрещается сгибать, руки должны лежать на полу. Постараться дотронуться пальчиками пола над головой.

4. Сидя на полу, нужно согнуть правую ногу, чтобы пятка дотрагивалась до левого бедра. Левую стопу необходимо расположить с правой стороны противоположного колена, перевести правую руку вокруг левой коленки, удерживать с ее помощью левую стопу. Затем левую руку завести за область спины к противоположной стороне талии, голову при этом требуется повернуть налево и наклонить, чтобы подбородок коснулся левого плеча. Следите, чтобы у ребенка правое колено не отрывалось от поверхности пола!

Все эти упражнения на растяжку направлены на:

1. Корректировку дефектов области спины и позвоночного столба;
2. Укрепление спинного мозга, спинных нервов;
3. Укрепление мышц рук и ног.

Упражнения для расслабления

Для расслабления верхних конечностей требуется лечь на голову, руку и ногу с одной стороны зафиксировать с использованием мешочков с песком. Свободную руку требуется согнуть в локте, предплечье фиксируется учителем. Инструктор удерживает руку пациента до ослабления тонуса мышц, затем потряхивает кисть, чередует пассивные движения (сгибание, вращение, отведение и др.).

Для расслабления нижних конечностей требуется лечь на голову, зафиксировать руки, ноги должны касаться живота. Учитель удерживает голени, осуществляет движение отведения в тазобедренном суставе. После этого, зафиксировав одну ногу, производит движения по кругу с разгибанием ноги. Затем это же упражнение необходимо осуществить для второй ноги.

Упражнения для корректировки дыхания

Упражнения, направленные на коррекцию дыхания (перед выполнением этих занятий требуется лечь на спину, затем медленно переходить к положению сидя и стоя):

1. Покажите, как сделать глубокий вдох и выдох через нос, а так рот. Надувайте игрушки, пускайте пузыри;

2. Осуществляйте вдох на счет, поднимая руки вверх, затем также на счет делайте выдох и опускайте руки.

Чтобы увидеть результат, занятия ЛФК для детей с ДЦП рекомендуется проводить регулярно

Тематическое планирование

| № п/п | Дата | | Тема урока |
|-------|------------------|------------|--|
| | подготовительный | 1 «б» | |
| 1 | 2.09.2020 | 7.09.2020 | ТБ на занятиях. |
| 2 | 09.09.2020 | 14.09.2020 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения для расслабления. |
| 3 | 16.09.2020 | 21.09.2020 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения для расслабления. |
| 4 | 23.09.2020 | 28.09.2020 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения для расслабления. |
| 5 | 30.09.2020 | 05.10.2020 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения для расслабления. |
| 6 | 07.10.2020 | 12.10.2020 | 1. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота. 2. Игра с мячом. |
| 7 | 14.10.2020 | 19.10.2020 | 1. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота. 2. Игра с мячом. |
| 8 | 21.10.2020 | 26.10.2020 | 1. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота. 2. Игра с мячом. |
| 9 | 11.11.2020 | 09.11.2020 | 1. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота. 2. Игра с мячом. |
| 10 | 18.11.2020 | 16.11.2020 | 1. Упражнения, необходимые для растяжки. 2. Упражнения для корректировки дыхания 3. Игра с мячом. |
| 11 | 25.11.2020 | 23.11.2020 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота. |

| | | | |
|----|------------|------------|--|
| | | | |
| 12 | 02.12.2020 | 30.11.2020 | 1. Упражнения, необходимые для растяжки. 2. Упражнения для корректировки дыхания 3. Игра с мячом. |
| 13 | 09.12.2020 | 07.12.2020 | 1. Упражнения, необходимые для растяжки. 2. Упражнения для корректировки дыхания 3. Игра с мячом. |
| 14 | 16.12.2020 | 14.12.2020 | 1. Упражнения, необходимые для растяжки. 2. Упражнения для корректировки дыхания 3. Игра с мячом. |
| 15 | 23.12.2020 | 21.12.2020 | 1. Упражнения, необходимые для растяжки. 2. Упражнения для корректировки дыхания 3. Игра с мячом. |
| 16 | 30.12.2020 | 28.12.2020 | 1. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота. 2. Игра с мячом. |
| 17 | 13.01.2021 | 11.01.2021 | 1. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота. 2. Игра с мячом. |
| 18 | 20.01.2021 | 18.01.2021 | 1. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота. 2. Игра с мячом. |
| 19 | 27.01.2021 | 25.01.2021 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения для расслабления. |
| 20 | 03.02.2021 | 01.02.2021 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота. |
| 21 | 10.02.2021 | 08.02.2021 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота. |
| 22 | 17.02.2021 | 15.02.2021 | 1. Упражнения, необходимые для растяжки. 2. Упражнения для корректировки дыхания 3. Игра с мячом. |
| 23 | 24.02.2021 | 22.02.2021 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота. |

| | | | |
|----|------------|------------|--|
| 24 | 03.03.2021 | 01.03.2021 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения для расслабления. |
| 25 | 10.03.2021 | 15.03.2021 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота. |
| 26 | 17.03.2021 | 22.03.2021 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота. |
| 27 | 24.03.2021 | 29.03.2021 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота. |
| 28 | 31.03.2021 | 05.04.2021 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота. |
| 29 | 07.04.2021 | 12.04.2021 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота. |
| 30 | 14.04.2021 | 19.04.2021 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота. |
| 31 | 21.04.2021 | 26.04.2021 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота. |
| 32 | 28.04.2021 | 05.05.2021 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота. |
| 33 | 17.05.2021 | 12.05.2021 | 1. Упражнения для развития движений в суставах. 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота. |
| 34 | 24.06.2020 | 19.05.2021 | 1. Упражнения, необходимые для растяжки. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | 2. Упражнения для корректировки дыхания 3. Игра с мячом. |
|--|--|--|---|