

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА  
МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ  
«ДОМ ДЕТЕЙ»  
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
(ГБУ ЦСПР «Дом Детей»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУ ЦСПР «Дом Детей»

\_\_\_\_\_ Е.Е. Цветкова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## **«Адаптивные игры»**

возраст обучающихся 3-18 лет

срок реализации – 1 год

уровень – общекультурный (ознакомительный)

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Санникова Анастасия Олеговна

Москва  
2022

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Содержание программы составлено с учетом возрастных, психологических и физических особенностей воспитанников, материально-технической оснащенности зала и направлено на профилактику и коррекцию физического развития воспитанников.

Актуальным в работе с детьми с ОВЗ остается формирование устойчивого интереса к физической нагрузке, умения взаимодействовать в игре, соблюдать установленные правила.

Новизна программы заключается в адаптации спортивных игр и их правил к возможностям воспитанников. В программе используется совокупность нескольких игр, комплексов физического развития, что позволяет охватить наибольший двигательный потенциал детей.

Педагогическая целесообразность адаптивных игр состоит в возможности проводить занятия с учетом характера и глубины дефекта, реальных двигательных возможностей ребенка и его реакции на нагрузку.

**Цель программы** - формирование оптимальных двигательных навыков в игровой деятельности.

**Задачи программы:**

- развивать умение контролировать движения частей тела;
- формировать способность удерживать равновесие стоя, сидя;
- уметь удерживать предметы в руках;
- уметь совершать адаптивные действия игровыми предметами;
- воспитывать положительное отношение к физической нагрузке;
- воспитать устойчивый интерес к взаимодействию.

Программа предназначена для воспитанников от 3 до 18 лет.

Сроки реализации программы – 1 год.

Форма организации деятельности воспитанников на занятии индивидуальная. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 минут, 72 занятия.

Ожидаемые результаты:

- сохранены и укреплены двигательные возможности воспитанников;
- сформировано умение контролировать движение частей тела;
- сформировано умение удерживать предметы в руках;
- развито умение совершать адаптивные действия игровыми предметами;

- сформировано положительное отношение к физической нагрузке;
- развит устойчивый интерес к взаимодействию.

Для отслеживания уровня развития физических показателей детей два раза в год проводится аттестация в процессе педагогического наблюдения воспитанников и педагогического анализа результатов. На основе полученных данных отслеживается динамика психомоторного развития, двигательных навыков.

Методы, используемые в работе:

1. Метод практических упражнений. Основан на формировании необходимого умения и навыка путем многократного повторения двигательных действий.

- Каждое действие выполняется по частям. Каждая фаза многократно повторяется отдельно.

- Движения при необходимости выполняются в комфортных, либо облегченных условиях. Также, возможно, выполнение в усложненных условиях.

- Использование необходимых ориентиров (звуковых, визуальных), имитационных действий, подражательных упражнений.

- Использование необходимой страховки, помощи и сопровождения занимающихся.

- Использование изученного движения в сочетании с другими действиями или предметами (инвентарем).

2. Метод дистанционного управления:

- Управление действиями ребенка посредством слова (команд) при возможности, управление действиями посредством наглядного показа.

3. Метод наглядности:

- Использование карточек, видеоматериала.

4. Игровой метод.

- Метод выполнения заданий в игровой форме.

### Учебный план

№	Наименование темы	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Адаптивные спортивные игры</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>
2.	Игры с ракетками	12	1	11
3.	Игры с мячом.	12	1	11
4.	Гольф.	12	1	11
5.	Керлинг	12	1	11
<b>6.</b>	<b>ОФП</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
7.	Ходьба, бег.	3	0	3
8.	Лазание.	3	0	3
9.	Кардио.	3	0	3

10.	Упражнения для отдельных мышечных групп	3	1	2
<b>11.</b>	<b>Коррекционные упражнения</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>

### Содержание учебного плана

Адаптивные спортивные игры.

Игры с ракетками (бадминтон, теннис, сквош).

Перекидывание мяча ракетками через стол, сетку. Упражнения для формирования правильного двигательного навыка на замах/удержание ракетки. Упражнения для отбивания мяча/мячей. Упражнения для отбивания мяча с использованием стены. Упражнения на обведение мяча, конуса, обруча ракеткой. Упражнения для хватательного навыка.

Игры с мячом (баскетбол, волейбол).

Упражнения с мячом на основе баскетбола, волейбола. Перекладывание мяча из руки в руку, перекатывание мяча по руке, по полу, по стене. Упражнения с мячом в руках: броски, отбивание, подбрасывание. Упражнения с мячом на ноги: отбивание мяча, перекатывание. Упражнения на перекатывание, перебрасывание мяча по полу с использованием дополнительного оборудования (конусы, обручи). Метание мяча в цель. Броски в мишень. Упражнение на передачу мяча из рук в руки. Упражнения с мячом из положения сидя с изменением высоты/окружности цели попадания. Использование разного диаметра мячей, корзины для мячей, упражнений на мелкую моторику рук для возможности удержания мячей.

Гольф.

Имитация спортивной игры в гольф с использованием оборудования спортивного зала. Попадание небольшого мяча в цель с разного расстояния (корзина, пластиковая емкость, метка на полу). Упражнения для мелкой моторики рук с мячами разного диаметра. Упражнения для контроля силы удара по мячу. Выполнение упражнений на отбивание мяча из положения сидя.

Керлинг.

Упражнения на бросание мяча/ камня для керлинга с использованием оборудования спортивного зала (напольные цели). Упражнения сидя, лежа. Упражнения на бросание с изменением расстояния до цели.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для укрепления мышечного корсета и костно-связочного аппарата. Упражнения на укрепление мышц рук, мышц спины. Ходьба, лазание, упражнения на шведской стенке. Упражнения для укрепления сердечно - сосудистой системы (кардио) (быстрая ходьба, бег, быстрое выполнение движений руками/ногами). Упражнения на подвижность туловища и верхнего плечевого пояса. Упражнения на координацию.

Коррекционные упражнения.

Комплексы упражнений, основанные на компенсаторном замещении. В основе лежат упражнения для профилактики плоскостопия, при нарушениях ОДА, заболеваниях и нарушениях подвижности позвоночника. Упражнения для коррекции ходьбы. Суставная гимнастика. Упражнения для подвижности суставов. Профилактика контрактуры и гипертонуса.

### Календарный учебный график

№	Дата	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	09.01-15.01	1	Первичная аттестация	Спорт. зал	Педагогический анализ
2	16.01-23.01	1	Основы техники безопасности на занятиях.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
3	16.01-23.01	1	Основы техники игры с использований ракеток.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
4	24.01-29.01	1	Упражнения для мышц рук. Упражнения на удержание ракетки в одном из спортивных направлений.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
5	24.01-29.01	1	Упражнения для общей моторики рук и пальцев. Игровые упражнения с мячом/ воланчиком. Упражнения с ракеткой.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
6	30.01-05.02	1	Игровые упражнения с мячами разного диаметра. Упражнения с ракеткой на отбивание мяча/ воланчика.	Спорт. площадка	Педагогическое наблюдение
7	30.01-05.02	1	Дыхательные упражнения. Упражнения на удержание ракетки для игры. Упражнения на обведение мячом/ воланчиком в разных положениях конусов, обручей.	Спорт. площадка	Педагогическое наблюдение
8	06.02-09.02	1	Упражнения с использованием дополнительного оборудования (корзины для мячей, конусы и т.д.) на попадание мяча/воланчика в цель рукой/ с использованием ракетки.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
9	10.02-15.02	1	Упражнения для общей и мелкой моторики рук. Упражнения с мячом и	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

			ракеткой. Упражнения на отбивание мяча /воланчика от стены.		
10	10.02-15.02	1	Имитация спортивной игры в теннис. Упражнения на координацию.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
11	16.02-21.02	1	Имитация спортивной игры в бадминтон. Упражнения для пространственного ориентирования.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
12	16.02-24.02	1	Имитация спортивной игры с ракетками в паре (с педагогом). Упражнения на координацию. Упражнения для пространственного ориентирования.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
13	25.02-28.02	1	Упражнения для развития мышц рук.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
14	25.02-28.02	1	Упражнения для развития мышц ног/рук.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
15	01.03-07.03	1	Ходьба, лазание. Упражнения для мелкой моторики рук.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
16	01.03-07.03	1	Упражнения для развития мышц ног/рук. Упражнения на координацию.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
17	09.03-14.03	1	Упражнения для мышц спины, сидя/лежа. Упражнения на растяжку мышц ног.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
18	09.03-14.03	1	Упражнения для укрепления сердечно - сосудистой системы. (Кардио).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
19	15.03-21.03	1	Ходьба, лазание. Упражнения для мелкой моторики рук.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
20	15.03-21.03	1	Упражнения для мышц живота.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
21	22.03-28.03	1	Упражнения на растяжку.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
22	22.03-28.03	1	Упражнения на верхний плечевой пояс, мышцы шеи. Повторение упражнений с ракетками, обведение мяча вокруг препятствий.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
23	28.03-04.04	1	Упражнения для мышц живота.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

24	28.03-04.04	1	Упражнения на подвижность туловища и верхнего плечевого пояса.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
25	28.03-04.04	1	Техника безопасности на занятиях с использованием мячей. Основы движений с использованием мяча.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
26	05.04-11.04	1	Упражнения с мячом на ноги, отбивание мяча, перекатывание мяча ногой с использованием дополнительного оборудования.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
27	05.04-11.04	1	Перекладывание мяча из руки в руку, перекатывание мяча по руке, по полу, по стене.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
28	12.04-18.04	1	Упражнения с мячом на ноги, отбивание мяча, перекатывание.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
29	12.04-18.04	1	Упражнения на перекатывание, перебрасывание мяча по полу с использованием дополнительного оборудования (конусы, обручи).	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
30	19.04-25.04	1	Игры с мячом. Броски в мишень.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
31	19.04-25.04	1	Метание мяча в цель. Игры с мячом.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
32	26.04-01.05	1	Передача мяча из рук в руки. Способы передачи. Удержание мяча в руках.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
33	26.04-01.05	1	Упражнения с мячом в руках. Перекладывание мяча из руки в руку, перекатывание.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
34	04.05-08.05	1	Игры с мячом. Выполнение перебрасываний через сетку.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
35	04.05-08.05	1.	Игры с мячом. Перекладывание мяча из руки в руку, перекатывание мяча по руке, по полу, по стене.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
36	11.05-16.05	1	Игры с мячом. Броски мячей разного диаметра в цель.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

37	11.05-16.05	1	Техника безопасности при игре в гольф. Основы игровой деятельности.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
38	17.05-23.05	1	Имитация спортивной игры в гольф. Методы удержания ракетки, биты, клюшки для игры.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
39	17.05-23.05	1	Имитация спортивной игры в гольф. Основные положения, стойки. Задачи игры.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
40	24.05-30.05	1	Имитация спортивной игры в гольф. Упражнения для мелкой моторики рук.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
41	24.05-30.05	1	Имитация спортивной игры в гольф. Выполнение удара по мячу в прямом направлении.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
42	31.05-06.06	1	Имитация спортивной игры в гольф. Выполнение удара по мячу из разных положений.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
43	31.05-06.06	1	Имитация спортивной игры в гольф. Выполнение удара по мячу для попадания в цель.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
44	07.06-13.06	1	Имитация спортивной игры в гольф. Использование различных предметов в руках в качестве клюшки.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
45	07.06-13.06	1	Имитация спортивной игры в гольф. Попадание в цель с разного расстояния.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
46	15.06-20.06	1	Имитация спортивной игры. Игра с различным диаметром цели.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
47	15.06-20.06	1	Имитация спортивной игры в гольф. Перекатывание мяча с препятствиями.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
48	21.06-27.06	1	Имитация спортивной игры в гольф. Упражнения для хватательного рефлекса.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
49	21.06-27.06	1	Имитация спортивной игры в гольф с использованием препятствий. Упражнения для общей моторики рук.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
50	28.06-04.07	1	Упражнения на вращения ног в суставах	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

51	28.06-04.07	1	Упражнения на профилактику плоскостопия	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
52	05.07-11.07	1	Упражнения для профилактики опорно-двигательного аппарата.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
53	12.07-18.07	1	Упражнения для формирования осанки	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
54	19.07-25.07	1	Упражнения для подвижности позвоночника	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
55	26.07-01.08	1	Упражнения для подвижности коленных суставов и стоп	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
56	02.08-08.08	1	Упражнения для коррекции ходьбы/ подвижности стоп, ног	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
57	09.08-15.08	1	Упражнения для коррекции гипертонуса рук, упражнения на растяжку мышц рук	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
58	16.08-22.08	1	Упражнения на растяжку мышц ног	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
59	23.08-29.08	1	Упражнения для профилактики контрактуры суставов	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
60	30.08-05.09	1	Имитация спортивной игровой деятельности. Керлинг. ТБ на занятиях. Общие правила и особенности.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
61	06.09-12.09	1	Имитация спортивной игры в керлинг. Удержание мяча/камня в руках.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
62	13.09-19.09	1	Имитация спортивной игры в керлинг. Броски, катание мяча / камня вперед	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
63	20.09-26.09	1	Имитация спортивной игры в керлинг. Броски, катание мяча / камня для керлинга вперед правой и левой рукой	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
64	27.09-03.10	1	Имитация спортивной игры в керлинг. Катание мяча/камня для керлинга вперед с остановкой на напольной цели.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
65	04.10-10.10	1	Имитация спортивной игры в керлинг. Катание мяча/камня для керлинга вперед с остановкой на напольной цели правой и левой рукой.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

66	11.10-17.10	1	Имитация спортивной игры в керлинг. Развитие хватательного рефлекса.	Спорт. зал	
67	18.10-31.10	1	Имитация спортивной игры в керлинг. Упражнения с использованием напольных целей.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
68	01.11-14.11	1	Имитация спортивной игры в керлинг. Упражнения для мелкой и общей моторики рук.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
69	15.11-28.11	1	Имитация спортивной игры в керлинг. Развитие хватательного рефлекса.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
70	29.11-12.12	1	Имитация спортивной игры в керлинг с соблюдением правил игры/ с модифицированными правилами игры.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
71	13.12-26.12	1	Имитация спортивной игры в керлинг с соблюдением правил игры/ с модифицированными правилами игры.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
72	20.12-30.12	1	Итоговая аттестация	Спорт. зал	Педагогический анализ

### **Материально-техническое обеспечение:**

- стенка гимнастическая;
- маты гимнастические;
- мячи различного диаметра;
- баскетбольные, волейбольные мячи;
- ракетки, биты, клюшки;
- напольные цели различного диаметра;
- конусы, корзины;
- обручи;
- пластиковые перекладины;
- коврики;
- фитболы;
- фитнес-резинка;
- аптечка.

### **Методическое обеспечение:**

1. Алямовская, В.Я. Физкультура. Теория и методика организации физкультурных мероприятий / А.Я. Алямовская. - Москва: Чистые пруды 2005

2. Анисимова, Н.В. Мирошниченко, Н.В. Развивающие игры. Практическое пособие для родителей, учителей и воспитателей / Н.В. Анисимова, Н.В. Мирошниченко. – Москва, 2013.
3. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей. Учебно-методическое пособие/ Т.Л. Богина. – Москва: Мозаика-Синтез, 2005.
4. Бондаренко, Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа. Воронеж, 2012.
5. Вавилова, Е.Н. Развивайте у детей ловкость, силу / Е.Н. Вавилова. - Москва: Просвещение, 2004.
6. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей учебное пособие/ Е.Н.Вавилова. - Москва: Просвещение, 2004.
7. Вареник Е.Н, Кудрявцева С.Г. Растим детей здоровыми. Занятия по физкультуре. Москва, 2012.
8. Кудрявцев, В.Т. Егоров, Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров. - Москва: ЛинкаПресс, 2005.
9. Овчинников, Т.С. Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика / Т.С. Овчинников. – Москва, 2010.
10. Степанова, О.А. Методика игры с коррекционно-развивающими технологиями / О.А. Степанова. – Москва, 2012.

## Приложение 1.

### Упражнения для аттестации

1. Сжать/разжать руки в кулак.
2. Согнуть/разогнуть большие пальцы на руках.
3. Сделать полный круг руками вперед.
4. Сделать полный круг руками назад.
5. Согнуть/разогнуть правую ногу в колене.
6. Согнуть/разогнуть левую ногу в колене.
7. Поднять прямые руки вверх, удержать 5 секунд. ( Стоя, сидя).
8. Поднять согнутые руки в стороны, удержать 5 секунд. ( Стоя, сидя).
9. Поднять прямые руки перед собой, удержать 5 секунд. ( Стоя, сидя).
10. Удержать равновесие на одной ноге 5 секунд.
11. Удержать равновесие на левой ноге 5 секунд.
12. Удержать ракетку/гимнастическую палку в правой руке 10 секунд.
13. Удержать ракетку/гимнастическую палку в левой руке 10 секунд.
14. Удержать прямую правую руку перед собой с ракеткой/гимнастической палкой 5 секунд.

15. Удерживать прямую левую руку перед собой с ракеткой/гимнастической палкой 5 секунд.
16. Удерживать мяч в прямой правой руке перед собой 5 секунд.
17. Удерживать мяч в прямой левой руке перед собой 5 секунд.
18. Поднять/опустить прямую правую руку перед собой.
19. Поднять/опустить прямую левую руку перед собой.
20. Кинуть мяч в напольную корзину с расстояния 3 метров.
21. Кинуть мяч в стену с расстояния 5 метров.
22. Поднять по команде правую руку вверх.
23. Поднять по команде левую руку вверх.
24. Положить по команде правую руку на голову.
25. Положить по команде левую руку на голову.
26. Поднять по команде правую ногу, согнутую в колене.
27. Поднять по команде левую ногу, согнутую в колене.
28. Указать рукой на названный предмет.
29. Взять в руки названный предмет из трех предложенных.
30. Повернуться вокруг своей оси и остановиться по команде.

## Приложение 2.

### **Комплекс для профилактики плоскостопия**

1. Стоя/сидя поднять пятки от пола, опустить (1 мин).
2. Стоя/сидя развести пятки в стороны, носки вместе. Вернуть в И.п. (1 мин).
3. Стоя/сидя поднять носки от пола, опустить (1 мин).
4. Стоя/сидя развести носки в стороны, пятки вместе. Вернуть в И.п. (1 мин).
5. Сидя, круг правой ногой по часовой стрелке.левой ногой против часовой стрелки. (1 мин).
6. Сидя, перекаты стопы с внешнего ребра на внутреннее. (1 мин).
7. Сидя, перекаты массажного мяча/ либо теннисного мяча от носка к пятке. (1 мин).
8. Сидя, подъемы массажного/теннисного мяча стопой от пола. (1 мин).

### **Комплекс упражнений для подвижности суставов**

1. Сидя, вращение рук в плечевых суставах вперед. (1 мин).

2. Сидя, вращения рук в плечевых суставах назад. (1 мин).
3. Сидя, вращение отдельно правой, затем левой руки в плечевом суставе.
4. Сидя, круговые движения в локтевых суставах по часовой стрелке, против. (1 мин).
5. Сидя, вращения голени в коленных суставах по часовой стрелке, против. (1 мин).
6. Сидя, вращение стопы в голеностопе. (1 мин).
7. Сидя, сгибание/разгибание правой, затем левой руки в лучезапястном суставе. (1 мин).

### **Комплекс упражнения для профилактики нарушений и заболеваний спины и позвоночника**

1. Подъем прямых рук вверх, сидя/стоя. (1 мин).
2. Наклоны корпуса вперед, сидя/стоя. (1 мин).
3. Отведение прямых рук назад. (1 мин).
4. Подъем правой/левой руки вверх, лежа на животе. (1 мин).
5. «Кошечка» классическая/стоя/сидя. (1 мин).
6. Перекаты на спине лежа с согнутыми ногами. (1 мин).
7. Повороты на лопатки, лежа на боку. (1 мин).
8. Повороты согнутых ног вправо/влево лежа на спине. (1 мин).

### **Комплекс упражнений для профилактики контрактуры**

1. Сидя. Сгибание ладоней в лучезапястном суставе на себя в статике на сопротивление. (1 мин).
2. Сидя. Сгибание ладоней в лучезапястном суставе от себя в статике на сопротивление. (1 мин).
3. Давление в статике на ладони с прямыми руками перед собой, в лучезапястном суставе на себя в статике на сопротивление. (1 мин).
4. Сгибание/разгибание руки в локтевом суставе. (1 мин).
5. Сгибание/разгибание ног в коленном суставе вверх-вниз. (1 мин).
6. Сгибание/разгибание ног в коленном суставе вперед-назад. (1 мин).
7. Статическое разгибание руки в локтевом суставе. (1 мин).
8. Статическое разгибание ноги в коленном суставе. (1 мин).

### **Комплекс упражнений при нарушении функций опорно-двигательного аппарата.**

1. Лежа на спине, сгибание-разгибание ног в коленных суставах. (1 мин).
2. Лежа на спине, разведение-сведение ног в тазобедренном суставе. (1 мин).
3. Лежа на спине, круговые движения в тазобедренном суставе отдельно правой/левой ногой. (1 мин).
4. Лежа на боку, сгибание правой /левой ноги в коленном суставе.(1 мин).
5. Лежа на животе, сгибание правой/левой ноги в коленном суставе. (1 мин).

6. Сидя, подъемы ноги вперед. (1 мин).
7. Ходьба (с опорой, беговелом, препятствиями). (1 мин).
8. Ходьба на беговой дорожке (при возможности). (1 мин).
9. Приседания (при возможности). (1 мин).
10. Подъемы на полупальцы ног. (1 мин).

#### **Комплекс для профилактики гиподинамии мышц.**

1. Сидя, руки перед собой прямые. Вытяжение рук хватом за запястья.
2. Сидя, вытяжение прямой правой/левой руки в бок. Хватом за запястье.
3. Сидя, прямые руки вверх. Вытяжение рук назад хватом за запястья.
4. Лежа на спине, вытяжение прямой правой/левой ноги вперед над полом.
5. Лежа на спине. Руки за голову, вытяжение плеча правой/левой руки к полу.
6. Лежа на спине. Правая/левая нога согнута в колене. Вытяжение ноги к полу, хватом за бедро.
7. Лежа на спине. Хватом за запястья вытяжение прямых рук вверх.
8. Лежа на спине. Хватом за голень вытяжение прямых ног вверх.