

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЗДОРОВО**

---

название курса внеурочной деятельности

**1-4**

---

класс

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа *Здоровье - это здорово* по внеурочной деятельности, организованной в специальной медицинской группе для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО, программы формирования УУД; с учетом Инструкции по формированию специальной медицинской группы школьников, организации и проведению в ней уроков физической культуры, утвержденной приказом начальника Департамента образования от 17 ноября 2015 года № 720.

Настоящая программа составлена для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Оздоровительно – коррекционные задачи:**

- Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;

- Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;

- Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;

- Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся общеобразовательного учреждения в ходе ежегодной комплексной оценки состояния здоровья по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную.

Специальная медицинская группа разделяется на две подгруппы:

1) Подгруппа «А» - дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера и способные перейти в подготовительную группу после нескольких лет занятий физической культурой.

2) Подгруппа «В» - дети, имеющие органические необратимые изменения в состоянии органов и систем. Для них главной и вполне достижимой целью занятий физической культурой должен стать переход в подгруппу «А».

Занятия в специальной медицинской группе проводятся отдельно от основных уроков физической культуры.

#### **Комплектование специальной медицинской группы:**

1. Комплектование проводится на основе распределения учащихся по группам здоровья, которые создаются по данным медицинских обследований, спортивного анамнеза, анализа успеваемости и наблюдений, проведенных во время выполнения тестовых физических упражнений.

2. В соответствии с письмом Минздравсоцразвития РФ от 15.01.2008 г. № 206-ВС «Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях» списки групп составляются школьным медицинским работником ежегодно (к концу учебного года) с учетом возраста, показателя физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса. Списки учащихся СМГ визируются школьным медицинским работником и печатью детского лечебного учреждения.

3. Завизированные списки учащихся утверждаются приказом руководителя образовательного учреждения.

4. Наполняемость СМГ составляет не более 15 человек.

5. В состав СМГ входят учащиеся разных возрастов.

6. Занятия физической культурой для детей СМГ являются обязательными и включаются в объем недельной учебной нагрузки учащегося.

7. Периодичность занятий 3 раза в неделю по 30 минут.

8. Занятия СМГ проводятся в специально оборудованном для этого помещении из расчета 4 кв.м. на человека (кабинет ЛФК).

9. Учащиеся СМГ не сдают нормативы и не участвуют в спортивных соревнованиях.

#### **Особенности нагрузки в СМГ:**

1. Для учащихся подгруппы «А» нагрузки постоянно возрастают по интенсивности и объему согласно адаптационным функциональным возможностям организма. Двигательные нагрузки проводятся при частоте пульса 120 – 130 ударов в минуту в начале четверти и доводится до 140 – 150 ударов в минуту в основной части урока к концу четверти.

2. Учащиеся подгруппы «В» выполняют физические упражнения при частоте пульса 120 – 130 ударов в минуту в течение всего учебного года.

**Учебный процесс по физическому воспитанию учащихся СМГ делится на два периода – подготовительный и основной:**

##### **1. Подготовительный период (сентябрь – декабрь):**

Цель:

- овладение навыками правильного дыхания,
- освоение техники простейших упражнений,
- постепенное развитие адаптации организма к физическим нагрузкам за счет умеренного воздействия с помощью физических упражнений на все органы и системы.

Задачи:

- постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, весь организм школьников к выполнению физической нагрузки,
- воспитать у учащихся потребность систематических занятий физическими упражнениями,
- научить быстро находить и правильно считать пульс,

- обучить элементарным правилам самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на уроке физкультуры).

В первые 6 – 8 недель занятий с учащимися необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями. При их подборе учитываются характер заболевания, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого учащегося.

В течение первой четверти половина всех упражнений выполняется в медленном темпе из исходного положения «лежа» и «сидя». За это время изучаются особенности каждого школьника, его физическая подготовленность, психологические особенности, способность организма переносить физическую нагрузку.

## **2. Основной период (январь – май):**

Цель:

- восстановление нарушенных функций,
- повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма,
- обучение новым двигательным навыкам и их совершенствование за счет более интенсивных тренировок организма.

Задачи:

- освоение основных движений и навыков программы по физической культуре для учащихся СМГ,
- повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома.

Длительность основного периода зависит от приспособленности организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния его здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы.

В содержание уроков этого периода постепенно включаются все виды общеразвивающих упражнений, виды легкой атлетики, элементы художественной и спортивной гимнастики, танцевальные шаги, упражнения в равновесии, подвижные игры и элементы спортивных игр.

Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Делается акцент на положительные эмоции.

**Для регуляции дозировки физической нагрузки на занятиях используются следующие характеристики:**

- 1) Темп движения, т.е. количество движений в единицу времени;
- 2) Амплитуда движений;
- 3) Время, затрачиваемое на выполнение упражнений и отдых между ними;
- 4) Степень мышечного напряжения;
- 5) Исходные положения при выполнении упражнений;
- 6) Подбор физических упражнений путем их усложнения, включая упражнения с отягощением;
- 7) Эмоциональный фактор.

Для контроля физической нагрузки применяются методы хронометража и пульсометрии. Пульсометрия позволяет оценить правильность распределения нагрузки на уроке и адекватность ее функциональным возможностям занимающихся.

## **Организация урока в СМГ:**

- 1) Построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом – менее подготовленные,
- 2) Определение у школьников перед каждым уроком ЧСС,
- 3) При проведении эстафеты более подготовленные дети начинают и заканчивают эстафету, при необходимости выполнив задание дважды,

- 4) При проведении игр слабо подготовленные дети заменяются каждые две минуты,
- 5) В первой четверти 5 – 7 минут основной части урока уделяются выполнению индивидуальных упражнений, подбираемые учителем в зависимости от диагноза ребенка.

#### **Обязательные требования к уроку:**

- 1) Обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;
- 2) Достижение динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- 3) Формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Освоение программы по физической культуре в СМГ подлежит текущему оцениванию и итоговой аттестации.**

В соответствии с письмом Минобразования РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» при выставлении текущей отметки учащемуся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию и стимулировала на дальнейшие занятия физической культурой. Текущая отметка успеваемости учащегося СМГ выставляется по пятибалльной шкале.

Итоговая отметка по физической культуре учащимся СМГ выставляется с учетом:

1. Теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность),
2. Стойкой мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями и динамики их физической возможности,
3. Регулярности посещения занятий, старательности выполнения заданий учителя, овладение доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующих гимнастик, необходимыми знаниями в области физической культуры; в этом случае выставляется положительная отметка.

Итоговая отметка по физической культуре в обязательном порядке выставляется в аттестаты об основном общем и среднем образовании всем учащимся, независимо от медицинской группы.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа для учащихся 1 – 4 классов специальной медицинской группы составлена в соответствии с Программой для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений Авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2008.

Рабочая программа составлена с учётом заболеваемости обучающихся. В приложении представлены методические рекомендации по ведению урока, заболеваниям учащихся.

#### **Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется 99 часов (1 классы - 33 учебные недели), **102 часа (2-4 классы - 34 учебные недели).**

## I. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные УУД:

<b>1 класс</b>
ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья
уважать свою семью, своих родственников, любовь к родителям
освоить роли ученика, формирование интереса (мотивации) к учению
оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм

<b>2 класс</b>
ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг
уважать свой народ, свою родину
освоение личностного смысла учения, желания учиться
оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм

<b>3 класс</b>
ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг, справедливость, желание понимать друг друга, понимать позицию другого
уважать свой народ, другой народ, терпимость к обычаям и традициям других народов
освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу
оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей

<b>4 класс</b>
ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг, справедливость, желание понимать друг друга, понимать позицию другого, народ, национальность и т.д.
уважать свой народ, другой народ, терпимость к обычаям и традициям других народов
освоение личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута
оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России

### Регулятивные УУД:

## 1 класс

организовывать свое рабочее место под руководством учителя
определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя; использовать в своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник и т.д.
определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя

## 2 класс

самостоятельно организовывать свое рабочее место; следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности
определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя; соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем
использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы (циркуль); корректировать выполнение задания в дальнейшем; оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении

## 3 класс

самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий; самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях; определять цель учебной деятельности с помощью и самостоятельно
определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя; определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов
корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе; использовать в работе литературу, инструменты, приборы; оценка своего задания по параметрам, заранее представленным

## 4 класс

самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать
использовать при выполнении задания различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы
определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку

## Познавательные УУД:

### 1 класс

ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике
сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие; группировать предметы, объекты на основе существенных признаков
подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему

## 2 класс

ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике
сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу; подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план
определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания; находить необходимую информацию как в учебнике, так и в словарях и учебнике; наблюдать и делать самостоятельные простые выводы

## 3 класс

ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала
извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.); анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты
самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников; представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ

## 4 класс

ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала; самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала.
сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет); анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты
самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений; составлять сложный план текста; уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде

## Коммуникативные УУД:

### 1 класс

участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях; отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу
соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить
слушать и понимать речь других; участвовать в паре

### 2 класс

участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки
оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций
читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное; выполняя различные роли в группе, совместном решении проблемы (задачи)

### 3 класс

участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом
оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи)
отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению

### 4 класс

участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций; читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимает прочитанное
выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений
критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций; понимать точку зрения другого; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы правильного выполнения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

## II. Содержание курса

### 1 – 2 классы

Основы знаний	Двигательный режим ученика специальной медицинской группы. Значение утренней гимнастики. Одежда ученика во время занятий физической культуры. Гигиенические процедуры после занятий физическими упражнениями (смена спортивной одежды, водные процедуры). Правильная осанка, дыхание во время занятий физическими упражнениями.
ОФП	1. Дыхательная гимнастика (грудной, брюшной тип дыхания; смешанный тип дыхания в положении лежа и стоя; дыхание во время выполнения различных движений). 2. Упражнения на развитие подвижности в суставах (общеразвивающие упражнения; развитие быстроты и выносливости; чередование с ходьбой: 15 сек. бега + 1 мин. ходьбы). 3. Развитие ловкости и координации движений (упражнения с большими и малыми мячами).
Специальная физическая подготовка	1. Гимнастика (построения и перестроения; упражнения на расслабление; упражнения на формирование осанки; танцевальные упражнения; лазание; перелезание; подлезание; переползание; упражнения на удержание равновесия). 2. Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, метание). 3. Подвижные игры: «Класс, смирно!», «Быстро по местам», «Мяч соседу», «Метко в цель». 4. Лыжная подготовка.

### 3 класс

Основы знаний	Режим дня. Основы закаливания.
ОФП	1. Дыхательная гимнастика. 2. Развитие подвижности в суставах. 3. Развитие ловкости и координации движений.
Специальная физическая подготовка	1. Гимнастика (построения и перестроения; упражнения на расслабление; упражнения с гимнастической палкой; упражнения на формирование осанки; танцевальные упражнения; лазание; перелезание; подлезание; переползание; упражнения на удержание равновесия). 2. Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, метание мяча). 3. Подвижные игры, эстафеты с предметами и без предметов. 4. Лыжная подготовка.

### 4 класс

Основы знаний	Режим дня. Гигиена тела, правила приема водных процедур.
ОФП	1. Дыхательная гимнастика (грудной, брюшной тип дыхания; смешанный тип дыхания в положении лежа и стоя; дыхание во время

	<p>выполнения различных движений).</p> <p>2. Развитие быстроты движений, общей выносливости (бег в сочетании с ходьбой, встречные эстафеты на дистанции 10-15 м.).</p> <p>3. Развитие силы и подвижности суставов (общеразвивающие упражнения; упражнения на расслабление мышц).</p> <p>4. Развитие ловкости и координации движений (упражнения с мячами).</p>
Специальная физическая подготовка	<p>1. Гимнастика (строевые упражнения; упражнения на формирование осанки, упражнения с гимнастическими палками).</p> <p>2. Легкая атлетика (бег, ходьба, прыжки в высоту, метание малого мяча).</p> <p>3. Спортивные и подвижные игры.</p>

### **Требования к учащимся начальной школы.**

1. Знать гигиенический требования к занятиям физической культуры.
2. Знать и уметь выполнять все команды на построение и перестроение.
3. Уметь выполнять основные движения руками, ногами, туловищем, головой в сочетании с правильным дыханием.
4. Уметь бросать и ловить мяч.
5. Уметь лазать по гимнастической скамье.
6. Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранение правильной осанки.
7. Уметь ходить под счет, бежать в медленном темпе в течение 1 минуты.
8. Уметь играть, соблюдая правила.
9. Уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом (без палок, с палками).
10. Уметь подниматься на небольшие склоны, спускаться с них.

### **III. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности**

В данном разделе содержатся персональные данные учащихся.

## **Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов дыхания**

При выполнении данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими упражнениями, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжимании – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Дыхание во время приседаний, во время поворотов, наклонов туловища, ходьбы.

### **Комплекс № 1**

*Дыхательные упражнения для учащихся*

1. На счёт 1-4 медленный глубокий вдох;  
5-8 медленный полный выдох.
2. На счёт 1-3 медленный глубокий вдох;  
4 быстрый выдох ртом.
3. На счёт 1 быстрый вдох ртом;  
2-6 медленный полный выдох   Повторить 4 раза
4. На счёт 1 вдох небольшой порцией;  
2 пауза на выдохе;  
3 вдох небольшой порцией;  
4 пауза;  
5 вдох небольшой порцией;  
6 пауза;  
7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Начинать следует с 1-2 пауз, постепенно довести до 5-6 раз. Повторить 2 раза.

5. На счёт 1-2 полный глубокий вдох;  
3 пауза;  
4 выдох небольшой порцией;  
5 пауза на выдохе;  
6 выдох небольшой порцией;  
7 пауза на выдохе;  
8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

6. На счёт 1-2 полный вдох;  
3-6 задержка дыхания;  
7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

### **Комплекс № 2**

Учащимся с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

1. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.
2. И. п. –стойка ноги врозь. Счёт 1-2 – руки вверх – вдох носом. 3-4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.
3. И. п. –стойка ноги врозь, руки перед грудью. Счёт 1-3 – руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. –стойка ноги врозь, руки на поясе. Счёт 1-2 –отвести плечи назад – глубокий вдох носом. Счёт 3-4 – плечи вперёд – выдох ртом. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – о.с., руки на поясе. Счёт 1- подняться на носки – вдох. Счёт 2 – присед – выдох. Счёт 3 – встать – вдох. Счёт 4 – и. п. – выдох.
6. И. п. – о. с. Счёт 1 – мах левой, руки в стороны – вдох. Счёт 2 – и. п. – выдох. Счёт 3 – мах правой, руки в стороны – вдох. Счёт 4 – и. п. – выдох.
7. И. п. – о. с., руки вверх. Счёт 1 – наклон, руки назад. Счёт 2 – и. п. Сч.3-4 – то же. Дыхание произвольное.
8. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.
9. И. п. – стойка ноги врозь. Сч. 1-2 – руки вверх – вдох носом. 3-4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.  
Дыхание не задерживать.

**Примерные комплексы упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени**

При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

**Комплекс упражнений**

1. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.
3. И. п. – то же. Повороты в стороны с отведением руки в сторону поворота.
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.
5. И. п. – то же. Пружинистые приседания.
6. И. п. – стойка ноги врозь. Сч.1-3 – наклон вперёд, руками достать пола. Сч.4-и.п.
7. И. п. – сед ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперёд, руками достать носков ног. Сч. 4 – и. п.
8. И. п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.
9. И. п. – лёжа на спине. Сч.1 – левая к груди. Сч.2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
10. И. п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.
11. И. п. – лёжа на боку. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой. Помогать руками.
12. И. п. – упор стоя на коленях. Сч. 1 – мах левой назад. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
13. И. п. – упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе. Повторить 5-6 р.
14. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.

Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.