***Методика лікувальної гімнастики для дітей з ДЦП***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частина уроку** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| Підготовча частина | 1.Привітання. Визначення пульсу . 2. Комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями:Впр.1В.п. Лежачи на спині, палиця внизу.1- руки вгору;2- в.п;3,4 – те саме.Впр.2 В.п. Те саме;1- палицю за голову;2 – в.п;3,4 – те саме.Впр.3В.п. Те саме;1-палицю до грудей, вдих;2- в.п, видих;3,4- те саме;Впр.4В.п. лежачи на спині, руки за голову;1- підняти тулуб;2- опустити;3,4 те саме;Впр.5В.п. те саме руки внизу;1- нахил тулуба праворуч;2- те саме ліворуч;3. Комплекс ЗРВ:Впр.1 В.п. лежачи на спині, руки внизу;1- поворот голови вправо;2- те саме вліво;3,4- те саме.Впр.2В.п. те саме;1- руки вгору;2- в.п;3,4- те самеВпр.3В.п. те саме, права рука вгору, ліву внизу;1-2- змінювати положення рук;Впр.4В.п. те саме, руки вперед;- вправа «ножиці».Впр.5В.п. те саме, руки внизу.1- зігнути руки в ліктьових суглобах;2- в.п;3,4- те саме.Впр.6В.п. те саме;1- сід в упорі на руках;2- в.п.3,4- те саме.Впр.7В.п. те саме;1- лягти на живіт, руки вгору;2- в.п, руки вниз;3,4- те саме.Впр.8В.п. лежачи на животі.1- піднятись на руках, прогнути спину назад;2- в.п;3,4- те саме.Впр.9В.п.- те саме;1- прийняти колінно-долонне положення;2- в.п;3,4 те саме. | 1 хв.5 хв. 10 р.10 р.10 р.8 р.12 р.10 р.10 р.16 р.10 р.10 р.10 р.8 р.10 р.10 р. | Перевірити готовність учнів до уроку. Визначити пульс.Темп повільний. Дихання довільне.Темп повільний. Дихання довільне.Темп повільний. Темп середній. Дихання довільне. Темп повільний. Дихання довільне.Темп повільний.Темп повільний. Руки в ліктьових суглобах не згинати. 1,3-Вдих; 2,4- видих.Темп повільний. Руки в ліктьових суглобах не згинати.Темп повільний. Руки в ліктьових суглобах не згинати.Темп повільний. Руки в ліктьових суглобах не згинати. 1,3-Вдих; 2,4- видих.Темп повільний.Темп повільний.Руки випрямити. Голову завести максимально назад.Темп повільний. |
| Основна частинаЗаключна частина | ***Вправи на формування функції сидіння***1. В. п. – сидячи «по турецьки» , притискаючись спиною до опори, ноги зігнуті опираючись на стопи.2. В.п. – те саме, вчитель натискає на спину дитини.3. В. п. - сидячи на стільчику спираючись передпліччями на стіл.4. В.п. – сидячи на стільчику, тримаючись руками за опору перед собою.5. Те саме, опора вгорі; (можна змінювати висоту і відстань від опори).6. В.п. – сидячи, в упорі руки ззаду, вчитель підштовхує дитину, дитина старається утримувати положення; 7. В. п. сидячи, хват двома руками вгорі за гімнастичну палицю: вчитель повертає палицю вліво-вправо, викликаючи відповідні повороти тулуба дитини.8. В. п. сидячи, вчитель захоплює за гомілки випрямлених ніг та поступово піднімає їх — дитина намагається зберегти початкове вертикальне положення тулуба.***Вправи на формування вміння самостійно стояти***1. В. п. - стоячи біля опори, руки на рівні пояса.2. В. п. – те саме: руки захоплюють опору на рівні грудей.3. В.п. - стоячи біля низького столика (тумбочки), руки на опорі, розкласти різні предмети на підлогу: дитина повинна підняти і скласти все на стіл.4. В.п. - стоячи, одна нога попереду, інша ззаду, з-поміж них невеличкий валик: утримання рівноваги.5. В. п. стоячи біля опори, на рівні колін дитини підвішений м'яч: дитина намагається футболити м'яч правою лівою ногою.***Вправа на формування самостійної ходьби***- їзда на велосипеді;1. Ходьба, вчитель обличчям до дитини утримує за руки. 2. Те саме, вчитель підтримує дитину ззаду за плечі.3. Ходьба з переступанням перешкод, вчитель утримує дитину за руки.4. Ходьба спираючись руками на паралельні бруси лише на рівні пояса.5. Ходьба спираючись руками на натягнуті подовжньо паралельні канати.6. Ходьба приставними кроками лівим, правим боком, тримаючись руками за горизонтальні рейки драбини, поручень, натягнутий канат тощо.7.Ходьба по похилій площині.8. Ходьба з ходулями.9. Ходьба по сходах.***Ваправи для розвитку фізичних здібностей:***Вправи для розвитку сили:- згинання-розгинання тулуба лежачи на спині;- те саме на животі;- присід біля опори;- передача набивного м’яча в парах;Вправи для розвитку гнучкості:- прогини на лежачи на животі (на спині, на боці) на м’ячі великого діаметру;- нахили вперед з вихідного положення сидячи ноги нарізно;- з вихідного положення лажачи на спині палицю максимально назад;- те саме на животі;- перекати на спині;Вправи для розвитку швидкості:- передача м’яча в парах з максимальною швидкістю;Вправи для розвитку витривалості:- ходьба по біговій доріжці;- робота на велотренажері; Вправи для розвитку координаційних вправ:- ходьба по гімнастичній лаві;- рухливі ігри «точно в ціль»;***Вправи для розслаблення м’язів:***- вис на перекладині;- витяжіння на похилій площині;- прогини на м’ячі великого діаметру;- лежачи на спині на валику;- лежачи на животі під грудьми валик. |  4 хв.4 хв.2 хв.2 хв.5 хв.4 хв.4 хв.4 хв.2 хв.2 хв.4 хв.3 хв.4 хв.4 хв.2 хв.5 хв.5 хв.3х10 р.3х15 р.4х10 р.3х2 хв.4 хв.4 хв.2х12 р.2х12 р.2х12 р.2х10 р.4 хв.5 хв.4 хв.6 р.4 р.5 р.2х2 хв.4 хв.4 хв. | Організувати страхування.Темп повільний.Організувати страхування.З допомогою вчителя.Організувати страхування.З допомогою вчителя.З допомогою вчителя.Руки за голову в «замок».Організувати страхування.Темп повільний. Темп середній.З допомогою вчителя.З допомогою вчителя.Темп повільний.З допомогою вчителя.Вихідне положення сидячи.З допомогою вчителя.Організувати страхування. |