

Индивидуальные комплексы,
для воспитанников с НФОДА
в соответствии с физическими возможностями, физической подготовленностью
и с учетом рекомендаций врача-ортопеда и врача-терапевта

для Кирилла Д.

И.п.	Упражнение	Дозировка	Организационно-методические указания
Лежа на спине, на гимнастическом коврике	Разминание всех суставов, всех конечностей массажным мячиком	Длительность (по состоянию ребёнка)	Темп медленный, максимальная амплитуда
1. Лежа на спине, на гимнастическом коврике, поза «эмбриона»	Качание ребенка вперед, назад с максимальным приведением конечностей к туловищу	6 раз	Темп медленный, максимальная амплитуда
2. Лежа на спине, на гимнастическом коврике, ноги врозь, инструктор фиксирует своими ногами коленные суставы ребёнка, руками берёт за кисти ребёнка	Поднимание туловища (пассивное - выполняет инструктор)	10 раз	Темп медленный, просим ребёнка удерживать самостоятельно голову
3. Лежа на спине, на гимнастическом коврике, руки внизу	Поднимание рук вверх - вдох, опустить руки вниз - выдох (пассивное - выполняет инструктор)	6 раз	Следить за правильным дыханием, положением верхних конечностей
4. Лежа на животе, на гимнастическом модуле, руки с упором в гимнастический мат	Имитация отжимания, подъем головы, плечевого пояса (активно - выполняет сам ребёнок)	6 раз и более	Следить за правильным дыханием, положением верхних конечностей
5. Лежа на животе, на гимнастическом валике, кисти с упором в гимнастический мат, коленные суставы с упором в гимнастический мат	Имитация ползания (пассивно), закрепление навыка стояния на четвереньках (активно)	6 раз	Следить за правильным положением верхних и нижних конечностей, расслаблением ребёнка
6. Лежа на гимнастическом мяче, руки в удобном положении для ребенка	Одновременное поднимание головы, рук, плечевого пояса	3 – 4 раза	Следить за состоянием ребенка
7. Инструктор сидит, сзади, ноги широко, ребенок сидит по-турецки с опорой на инструктора	Имитация сидения по-турецки	Длительность по желанию ребенка	Следить за состоянием ребенка, максимальное разведение коленных суставов

8. Лежа на спине, на гимнастическом коврике, руки внизу	Упражнение «Велосипед» (пассивное - выполняет инструктор)	10 раз	Темп медленный, следить за состоянием ребёнка
9. Лежа на спине, на гимнастическом коврике, руки вперёд, держит инструктор	Упражнение «Ножницы» (пассивное - выполняет инструктор)	10 раз	Темп медленный, максимальная амплитуда, следить за состоянием ребёнка и положением верхних конечностей
9. Лежа на спине, на гимнастическом коврике, руки внизу	Подъем прямых нижних конечностей на гимнастический валик (активно)	6 раз и более	Следить за состоянием ребёнка
10. Лежа на боку, на гимнастическом коврике, руки сложены на груди	Проработка массажным мячиком всего организма ребёнка	Длительность (по состоянию ребёнка)	Следить за состоянием ребёнка
11. Лежа на спине, на гимнастическом коврике, руки внизу	Активный отдых (смена положения тела в пространстве)	Длительность (по желанию ребёнка)	Всегда после занятия

Инструктор ЛФК

Ю.В.Жаворонок

СОГЛАСОВАНО:

Врач-ортопед

_____ В.А.Сотников

**Индивидуальные комплексы,
для воспитанников с НФОДА**

в соответствии с физическими возможностями, физической подготовленностью
и с учетом рекомендаций врача-ортопеда и врача-терапевта

для Ксении С.

Разминка при помощи гимнастического мяча, ортопедического коврика

И.п.	Упражнение	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Сидя на полу, на мате, спина упор на валик, ноги согнуты в коленях, стопы правильно	поднять руки вверх – вдох, руки вниз – выдох	6 раз;	активно (ребёнок выполняет сам)
2. Сидя на полу, на мате, спина упор на валик, ноги согнуты в коленях, стопы правильно	попеременное движение руками вперед назад упражнение «Бокс»	Длительность по желанию ребёнка	(активно - ребёнок выполняет сам) следить за правильным положением рук
3. Сидя на полу, на мате, ноги согнуты колени в стороны	упражнение «сед по-турецки»	Длительность по желанию ребёнка	без опоры или опоры на руку
4. Сидя на полу, на мате, на ногах, стопы правильно	перекладывание двумя руками игрушек с мата в высокую коробку (корзину)	Длительность по желанию ребёнка	Затем руки меняем, следить, чтоб ребёнок полностью раскрывал ладонь, правильно делал захват игрушек
5. Лежа на спине, руки с гимнастической палкой внизу	выполняем подъём прямых рук вверх – вдох, опускаем – выдох	6 раз	Правильно выполнял захват гимнастической палки
6. Стоя руками на тренажёре беговая дорожка, (ноги как при ползании)	Выполняем одновременное толкание вперед двумя руками	2 мин (по желанию ребёнка)	Следить за правильной постановкой кистей, положением стоп
7. Сидя на гимнастическом коврике, спина упор на валик, ноги выпрямлены в коленях,	Одновременное сгибание ног в коленных суставах, приведение к животу с последующим разведением колен в стороны и разгибание	10-12 раз	(активно - ребёнок выполняет сам)
8. Сидя на гимнастическом коврике, спина упор на валик, ноги выпрямлены в коленях	Попеременное сгибание ног в коленных суставах	Длительность по желанию ребёнка	(пассивно, выполняет инструктор)
9. Сидя на гимнастическом коврике, спина упор на валик, ноги согнуты в коленях	Сгибание разгибание стоп в голеностопных суставах с последующим их	Длительность по желанию ребёнка	(пассивно, выполняет инструктор)

	вращением в разные стороны		
10. Лёжа на спине, на гимнастическом коврикe, ноги выпрямлены, гимнастическая палочка в руках	Поднимание туловища	10 раз	Инструктор палочку 1 – ой рукой, второй рукой придерживает ноги (активно – пассивное выполнение)
11. Лёжа на спине, на гимнастическом коврикe, ноги выпрямлены	упражнение «Велосипед»	20 раз	(пассивно, выполняет инструктор)
12. Лёжа на животе, на гимнастическом коврикe, с опорой на предплечья	Поочерёдное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах упражнение ползание «По-пластунски»	10 раз	Максимальное подтягивание колена подмышке
13. Упор на гимнастический валик, кистью обеих рук, сед на согнутых ногах	Подъём и опускание на «высокие колени»	15 раз	Следить за положением туловища ребёнка, страховка
14. Стойка на ногах, руки на бортике сухого бассейна, на стуле, крае корзины	Сгибание ноги в тазобедренном суставе, правильная постановка стопы согнутой ноги, подъём на выпрямленные ноги	Длительность по желанию ребёнка, чем больше, тем лучше	Выполняем то же самое со второй ногой
15. Стойка на прямых ногах	Стояние, ловля равновесия	1 мин.	Следить за положением туловища ребёнка, страховка
16. Ходьба приставным шагом возле опоры		Длительность по желанию ребёнка, чем больше, тем лучше	Следить за постановкой стоп ребёнка, страховка
17. Стоя, без опоры	Самостоятельная ходьба	Длительность по желанию ребёнка, чем больше, тем лучше	Страховка

Инструктор ЛФК

Ю.В.Жаворонок

СОГЛАСОВАНО:

Врач-ортопед

_____ В.А.Сотников

**Индивидуальные комплексы,
для воспитанников с НФОДА**

в соответствии с физическими возможностями, физической подготовленностью
и с учетом рекомендаций врача-ортопеда и врача-терапевта

для Виктории Ч.

Разминка всех мышечных групп при помощи гимнастического мяча, ортопедического коврика, укладки верхних конечностей с утяжелением (для максимального разгибания локтевых суставов)

И.п.	Упражнение	Дозировка	Организационно-методические указания
Лежа на спине, на гимнастическом коврике	Разминание всех суставов, всех конечностей массажным мячиком	Длительность (по состоянию ребёнка)	Темп медленный, максимальная амплитуда
1. Лежа на спине, на гимнастическом коврике, ноги выпрямлены, руки с гимнастической палочкой внизу, инструктор фиксирует одной рукой коленные суставы ребёнка	Поднимание прямых рук с палочкой вверх	6 раз	Темп медленный, максимальное выпрямление рук в локтевых суставах
2. Лежа на спине, на гимнастическом коврике, ноги выпрямлены, руки с гимнастической палочкой внизу, инструктор фиксирует одной рукой коленные суставы ребёнка, 2-ой берёт за палочку	Поднимание туловища (активное - выполняет ребёнок)	10 раз	Темп медленный, просим ребёнка удерживать самостоятельно голову
3. Лежа на спине, на гимнастическом коврике, ноги выпрямлены	Одновременное поднимание прямых ног на валик, модуль	6 раз и более	Следить за правильным дыханием, состоянием ребёнка
4. Лежа на спине, на гимнастическом коврике, руки внизу, ноги согнуты в коленях, инструктор фиксирует одной рукой коленные суставы ребёнка, 2-ой рукой стопы	Поднимание корпуса вверх с максимальным разгибанием тазобедренных суставов	6 раз и более	Темп медленный, максимальная амплитуда
5. Лежа на спине, на гимнастическом коврике, руки внизу или за голову	Упражнение «Велосипед» (пассивно-активное – совместное выполнение инструктора и ребёнка)	16 раз	Следить за состоянием ребенка, словесное сопровождение

6. Лежа на спине, на гимнастическом коврике, ноги выпрямлены, руки согнуты в локтевых суставах, прижаты к животу	Повороты со спины на бок, затем на живот	4 раза в каждую сторону	Следить чтобы нога в сторону поворота была прямой, самостоятельное координирование ребенком рук и ног
7. Лежа на животе на гимнастическом мяче, руки вверху с мячиком	Одновременное поднятие головы, рук, плечевого пояса	3 – 4 раза	Темп медленный, следить за состоянием ребёнка
8. Лежа на животе	Выполнение стойки на прямых руках и коленях («на – четвереньках»)	3 – 4 раза	Следить за максимальным выпрямлением рук в локтевых суставах, фиксация в этом положении 4 -6 сек
9. Стойка на прямых руках и коленях («на – четвереньках»)	Выполнение седа из и. п. на ноги согнутые в коленях	3 – 4 раза	Страховать ребёнка, словесно сопровождать
10. Лежа на животе, на гимнастическом модуле, кисти с упором в гимнастический мат, коленные суставы с упором в гимнастический мат	Имитация ползания (пассивно - активно), закрепление навыка стояния на четвереньках, ползания (активно)	6 раз и более	Следить за состоянием ребёнка, правильным положением верхних и нижних конечностей, страховать ребёнка, словесно сопровождать
11. Лежа на животе, на гимнастическом коврике, руки внизу	Активный отдых (смена положения тела в пространстве)	Длительность (по желанию ребёнка)	Всегда после занятия
12. Упор на гимнастический валик, кистью обеих рук, сед на согнутых ногах	Подъём и опускание на «высокие колени»	15 раз	Следить за положением туловища, рук ребёнка, страховка
13. Стоя возле шведской стенки	Самостоятельно стоять с опорой о шведскую стенку	30 сек.	Следить за положением туловища, рук ребёнка, страховка
14. Стоя возле шведской стенки, хват обеими руками	Приседания из и. п.	4 – 6 раз.	Следить за положением туловища, рук, стоп ребёнка, страховка
15. Сидя на гимнастическом коврике, стуле	Броски мяча одной рукой	4 – 6 раз. каждой рукой	Следить за положением стоп ребёнка, страховка

Инструктор ЛФК

Ю.В.Жаворонок

СОГЛАСОВАНО:

Врач-ортопед

_____ В.А.Сотников

