



Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
БПОУ УР «Ижевский торгово-экономический техникум»

2024

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по применению здоровьесберегающих  
технологий в профессиональной  
реабилитации обучающихся  
с ограниченными возможностями  
здоровья



1979

Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
БПОУ УР «Ижевский торгово-экономический техникум»

Методические рекомендации  
по применению здоровьесберегающих технологий  
в профессиональной реабилитации обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья

Ижевск, 2024

**УДК:376.3**

**ББК:74.57(2Рос.Удм).Р**

**М54**

**Составитель:**

Злобина Валентина Леонидовна, заместитель руководителя по инновационно-методической деятельности БПОО-БПОУ УР «Ижевский торгово-экономический техникум»

Методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий в профессиональной реабилитации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – Ижевск, ул. Ворошилова, 20 а. Изд-во: БПОО - БПОУ УР «Ижевский торгово-экономический техникум», 2024. – 22 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1. Организация здоровьесберегающей среды в образовательной организации ориентации детей с ОВЗ.....	6
2. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре .....	8
3. Принципы и методы применения физических упражнений при различных заболеваниях.....	9
3.1. Комплекс физических упражнений при заболеваниях опорно- двигательного аппарата .....	9
3.2. Комплекс физических упражнений при нарушениях зрения.....	13
3.3. Комплекс физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.....	17
Список использованной литературы.....	22

## ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с ключевыми целями национального проекта «Образование», национального проекта «Здравоохранение», Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», «Концепцией развития в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации лиц с инвалидностью, в том числе детей с инвалидностью, на период до 2025 года», Федеральным законом от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» возрастает потребность в создании условий, способствующих укреплению здоровья обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).

Одним из важных аспектов в профессиональной реабилитации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является внедрение принципов здоровьесбережения в образовательный процесс.

В профессиональных образовательных организациях для обучающихся с ОВЗ, не в полной мере выстроены механизмы междисциплинарного взаимодействия и недостаточно реализуются формы сетевого партнерства с учреждениями здравоохранения, что становится причиной неполного владения или ограничения информации о состоянии здоровья обучающихся и педагогических ошибок при определении условий, форм и режима обучения и, как следствие, ухудшения психологического состояния обучающихся, успеваемости и показателей здоровья.

Комплексный подход к организации здоровьесберегающей среды образовательной организации является важнейшим условием социализации обучающихся с ОВЗ.

В методических рекомендациях изложены основные термины здоровьесбережения, представлена классификация здоровьесберегающих технологий, а также алгоритм их применения в профессиональном образовании.

## **1. Организация здоровьесберегающей среды в образовательной организации**

Проблема здоровьесбережения актуальна для современной образовательной сферы по ряду причин, наиболее значимой из которых является устойчивая тенденция динамики роста численности обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.

Здоровьесберегающие технологии – это приемы и техники, направленные на сохранение и поддержание здоровья, профилактику болезненных состояний.

В психолого-педагогической литературе имеется ряд классификаций здоровьесберегающих технологий. Одной из самых популярных является классификация Н.К. Смирнова, в которой выделяется несколько групп здоровьесберегающих технологий:

- медико-гигиенические,
- физкультурно-оздоровительные,
- экологические,
- обеспечения безопасности жизнедеятельности,
- образовательные технологии.

Выделенные группы технологий дифференцируются в зависимости от приемов и методов, принципов и подходов к решению проблем.

Особое внимание стоит обратить на внедрение современных здоровьесберегающих технологий в образовательную среду и оптимизацию просветительской работы по вопросам ведения здорового образа жизни для всех субъектов образовательного процесса.

С целью контроля состояния физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, требуется проведение регулярного медико-психолого-педагогического обследования (не менее одного в год).

Факторы, обеспечивающие здоровьесбережение на учебных занятиях:

- повышение эффективности образовательного процесса;
- логичная постановка учебной деятельности;
- следование санитарно-гигиеническим нормативам;
- благоприятный психологический климат на учебных занятиях;
- акцент на физиологическое состояние обучающегося;

- применение индивидуального и дифференцированного способа ведения учебного занятия;
- обеспечение охраны здоровья и благополучия обучающихся во время урочной и внеурочной деятельности.

Для обучающихся с ОВЗ в профессиональных образовательных организациях необходимо создавать специальные образовательные условия, в том числе отдельные образовательные программы, предполагающие особые методы обучения, индивидуальные технические средства обучения, среду жизнедеятельности, а также педагогические, медицинские, социальные и иные услуги, без которых невозможно или затруднено освоение общеобразовательных и профессиональных образовательных программ.

Специальные условия образовательной среды

Таблица 1

Условия	Особенности
Образовательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правильная организация режима учебной работы и отдыха, предупреждающая возможности перегрузки учебными занятиями</li> <li>– ориентация на охрану здоровья и развитие реальных и потенциальных познавательных возможностей обучающихся</li> <li>– чередование методов обучения, направленных на повышение активности и самостоятельности обучающихся</li> <li>– использование разнообразных технических средств обучения</li> </ul>
Реабилитационные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организация дополнительных занятий;</li> <li>– наличие службы психолого-педагогической поддержки</li> <li>– реализация адаптированной учебной дисциплины «Физическая культура» (далее – АФК)</li> <li>– комплексность воздействия — согласованность действий специалистов, осуществляющих психолого-медико-</li> </ul>

	педагогическое сопровождение (педагога-психолога, социального педагога, медицинского работника, преподавателя АФК)
Технологические	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приоритет программ, методик и технологий, направленных на формирование здоровьеразвивающего потенциала</li> <li>– разнообразие учебных приемов</li> <li>– активное применение здоровьесберегающих педагогических технологий</li> </ul>

К факторам реализации здоровьесберегающих технологий относятся:

- выбор методов и средств обучения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся с ОВЗ, реализация задач по формированию здорового образа жизни;
- интеграция межпредметных связей в системе преподавания;
- воспитание нравственных, духовных, эстетических, экологических и физических ценностей;
- психолого-педагогическое и наставническое сопровождение обучающихся в течение обучения.

## **2. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре**

В ходе проведения занятий по физической культуре решаются оздоровительные образовательные и коррекционные задачи, которые направлены на формирование и совершенствование ряда двигательных умений и навыков, являющихся необходимыми при овладении выбранной профессией, а также предусматривающих сообщение обучающимся элементарных сведений по вопросам укрепления здоровья и физического развития.

Программа занятий разрабатывается с учетом медицинских рекомендаций, указанных в индивидуальных программах реабилитации или абилитации обучающихся с инвалидностью, заключениях психолого-медико-педагогических комиссий для обучающихся с ОВЗ. Применение здоровьеразвивающих методик позволяет обучающимся воспринимать без вреда для собственного здоровья большие учебные нагрузки, так как эти методики обучают

профессии в русле их личного интереса и естественных чувственно-моторных параметров.

Развиваемая на уроках двигательная активность, пространственная ориентировка благоприятно сказываются впоследствии на учебной деятельности в процессе изучения всех предметов профессиональной подготовки.

### **3. Принципы и методы применения физических упражнений при различных заболеваниях**

#### **3.1. Комплекс физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата**

Реализация адаптированной рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата, предполагает создание дозированных нагрузок, направленных на коррекцию и укрепление мышечного корсета, увеличение объема и выработки определенного стереотипа движений и правильной осанки, придание связочно-мышечному аппарату необходимой гибкости, а также на профилактику осложнений.

*Комплекс общеукрепляющих упражнений на осанку:*

1. И.п. – стойка, руки к плечам. Встать на носки руки вверх, вдох. Вернуться в и.п. – выдох (локти не сводить). Повторить 3-4 раз.

2. И.п. – стойка, руки в стороны. Подняться на носки, руки вверх-наружу, потянуться – вдох. Вернуться в и.п. – выдох (контролировать правильную осанку). Повторить 3-4 раза.

3. И.п. – стойка, руки на пояс. Поочерёдные отведения ног назад на носок с отведением рук назад (лопатки сзади максимально сведены). Повторить 4-6 раз.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. Поочерёдные повороты туловища в стороны (можно добавить одноимённый поворот головы). Повторить 4-6 раз.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой. Поочерёдные наклоны в стороны. Выполнить с максимальной амплитудой движения, локти не сводить. Повторить 6-8 раз.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны назад, руки в стороны (амплитуда движения максимальная). Повторить 4-6 раз.

7. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклон к правой, до касания левой рукой правой ноги, другая рука отведена максимально вверх. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

8. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх в замок. Наклоны вперёд («дровосек») с продолжительным выдохом. В и.п. фиксировать правильную осанку. Повторить 8-10 раз.

9. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх в замок. С поворотом туловища влево наклон вперёд прогнувшись (туловище горизонтально полу). То же в другую сторону. В и.п. проверить осанку – вдох. Повторить 6-8- раз.

10. И.п. – лёжа на спине, руки вверх в замок. Напрячь мышцы, вытянуться – вдох (3-4 сек). Расслабиться в и.п. – выдох. Повторить 3-4 раза.

11. И.п. – лёжа на животе, руки к плечам. Прогнуться (задержаться на 3-4 сек.), локти сведены назад – вдох. Вернуться в и.п.– выдох. 4-6 раз.

12. И.п. – лёжа на животе, руки за спиной. Прогибания туловища, с поочерёдным отведением ног назад. Повторить 6-8-раз.

13. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты в упоре. Разгибания руки прогнуться – вдох. И.п. – выдох. Повторить 6-8 раз.

14. И.п. – лёжа на спине. Поочерёдные поднимания согнутых ног. Повторить 6-8 раз.

15. И.п. – лёжа на спине, руки в стороны (ладони прижаты к полу).

Подняться в упор сидя (руки скользят по полу и максимально приближаются друг к другу) - вдох. Вернуться в и.п. – выдох. Повторить 4-6 раз.

*Комплекс общеукрепляющие упражнения на осанку с предметами:*

1.И.п. - стойка, палка сзади широким хватом. Отведения палки назад. Повторить 8-10 раз.

2. И.п. – стойка, палка вверх. Опускания палки на лопатки. Пов. 8-10 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. Поочерёдные наклоны в стороны. Повторить 6-8 раз.

4. И.п. – то же. Наклоны вперёд прогнувшись (голову не опускать). Повторить 6-8 раз.

5. И.п. – стойка, палка сзади. Поочерёдные выпады вперёд, с отведением палки назад. Повторить 6-8 раз.

6. И.п. – стойка, на голове мяч на резиновом кольце. Ходьба.

7. И.п. – то же. Ходьба боком приставными шагами.

8. И.п. – то же. Ходьба на носках.

9. И.п. – то же. Поочерёдные поднимания ног вперёд. Повторить 6-8 раз. То же в ходьбе.

10. И.п. - то же. Поочерёдные выпады вперёд. Повторить 6-8 раз.

11. Ходьба по рейке (перевернутой скамейке) с мячом на голове. Повторить 3-4 раза.

12. Ходьба по наклонной скамейке с мячом на голове.

13. Сохранение равновесия на мяче.

14. Ходьба по набивным мячам с грузом на голове.

*Комплекс упражнений при шейном остеохондрозе.*

1.И.п. – стойка ноги врозь. Попеременное поднимание рук вверх, взгляд на кисть. Повторить 4-6 раз.

2.И.п. – то же. Поднять плечи вверх и круговым движением назад вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

3.То же движение наоборот: опустить плечи вниз, отвести назад и и.п. Повторить 6-8 раз.

4.И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. Развести руки в стороны, ладонями вверх, посмотреть на правую ладонь, перевести взгляд на левую ладонь и дугами вниз руки в и.п. Повторить 4-6 раз.

5.И.п. – стойка ноги врозь. Взмахи руками вверх – вниз одновременно или попеременно. Повторить 4-6 раз.

6.И.п. – сидя на стуле, стопы сомкнуты. С поворотом туловища вправо наклонить голову вниз, вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

7.И.п. – то же. Поочерёдные наклоны головы вправо и влево. 4-6 раз.

8.И.п. – сидя на стуле руки вверх. Круговые движения кистями (как закручивают лампочку). Следить взглядом поочерёдно за правой и левой кистью. Повторить 4-6 раз.

9.И.п. – сидя на стуле. Опустить максимально плечи вниз, вытянуть шею вверх, как можно выше. Повторить 4-6 раз.

10.И.п. – то же. Поочерёдные наклоны головы вперёд, назад, вправо и влево. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

11.И.п. – лёжа на спине, под шеей маленький валик (свёрнутое туго полотенце). Расслабить все мышцы тела. Полежать 15 минут.

*Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий.*

Комплекс предназначен для профилактики остеохондроза различных отделов позвоночника. Ежедневное выполнение физических упражнений поможет укрепить мышцы, сохранить позвоночник гибким и подвижным. Комплекс служит дополнением к регулярным занятиям силовыми упражнениями, направленными на укрепление и поддержание мышечного корсета.

Физические упражнения для шейного отдела позвоночника:

1. Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд. Затем на ладонь надавите затылком также 3 раза по 7 секунд.

2. Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд), а затем правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).

3. Голову слегка запрокиньте назад. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижмите подбородок к яремной ямке. Выполните упражнение не менее 5 раз.

4. Голову и плечи держите прямо. Медленно поверните голову максимально вправо (5 раз). Столько же раз выполните движение влево.

5. Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.

6. Голову запрокиньте назад. Постарайтесь коснуться правым ухом правого плеча (5 раз). Выполните это же движение, стараясь левым ухом коснуться левого плеча (5 раз).

Физические упражнения для грудного отдела позвоночника:

1. И.п. - делая вдох, встаньте прямо, руки вниз, ноги вместе. Вытяните руки вверх - выдох. Прогнитесь назад и сделайте глубокий вдох. Затем опустите руки, наклонитесь вперед, чуть скруглив спину, опустите плечи и голову - выдох. Повторите 8-10 раз.

2. И.п. - сидя на стуле. Заведите руки за голову - вдох, максимально прогнитесь назад 3-5 раз, опираясь лопатками о спинку стула - выдох.

3. И.п. - встаньте на четвереньки. Максимально прогните спину и задержитесь на 2 - 3 секунды в этом положении. Голову держите прямо. Дыхание произвольное. Повторите упражнение 5-7 раз.

4. И.п. - лягте на живот и упритесь руками в пол. Силой максимально прогнитесь назад, стараясь оторвать корпус от пола. Дыхание произвольное. Повторите упражнение 5-8 раз.

5. И.п. - лежа на животе, руки вдоль тела. Прогнитесь в грудном отделе позвоночника, попытайтесь максимально поднять вверх голову и ноги. Дыхание произвольное. Повторите упражнение 5-8 раз.

Физические упражнения для поясничного отдела позвоночника:

1. Вис или полувис в течение 70 сек. на перекладине, которую можно прибить над дверью.

2. И.п. - стоя, руки на бедрах. Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Повторите по 10 раз в каждую сторону.

3. И.п. - стоя, руки на бедрах. Движение тазом вперед, назад. Повторите по 10 раз в каждую сторону.

4. И.п. - стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Сложитесь как перочинный ножик, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 15- 20 раз.

5. И.п. - лежа на животе, упор согнутыми руками в пол. Выпрямите руки, отождитесь от пола, не отрывая ног. Повторите 10-15 раз.

6. И.п. - стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Максимально прогните спину вверх, вернитесь в и.п. Повторите 10-15 раз.

7. И.п. - лежа на спине. Прижмите согнутые в коленях ноги к груди. Повторите 10-15 раз.

### **3.2. Комплекс физических упражнений при нарушениях зрения**

Близорукость (медицинское название миопия – от греч. «прищуренный глаз») является одним из наиболее распространенных офтальмологических нарушений. Обусловлено оно неправильной рефракцией, или преломлением света в оптической системе глаза. Фокус наиболее четкого изображения, который в норме проецируется на светочувствительную зону сетчатки, при близорукости оказывается кпереди от нее. В результате удаленные объекты видятся нечеткими, их контуры «размываются» и сливаются с фоном. Чем ближе объект к глазам, тем отчетливее он воспринимается; при выраженных степенях миопии человек вынужден сокращать расстояние буквально до нескольких сантиметров.

*Общеразвивающие упражнения, выполняемые с движением глаз.*

#### **1 Вводные упражнения**

1. И. п. – основная стойка. На 1 поднять руки через стороны вверх, потянуться, приподняться на носки, посмотреть на кисти. На 2 и. п. Повторить 6– 8 раз.

2. И. п. – стоя, руки на поясе. На 1 наклонить голову, коснуться подбородком груди, руки вверх прямые. На 2 отвести назад голову, руки на поясе. Повторить 6– 8 раз

3.И. п. – стоя, руки на поясе. На 1 наклониться вперед, на 2 – прогнуться назад. На3 повернуть туловище влево, на 4 – вправо, па 5 вернуться в и. п. Повторить 8– 10 раз.

4. И. п. – основная стойка. На 1 напрячь мышцы ног и живота, втянуть живот, грудь расправить, на 2– руки перед грудью, согнутые в локтях, на 3 отвести руки назад, на 4 – и. п.

5.И. п. – стоя, руки впереди, прямые. Вращать кисти влево, вправо 30- 40 сек. Смотреть на кисть левую 15– 20 сек., правую 15– 20 сек.

6.И. п. – стоя, смотреть вперед. Повернуть голову направо, затем налево по 8– 10 раз в каждую сторону. Смотреть на какой – либо предмет, находящийся на расстоянии – 3м. и более.

7.И. п. – то же. Голову поднять, затем опустить, не изменяя направления взгляда. Повторить 8– 10 раз. Смотреть на какой – либо предмет.

Учитывая, что у лиц с близорукостью часто наблюдается нарушение осанки, искривление позвоночника (сколиозы) из – за привычки чрезмерно наклонять голову и туловище при зрительной работе на близком расстоянии, большое значение придавать упражнениям для укрепления мышц туловища, шеи.

*Упражнения для глаз при близорукости (миопии).*

В основу комплекса входят упражнения, которые разработал известный советский офтальмолог Э.С. Аветисов. Рекомендованы Институтом глазных болезней им. Г. Гельмгольца. Цель их - включить в динамическую работу глазные мышцы, бездействующие при выполнении той или иной трудовой операции, и наоборот расслабить те из них, на которые падает основная нагрузка. Тем самым создаются условия для профилактики утомления глаз и их заболеваний.

Упражнения выполняются сидя

1. Крепко зажмурить глаза на 3 - 5 сек. Затем открыть их на такое же время. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует кровообращению и расслаблению мышц глаз.

2. Быстро моргать в течение 1 - 2 мин. Упражнение способствует улучшению кровоснабжения.

3. 1 - смотреть вдаль 2 - 3 сек., 2 - поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25- 30 см. от глаз и перевести взор на конец пальца, смотреть на него 3-5 сек. 3 - опустить руку. Повторить 10-15 раз. Упражнение снижает утомление аккомодационной мышцы и облегчает работу на близком расстоянии.

4. Закрыть веки и массировать их с помощью круговых движения пальцев (верхнее веко - от носа к наружному краю глаза, нижнее веко – от наружного края к носу, затем наоборот). В течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение глаза.

5. Голова неподвижна. 1 - поднять глаза кверху и сделать ими круговые движения по часовой стрелке, 2 - круговые движения глазами против часовой стрелки. Повторить 3-6 раз. Упражнение способствует развитию сложных движений глаз и повышает устойчивость вестибулярных реакций.

6. Выполняется сидя, при закрытых веках. Голова неподвижна. 1- поднять глаза кверху, затем опустить их к низу; 2 - повернуть глаза влево, затем вправо. Повторить 6-8 раз. Упражнение повышает выносливость глазных мышц к статистическому напряжению.

Упражнения выполняются стоя

1. Расположить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаза и смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек.;

2 - прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек.; 3 – убрать ладонь и смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек.; 4 - расположить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30см от глаз и смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек.; 5 – прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 сек.; 6 - убрать ладонь, смотреть на конец пальца 3-5 сек. Повторить 5-6 раз. Упражнение способствует согласованной работе обеих глаз.

2. Голова неподвижна. 1 - отвести полусогнутую правую руку в сторону. 2 - медленно передвигать указательный палец справа налево и следить глазами за пальцем. 3 - медленно передвигать указательный палец полусогнутой руки слева направо и следить за ним глазами. Повторить 10-12 раз. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию в горизонтальной плоскости.

3. Голова неподвижна. 1 - поднять полусогнутую правую руку вверх и, медленно передвигая указательный палец сверху вниз, следить за ним глазами. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз вертикального действия и совершенствует их координацию.

4. Голова неподвижна. 1 - вытянуть правую руку вперёд и вправо. Выполнять медленно круговые движения по часовой стрелке, следя при этом глазами за концом указательного пальца, 2 - проделать это же упражнение левой рукой, совершая ею движения против часовой стрелки. Повторить 4-6 раз. Упражнение развивает координацию сложных движений глаз.

5. Голова неподвижна. 1 - поднять глаза вверх, 2 - опустить их к низу. 3 – повернуть глаза в правую сторону. 4 — повернуть глаза в левую сторону. Повторить 6-8 раз. Упражнение совершенствует сложные движения глаз.

6. Ноги на ширине плеч. 1 - опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; 2 - поднять голову и посмотреть вправо вверх; 3 – опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; 4 - поднять голову, посмотреть влево вверх. Повторить 4-5 раз. Упражнение развивает координацию движений глаз, головы.

7. 1 - руки впереди, прямые, на уровне глаз. Посмотреть вправо вверх 2 –перевести взор на палец левой руки. 3 - посмотреть влево вверх. 4 - перевести взор на пальцы правой руки. Повторить 3-4 раза. Упражнение развивает сложные координации движения глаз.

8. 1 - смотреть вдаль (на стенку). 2 - мысленно разделить расстояние до стены на две равные части, наметить соответствующую точку и перевести взор на одну точку. 3 - мысленно расстояние пополам, наметить третью точку и перевести на неё взор. 4 - мысленно разделить расстояние до второй точки пополам, наметить третью точку и перевести на неё взор. Повторить 8-10 раз. Упражнение развивает способность к оценке расстояний и координирует работу внутренних и наружных мышц глаза.

Каждое из вышеуказанных упражнений обладает избирательным действием на двигательные реакции глаза. Из этих упражнений составляются комплексы, предназначенные для той или иной профессии. 1- Комплекс состоит из простых упражнений, а II является усложнённым. Занятия гимнастикой для глаз нужно начинать с лёгких упражнений.

Для тех, чья работа связана с длительным рассматриванием близко расположенных небольших предметов, при составлении I комплекса рекомендуется включать упражнения из исходных положений сидя - 1 - 5, а из исходного положения стоя - 1 - 2. Для II комплекса, более усложнённого, - из исходного положения сидя - 1, 2, 4 - 6. Из исходного положения стоя – 1.3.5.

### **3.3. Комплекс физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы оздоровительная физкультура показана во многих случаях. Но формы ее должны быть строго дифференцированы в зависимости от характера и клинического течения того или иного заболевания.

*Упражнения при сердечно-сосудистых заболеваниях*

Комплекс 1

Ходьба со сменой темпа через 20с. Дыхание произвольное.

И.п. – руки к плечам. Ходьба с круговыми движениями в плечевых суставах попеременно по 4 вперёд и назад.

И.п. – о.с. 1-4 – поднять руки вверх, сжимая и разжимая пальцы – вдох; 5-8 – опуская руки поочередно расслабить кисти, предплечья, плечи – выдох.

И.п. – стойка, руки перед грудью. 1 – шаг левой вперед, руки в стороны – вдох; 2 – приставить правую – выдох; 3-4 то же с другой ноги.

И.п. – стойка, руки на пояс. Мах правой вперёд, левую руку вперёд, стараясь коснуться носка – выдох; вернуться в и.п. – вдох. То же с другой ноги и руки.

И.п. – стойка, гантели внизу (вес 2-3кг). Через стороны гантели вверх – вдох, и.п. – выдох.

И.п. – о.с. Присед, руки вперёд – выдох, и.п. – вдох.

И.п. – стойка ноги врозь, гантели внизу. Попеременные повороты туловища в стороны, гантели к плечам.

И.п. – о.с. Попеременное поднимание согнутых ног и обхватив руками прижимать их к животу – выдох.

И.п. – стойка, гантели внизу. 1- гантели в стороны – вдох; 2 – гантели к плечам – выдох; 3 – гантели вверх – вдох; 4 – через стороны гантели вниз – выдох.

И.п. – стойка левым боком к стулу, с опорой о спинку. Маховые движения правой ногой и рукой поочередно вперёд, в сторону и назад. То же с другой ноги. Дыхание произвольное.

Бег, с переходом на ходьбу.

В ходьбе: руки вперёд, вверх – вдох, расслабление через стороны – выдох.

В ходьбе чередовать одновременное и попеременное движение руками: к плечу – вверх – к плечу – вниз.

И.п. – о.с. 1-4 – встряхивая руки вверх, вдох; 5-8 – наклон вперёд, руки через стороны вниз, свободное покачивание руками, выдох.

#### Комплекс 2

Ходьба с изменением темпа. Дыхание произвольное.

И.п. – о.с. Руки в стороны – вдох, и.п. – выдох.

И.п. – то же. Подняться на носки, дугами через стороны руки вверх – вдох, и.п. – выдох.

И.п. – то же. Поочередное выставление ног назад на носок, дугами вперёд руки вверх – вдох, и.п. – выдох.

И.п. – И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 – круги руками внутрь, 5-8 – круги руками наружу. Дыхание произвольное.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон вправо, левая рука вверх – выдох, вернуться в и.п. – вдох. То же влево.

И.п. – то же. Поворот туловища вправо, правая рука в сторону – вдох, и.п. – выдох. То же повторить в левую сторону.

И.п. – стойка ноги врозь. Дугами вперёд руки вверх – вдох, наклон вперёд – выдох; выпрямиться, руки вверх – вдох, и.п. – выдох.

И.п. – о.с. Сгибая правую, руками подтянуть её к груди – выдох; опустить в и.п. – вдох. То же с левой ноги.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Полуприседания, руки вперёд.

И.п. – упор присев. Вставая, правая назад на носок, руки вверх – вдох, приставляя ногу вернуться в и.п. – выдох. То же с левой.

И.п. – выпад левой, руки на колени. 1-3 – пружинистые покачивания на левой, 4 – поворот кругом в выпад на правой, 5-8 то же на правой.

И.п. – лёжа на спине, руки за головой. Поднимания прямых ног. Выполнять медленно.

И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты стопы на полу. Поднимание и опускание таза.

И.п. – то же. Разгибая ноги сесть – вдох, опуститься в и.п. – выдох.

И.п. – стойка на коленях. Дугами вперёд поднять руки вверх – вдох, опуская руки назад, сесть на пятки, голову наклонить вперёд – выдох.

И.п. – то же. Попеременный сед сбоку на правое и левое бедро.

И.п. – лёжа на животе, руки согнуты ладонями вниз. Разгибая руки поднять голову, плечи, согнуть ноги назад – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Выполнять медленно.

И.п. – то же. Поднимая голову и плечи выполнить 2 хлопка в ладоши.

И.п. – лёжа на животе, с опорой на предплечья. Поочередное сгибание ног назад. Дыхание произвольное.

И.п. – лёжа на левом боку. Махи правой в сторону. То же на другом боку.

И.п. – о.с. Подскоки на месте, отталкиваясь поочередно, то двумя, то одной ногой.

*Комплекс упражнений для больных артритом*

(для выполнения большинства упражнений понадобится стул с прямой спинкой)

1. И.п. – сидя на стуле, прислонить спину на всем протяжении спинки стула. Выпрямить спину, расправить плечи, поднимая голову сделать вдох. Расслабиться – выдох. 8-10 раз.

2. И.п. – сидя на стуле. 1 – медленным наклонить голову, касаясь подбородком груди, 2 – медленно наклонить туловище к коленям, 3-4 – медленно выпрямиться в и.п.

3. И.п. – сидя за столом, руки на столе, предплечья подняты вверх. Медленно сжать пальцы в кулак, большим пальцем стараться дотянуться до среднего. 8-10 раз.

4. И.п. – сидя за столом, руки на столе, ладони вверх. Кончиком большого пальца по очереди касаться основания каждого пальца кисти. По 8-10 раз каждой рукой.

5. И.п. – пальцы сжаты в кулак. Круговые движения в лучезапястном суставе в одну и другую стороны. По 4-5 раз каждой рукой.

Повторить то же упражнения, но в и.п. локоть упирается в бок.

6. И.п. – сидя на стуле, прислонившись спиной к спинке, руки на коленях. Медленно согнуть правую руку к плечу, разгибая выпрямить вперёд, опять согнуть и опустить в и.п. То же повторить с левой руки. 8-10 раз каждой рукой.

7. И.п. – сидя на стуле, стопы на полу. Поднять пятку правой ступни, опустить. Поднять пальцы – опустить. Повторить поочередно 4 раза каждой ступнёй, затем ещё 4 раза одновременно обеими ступнями.

8. И.п. – то же. Не отрывая пяток и пальцев от пола, выгнуть свод правой ступни, образовав «мостик». То же с левой. Повторить по 6-7 раз каждой ногой.

9. И.п. – сидя на стуле «нога на ногу». Сгибание разгибание стоп свободной ноги. По 6-8 раз каждой ногой.

10.И.п. – то же. Потянуть носок ступни вверх, вниз, внутрь, наружу. Затем сделать круговое движение. Повторить по 6-8 раз каждой ногой.

*Адаптивная суставная гимнастика*

Каждое упражнение выполняется 10-12 раз. Упражнения на растягивание выполняются с задержкой в конечной точке на 10-15 секунд.

1. Дыхательные упражнения.

2. И.п. – сед, руки согнуты в локтях. Перемещения вперёд и назад на ягодицах.

3. И.п. – упор сидя, согнув ноги, стопы на полу. Попеременное опускание ног вправо и влево с задержкой на 10сек.

4. И.п. – упор сидя ноги согнуты врозь. Попеременное опускание колена внутрь.

5. И.п. – сед в упоре сзади. Одновременное (поочерёдное) сгибание и разгибание стоп.

6. И.п. – то же. Ротация стопы.

7. И.п. – то же. Сгибая правую, коснуться носком колена левой ноги и наоборот.

8. И.п. – то же. Поочерёдное отведение ног в стороны.

9. И.п. – то же. Поочерёдные поднимания согнутых ног (голень параллельно полу).

10. Повторить упражнение № 3.

11. И.п. – лёжа на спине. Повторить упражнение № 9.

12. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки за головой. Поднимания плеч.

13. И.п. – то же. Поднимание таза.

14. И.п. – то же. Повторить упражнение № 4.

15. И.п. – лёжа на спине, правая согнута, пятка левой ноги находится на правом колене, руки за головой. Поднимания туловища с поворотом влево до касания локтем колена левой ноги.

16. То же повторить вправо, со сменой положения рук и ног.

17. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки за головой. Поднимание плеч и попеременное касание руками одноименной пятки.

18. И.п. – то же. Повторить упражнение № 3.

19. И.п. – лёжа на спине, ноги вперёд. Разведение ног в стороны.

20. И.п. – то же. Поочерёдное опускание ног в стороны.

21.И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки за головой. Имитация езды на велосипеде.

22.И.п. – стоя на коленях. Дыхательное упражнение: вдох через нос, выдох ртом со звуком ха-а-а.

23.И.п. – лёжа на животе, правая отведена назад. Сгибание и разгибание правой голени. То же повторить в левой ноге.

24.И.п. – то же. Попеременное отведение ног назад стопой на себя.

25.И.п. – лёжа на животе, руки в стороны. Мах правой назад с отведением влево до касания левой руки. То же левой ногой с отведением вправо.

26.И.п. – лёжа на животе, максимально прижаться к полу. Поднимание таза.

27.И.п. – лёжа на животе, руки перед грудью. Поднимание туловища отведением согнутых рук назад.

28.И.п. – сед на пятки с наклоном вперёд, руки вверх на полу. Разгибая ноги перейти в упор лёжа на бедрах.

29.И.п. – то же. Поочерёдное разгибание ног назад (грудь лежит на бедре согнутой ноги).

30.И.п. – стойка на коленях. Наклоны вперёд с поочерёдным касанием плечами пола.

31.И.п. – то же. Дыхательное упражнение.

32.И.п. – лёжа на левом боку, с опорой на предплечье левой руки. Поочерёдные махи в сторону согнутой и прямой правой ногой.

33.И.п. – то же. Касание пола коленом правой ноги перед левой.

34.И.п. – то же, правая рука за головой. Одновременно сгибая правую в сторону, правым локтём коснуться пола впереди себя. Выпрямляя ногу вернуться в и.п.

35.И.п. – то же. Отведение правой назад.

36.И.п. – то же. Поочерёдные махи правой: в сторону, по диагонали вперёд, по диагонали назад.

37.И.п. – то же. Поднимание согнутых ног к груди.

38.Повторить упражнение № 31.

39-44 – повторить упражнения с 32 по 37 лёжа на правом боку.

45. Повторить упражнение № 27.

## Список использованной литературы

1. Ермилова О. Ю. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения: методические рекомендации для студентов очной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта // 2014. – 14с.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2015. - С. 121
3. Соловьёва Н. Г., Тихонова В. И. Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах» // 2019. – 253 с.
4. Методические рекомендации по созданию в образовательной организации здоровьесберегающих условий, способствующих психическому развитию и укреплению здоровья детей с ОВЗ и детей- инвалидов / И. Н. Нурлыгаянов, Т.В. Свиридова, К.А. Бруцкая [и др.]; под общ. ред. С.Б. Лазуренко рекомендации [электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (339 Кб). М.: ИКП РАО, 2022.
5. Физическая культура студента. / Учебник: под ред. В.И.Ильинича. М.: Гардарики, 2005. 448 с.