

Шекснинский муниципальный район

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Нифантовская школа»

Рассмотрено на методическом совете (протокол от 25.08.2023 №4)	Принято: Решением педсовета (протокол от 28.08.2023 №1)	Утверждено: Директор  Л.В. Дудкина  (приказ от 28.08.2023 №135)
--	---	--

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»
обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)

Разработчик программы: Тишкина Л.Н.

д. Нифантово
2023 год

Содержание:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета с. 3
2. Содержание учебного предмета с . 5
3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. с. 13

Адаптированная рабочая программа разработана на основе примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития и программы к предметной линии учебников В.И. Ляха. Физическая культура. 1-4 классы. - М: Просвещение, 201

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». *Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:*

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; - умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

2. Содержание учебного предмета

Знания по физической культуре

- **Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.
- **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

- **Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

- **Гимнастика.**

Организирующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

- **Лёгкая атлетика.**

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

- **Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам», «Удочка», «Вороной конь», «Караси и щука», «Третий лишний», «Невод».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч», «Вышибалы», «Салки с мячом», «Мяч по полу».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («катоки», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3x10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; 9 передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Всего в 1-4 классах - 270 часов (2 часа в неделю), 1 класс – 66 часов (2 часа в неделю), 2-4 классы – по 68 часов в год (2 часа в неделю).

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Воспитательный потенциал урока
Знания о физической культуре	В процессе урока				<p>Развитие социально значимых отношений школьников: -соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; - проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. Реализация воспитательного потенциала урока предполагает: - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.</p>
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока				
Оценка эффективности занятий физической культурой					
Легкая атлетика	21	22	22	23	
Гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16	
Лыжные гонки	12	13	11	13	
Пионербол	9	10	12	10	
Баскетбол	8	7	7	6	
Подвижные игры	В процессе урока				
Коррекционно-развивающие игры	В процессе урока				
Всего часов:	66	68	68	68	

Содержание тем учебного предмета

Разделы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания по адаптивной физической культуре (в течение урока)				
Физическая культура	<p>Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p>	<p>Самоконтроль во время занятий физической культурой. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; Организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.</p>	<p>Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организация мест занятий, подбор одежды, обуви и Правила личной гигиены.</p>	<p>Определять назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p>
Физические упражнения	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.</p>	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств:</p>	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств:</p>	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы,</p>

		силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
Способы физической деятельности				
Самостоятельные занятия	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища.	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.
Физическое совершенствование				
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.			
Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Гимнастика. (16ч)				
	16ч	16ч	16ч	16ч
Организующие команды и приёмы	Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.			
Упражнения без предметов	Для различных групп мышц.			
Упражнения с предметами	гимнастические палки, мешочки, кубики.	гимнастические палки, мешочки, флажки, обручи, кубики.	гимнастические палки, мешочки, малые и большие мячи, кубики.	гимнастические палки, мешочки, малые и большие мячи, кубики.
Опорный прыжок	Имитационные	Подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с		

	упражнения	повышенной организацией техники безопасности).		
Гимнастические упражнения прикладного характера	Ходьба, бег. Группировка, перекаты, ласточка, кувырок вперед. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	Ходьба, бег. Прыжки со скакалкой. Кувырки вперед и назад, ласточка, стойка на лопатках, мостик. Комплексы акробатических упражнений. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		
Ходьба по гимнастическому бревну	Различные упражнения на гимнастической скамейке.	Различные виды ходьбы на гимнастическом бревне.		
Лазанье по канату	Использование каната в полосе препятствий.	Лазанья по канату в несколько приемов разными способами.		
Упражнения в поднимании и переноске грузов	Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).			
Развитие гибкости	Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.			
Развитие координации	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.			
Формирование осанки	Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.			
Развитие силовых способностей	Динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).			
Коррекционно-развивающие упражнения	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Упражнения на дыхание. Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.			
Лёгкая атлетика. (21-23ч)				
	21ч	22ч	22ч	23ч
Ходьба	Парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с			

	сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.			
Беговые упражнения	С высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.			
Прыжковые упражнения	На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту разными способами; спрыгивание и запрыгивание.			
Броски	Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.			
Развитие координации	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.			
Развитие быстроты	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, бег на дистанцию 60 м.			
Развитие выносливости	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; бег на дистанцию 400 м; равномерный 6-минутный бег, бег на дистанцию 1000 м.			
Развитие силовых способностей	Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.			
Лыжная подготовка. (11-13ч)				
	12ч	13ч	11ч	13ч
Передвижение на лыжах	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Передвижения на лыжах до 1км.	Скользящий шаг с палками. Передвижения на лыжах до 1,5км.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км.
Повороты	Переступанием с палками и без			переступанием в движении
Подъёмы, спуски	в основной стойке, под уклон, «лесенкой».	подъем «полуёлочкой», «лесенкой», «елочкой»; спуски в основной стойке, с небольших склонов.	подъем «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; спуски в высокой,	подъем «полуелочкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов в разных стойках.

			средней и низкой стойках.	
Торможение	Плугом, полуплугом.			
Развитие координации	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке, прохождение ворот.			
Развитие выносливости	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций до 1000 м, прохождение дистанции с палками и без палок. Игры эстафеты.			
Подвижные игры и спортивные игры.				
Футбол в процессе урока	Удар по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
Баскетбол (6-8ч)	8ч Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; ловля мяча; передачи в парах, упражнения с заданиями на месте и в движении; ведение мяча на месте; эстафеты с баскетбольными мячами; подвижные игры на материале баскетбола.	7ч Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; ловля мяча; передачи и ловля мяча в парах, тройках с заданиями, ведение мяча на месте и в движении; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; эстафеты с баскетбольными мячами; подвижные игры на материале баскетбола.	7ч Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; ловля мяча; ведение мяча на месте и в движении; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча в парах, тройках с заданиями на месте и в движении; эстафеты с баскетбольными мячами; подвижные игры на материале баскетбола. Баскетбол по упрощенным правилам.	6ч Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; эстафеты с баскетбольными мячами; подвижные игры на материале баскетбола. Баскетбол по упрощенным правилам.
Пионербол (8-12ч)	9ч Броски и ловля мяча в парах, в тройках с заданиями на месте и в	10ч Броски и ловля мяча в парах, тройках с заданиями на месте и в	12ч Броски и ловля мяча в парах, тройках с заданиями на месте и в	10ч Броски и ловля мяча в парах, тройках с заданиями на месте и в

	движении, броски через сетку разными способами с заданиями; подвижные игры с мячами; эстафеты с волейбольным мячами;	движении; броски через сетку двумя руками снизу и сверху с заданиями; подача мяча через сетку; подвижные игры с мячами; эстафеты с волейбольным мячами; игры на материале пионербола; Пионербол;	движении; броски через сетку двумя руками снизу и сверху с заданиями; подача мяча через сетку; подвижные игры с мячами; эстафеты с волейбольным мячами; игры на материале пионербола; Пионербол;	движении; броски через сетку двумя руками снизу и сверху с заданиями; подача мяча через сетку; тактические и технические упражнения; подвижные игры с мячами; эстафеты с волейбольным мячами; игры на материале пионербола; Пионербол;
Подвижные игры в процессе каждого урока				
	«Караси и щука», «Вороной конь», «Вышибалы», «Салки с мячом», «Невод», «Удочка», «Мяч по полу», «Вызов номеров», «Мяч капитану», «Хитрая лиса», «Падающая палка», «Угадай, чей голосок», «Салки парами», Мяч капитану», игры с мячами; игры на внимание; Веселые старты; Эстафеты;	«Караси и щука», «Вороной конь», «Вышибалы», «Салки с мячом», «Невод», «Удочка», «Мяч по полу», «Вызов номеров», «Мяч капитану», «Хитрая лиса», «Падающая палка», «Угадай, чей голосок», «Салки парами», Мяч капитану», игры с мячами; игры на внимание; Веселые старты; Эстафеты;	«Караси и щука», «Вороной конь», «Вышибалы», «Салки с мячом», «Невод», «Удочка», «Мяч по полу», «Вызов номеров», «Мяч капитану», «Хитрая лиса», «Падающая палка», «Угадай, чей голосок», «Салки парами», Мяч капитану», игры с мячами; игры на внимание; Веселые старты; Эстафеты;	«Караси и щука», «Вороной конь», «Вышибалы», «Салки с мячом», «Невод», «Удочка», «Мяч по полу», «Вызов номеров», «Мяч капитану», «Хитрая лиса», «Падающая палка», «Угадай, чей голосок», «Салки парами», Мяч капитану», игры с мячами; игры на внимание; Веселые старты; Эстафеты;
Коррекционно-развивающие игры в процессе урока				
	«Отгадай меня по голосу», «Съедобное - несъедобное», «Совушка-сова», «4 стихии», «Повтори не ошибись», «Узнай друга», «Все вместе», «Мы на карусели	«Отгадай меня по голосу», «Съедобное - несъедобное», «Совушка-сова», «4 стихии», «Повтори не ошибись», «Узнай друга», «Все вместе», «Мы на карусели	«Отгадай меня по голосу», «Съедобное - несъедобное», «Совушка-сова», «4 стихии», «Повтори не ошибись», «Узнай друга», «Все вместе», «Мы на карусели	«Отгадай меня по голосу», «Съедобное - несъедобное», «Совушка-сова», «4 стихии», «Повтори не ошибись», «Узнай друга», «Все вместе», «Мы на карусели

	сели», «Пятнашки – повторяшки», «Удочка», «Летает – не летает», «Краски», «В магазине зеркал», «Кого назвали, тот лови», «По новым местам», «Испорченный телефон», «Портрет»; Игры с мячами; Игры на внимание; Эстафеты; Веселые старты;	сели», «Пятнашки – повторяшки», «Удочка», «Летает – не летает», «Краски», «В магазине зеркал», «Кого назвали, тот лови», «По новым местам», «Испорченный телефон», «Портрет»; Игры с мячами; Игры на внимание; Эстафеты; Веселые старты;	сели», «Пятнашки – повторяшки», «Удочка», «Летает – не летает», «Краски», «В магазине зеркал», «Кого назвали, тот лови», «По новым местам», «Испорченный телефон», «Портрет»; Игры с мячами; Игры на внимание; Эстафеты; Веселые старты;	сели», «Пятнашки – повторяшки», «Удочка», «Летает – не летает», «Краски», «В магазине зеркал», «Кого назвали, тот лови», «По новым местам», «Испорченный телефон», «Портрет»; Игры с мячами; Игры на внимание; Эстафеты; Веселые старты;
Адаптивная физическая реабилитация (в содержании соответствующих разделов программы)				
Общеразвивающие упражнения.				
Коррекционно-развивающие упражнения (в процессе урока)				
Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).				
Упражнения на дыхание	Правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.			
Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки	Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок), покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове.			
Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	«Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».			
Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия	Сидя («катоки», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.			

<p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p>	<p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p>
<p>Упражнения на развитие точности и координации движений</p>	<p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p>
<p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:</p>	<p><i>Построения и перестроения:</i> выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p><i>Ходьба и бег:</i> ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p> <p><i>Прыжки:</i> прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.</p> <p><i>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:</i> метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.</p> <p><i>Лазание, перелезание, подлезание:</i> ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.</p>

Список литературы.

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение», 2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. Учебник физическая культура 1-4 классы, В.И.Лях; Москва «Просвещение» 2013 г
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. Лыжная подготовка в школе, В.В.Осинцев; «Издательство Владос-Пресс» ,2001.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

Физическая культура. 1-4классы / Под редакцией В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.

Оценочные материалы

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Методические рекомендации учителю к формам проведения текущего контроля

Методические советы учителю физической культуры.

1. Необходимо знать учителю физической культуры, что жесткими рамками нормативов у многих учеников можно убить желание заниматься физкультурой вообще.
2. Четко поставить оценку по нормативам можно только на уроках легкой атлетики (бег на различные дистанции, прыжки в длину с места, с разбега, метания и др.)
3. Смотреть динамику роста результатов, если динамика положительная, то и оценка высокая.
4. Оценка по физкультуре складывается из знаний теории и практических навыков. Если ребенок получил «2» или «3» за практику, то у него есть возможность набрать баллы за теорию. Средняя оценка и будет выставлена.
5. Если даже нормативы сданы не очень хорошо, то всегда есть шанс получить за другие виды деятельности отличную оценку.
6. Во время оценивания необходимо осуществлять индивидуальный подход, то есть создавать для ученика условия, которые отвечают особенностям его развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья.

Характеристика подвижных игр и игровых упражнений

Игра «Отгадай меня по голосу».

Цель: развитие слухового внимания.

Содержание: педагог считалочкой определяет водящего, он выходит вперёд, остальные дети сидят на своих местах. Водящий поворачивается спиной к детям, дети хором говорят слова: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя - узнай». Затем педагог дотрагивается до одного ребёнка, и ребёнок произносит слова: «Отгадай меня по голосу!». Водящий поворачивается и угадывает говорившего. Если водящий угадал верно, то следующий ребёнок становится водящим.

Игра с мячом «Съедобное – несъедобное».

Цель: Развитие быстроты реакции, переключаемости внимания, зрительно-моторной координации.

Оборудование: мяч средних размеров.

Содержание: водящий называет предметы, бросает мяч одному из детей. В зависимости от того, съедобный предмет или несъедобный ребёнок ловит или не ловит мяч.

Подвижная игра «Совушка – сова».

Цель: развитие концентрации, переключаемости внимания, скорости реакции.

Оборудование: музыкальное сопровождение, маска совы для водящего, маски мышей для детей.

Содержание: по команде водящего «День!», дети – мышки передвигаются под музыкальное сопровождение, а «сова» в это время спит в своём домике. По команде водящего «Ночь!», музыка затихает, мышки приседают на корточки и «спят», т. е. не двигаются. В это время «сова» вылетает на охоту, и если видит, что «мышка» пошевелилась, забирает её в свой домик. Последние оставшиеся игроки считаются победителями.

Игра «4 стихии».

Цель: развитие концентрации, переключаемости, объёма внимания.

Содержание: дети, сидя на своих стульях, выполняют различные движения в зависимости от того, какую стихию назовёт водящий. В зависимости от того, какую стихию я назову, вы будете выполнять разные движения. «Земля!» - руки вниз (как-будто трогаем землю). «Вода!» - руки перед собой (как-будто плывём в реке). «Воздух!» - руки тянем вверх (как-будто тянемся к облакам). «Огонь!» - выполняем вращения руками.

Игра «Повтори, не ошибись»

Цель: Развивать внимание, быстроту реакции; накапливать количество и уточнять смысл слов, обозначающих действие.

Содержание: Дети стоят полукругом. Ведущий медленно выполняет простые движения руками (вперёд, вверх, в стороны, вниз). Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Допустивший ошибку выбывает. Выигрывает оставшийся последним.

Варианты

1. Простые движения можно заменить на более сложные, включить движения ногами и туловищем, ассиметричные движения (правая рука вверх, левая вперёд) и т. д.
2. Ведущий одновременно с показом движений называет имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают.
3. Ведущий проговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимание на его команды.

Игра «Узнай друга»

Цель: Развивать тактильные ощущения, слуховое внимание, память, умение ориентироваться в пространстве.

Содержание: Одной половине детей завязывают глаза и дают им возможность походить по игровой площадке. Далее им предлагается, не снимая повязки, найти и узнать друг друга. Узнавать можно с помощью рук – ощупывая волосы, одежду. Затем, когда друг узнан, игроки меняются ролями.

ВАРИАНТ: если игрок не может узнать другого ребёнка при помощи ощупывания, можно предложить попытаться узнать его по голосу.

Игра «Все вместе»

Цель: Развивать сообразительность, быстроту реакции и координацию, умение действовать согласованно.

Содержание: На полу нарисован круг такого размера, чтобы озадачить детей сложной, но решаемой проблемой: как им всем разместиться на очерченном пространстве. Чтобы усложнить задачу, можно попросить ребят составить «остров» из газет, которые нельзя ни рвать, ни раздвигать. Выигрывает команда, которая смогла разместиться на самом маленьком пространстве.

Игра «Мы на карусели сели»

Цель: развитие координации движений, общей и тонкой моторики, выразительности имитационных движений, воображения. При разучивании текста стихотворения: развитие слуховой, речевой и двигательной памяти, развитие навыка связной устной речи.

Содержание: Играют четное количество детей (2—10).

Методические указания. Игра средней подвижности, дети играют в парах.

Мы на карусели сели,

Завертелись карусели.

Пересели на качели.

Вверх летели,

Вниз летели.

И теперь с тобой вдвоем

Мы на лодочке плывем.

Ветер по морю гуляет,

Ветер лодочку качает.

Весла в руки мы берем,

Быстро к берегу гребем.

К берегу пристала лодка,

Мы на берег прыгнем ловко,

И поскачем на лужайке,

Будто зайки, будто зайки.

Взявшись за руки, кружиться. Взявшись за руки. Один игрок стоит, другой приседает, потом — наоборот. Взявшись за руки, качаться вправо-влево, вперед-назад. То же. То же. Изображать, как гребут веслами. То же, немного быстрее. Полуприсед, руки назад. Прыжок вперед на двух ногах. Руки согнуть перед грудью (это лапки), прыжки на двух ногах.

Игра: «Пятнашки-повторяшки»

Цель: развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты принятия решения.

Количество игроков не ограничено.

Содержание: Все участники равномерно распределяются по площадке, ограниченной линиями. Из их числа выбирается водящий. По сигналу ведущего «водящий» старается запятнать одного из участников игры. Убегая от «водящего», игрок может выполнять любые движения (стойки, прыжки, вращения и т.д.). Прежде чем запятнать участника, «водящий» обязан повторить все его действия. Если убегающий не успевает выполнить новое движение, то его можно запятнать. Этот участник становится «водящим», но он не может запятнать предыдущего «водящего». На всем протяжении игры, играющие не имеют права покидать пределы игровой площадки.

Игра: «Удочка»

Цель: развитие слуха, ловкости, быстроты реакции. Количество игроков - 5 - 20.

Содержание: Все играющие «рыбы» выстраиваются в круг, ведущий - «рыбак» становится в центре круга с веревкой в руках. Он крутит веревку по кругу, играющие, стараясь не задеть «удочку», подпрыгивают, когда она приближается к их ногам. Выигрывают те игроки, которые не «попадутся на удочку».

Игра «Летает не летает»

Цель: На развитие внимания.

Содержание: Эта игра помогает развивать произвольное переключение внимания ребёнка. Все участники становятся полукругом. Ведущий называет предметы, если произнесённый объект летает, детям необходимо поднять руки, если же наоборот, то руки ребят должны оставаться

неподвижными. Ведущий может специально ошибаться и поднимать свою руку на «нелетающий» предмет, при этом запутывая детей. В таком случае, у некоторых участников, руки будут подниматься из-за силы подражания. Целью участвующих детей является обдуманно поднимать руки при произнесении предмета, который летает, и стараться не обращать внимания на действия ведущего.

Игра «Краски»

Цель: развитие внимания, сообразительности, быстроты мышления.

Содержание: ребенку показывают картинку и быстро убирают. Задача ребенка - назвать все цвета, которые он увидел на картинке.

Игра «В магазине зеркал».

Цель: развитие наблюдательности, внимания, памяти. Создание положительного эмоционального фона. Формирование чувства уверенности, а также умения подчиняться требованиям другого человека.

Содержание: Взрослый (а затем ребенок) показывает движения, которые за ним в точности должны повторять все игроки. «Сейчас я расскажу вам историю про обезьянку. Представьте себе, что вы попали в магазин, где стоит много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки

В ответ состроили ей точно такие же рожицы. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили. Она топнула ногой, и все обезьянки топнули. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения. Начинаем играть. Я буду обезьянкой, а вы — зеркалами».

Игра «Испорченный телефон».

Цель: развитие слухового внимания.

Содержание: Дети сидят в ряд или по кругу. Ведущий произносит тихо (на ухо) рядом сидящему игроку какое-либо слово, тот передает его следующему и т.д. Слово должно дойти до последнего игрока. Ведущий спрашивает у последнего: «Какое ты услышал слово?» Если тот скажет слово, предложенное ведущим, значит, телефон исправен. Если же слово не то, ведущий спрашивает всех по очереди (начиная с последнего), какое они слышали слово. Так узнают, какой игрок напутал, «испортил телефон». «Провинившийся» занимает место последнего игрока.

Игра «Кого называли, тот и лови!»

Цель: формирование внимания, развитие скорости реакции.

Содержание: «Сейчас мы поиграем в игру «Кого назвали, тот и лови!». У меня в руках большой красивый мяч. Пока я его держу в руках, можно бегать, прыгать, ходить по площадке. Как только я подброшу мяч вверх и назову имя кого-нибудь из вас, тот, чье имя я назову, как можно быстрее должен подбежать к мячу, поймать его и снова подбросить вверх, назвав при этом имя другого игрока. Так игра продолжается долгое время. Начинаем играть».

Игра «По новым местам»

Цель: формирование моторно-двигательного внимания, развитие скорости движений.

Содержание: «Сейчас мы поиграем в игру «По новым местам». Каждый из вас должен встать в кружок-домик. Когда я скажу: «На прогулку!», все за мной друг за другом начнут «гулять». Но когда я скажу: «По новым местам!», все должны найти себе новый кружок-домик. Кто займет новый домик последним — считается проигравшим. Начинаем игру».

Игра «Портрет»

Цель: развитие памяти.

Содержание: Из группы выбирается ведущий. Его облик необходимо запомнить. После чего, ведущий выходит за дверь и там что-нибудь меняет в своем облике. Он возвращается, и дети угадывают, что изменилось в его внешности.

Комплексы упражнений для детей с ОВЗ

Физическое воспитание для детей с ОВЗ имеет свои особенности. Поэтому одними из основных задач физического воспитания являются:

- 1) коррекция недостатков физического развития, направленная на их предупреждение и устранение;
- 2) содействие всестороннему гармоническому развитию личности.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого занятия. Отсюда коррекционно-педагогический процесс по физическому воспитанию осуществляется с учетом специфики их дефекта, возраста, пола, физического развития и физической подготовленности. Регулярные, правильно организованные физические упражнения благоприятно влияют на центральную нервную систему, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы; нормализуют работу органов дыхания, укрепляют «мышечный корсет». Они повышают показатели физического развития, способствуют коррекции нарушенных функций, увеличивают работоспособность. Занятия физическими упражнениями делают движения более уверенными, четкими, согласованными.

Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

- а) их глубокая «биологичность» и адекватность;
- б) универсальность (нет ни одного органа, который бы не реагировал на движения);
- в) отсутствие отрицательного побочного действия (при использовании оптимальных физических нагрузок);
- г) возможность длительного применения.

Физическое воспитание способствует выработке правильной осанки, являющейся одним из важных условий нормальной деятельности внутренних органов. Для того чтобы осанка была правильной, необходимо равномерно укреплять все мышцы туловища, особенно мышцы спины, плечевого пояса и живота.

Допустимая для каждого конкретного учащегося физическая нагрузка определяется врачом в начале учебного года.

Упражнения для выработки устойчивости к утомлению.

1. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.
2. И.п. - сидя. Быстрые моргания в течение 1 минуты. Способствует улучшению кровообращения.
3. И.п. - стоя: а) смотреть прямо перед собой 2-3 сек.; б) поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз; в) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек.; г) опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. И.п. - сидя: а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.; б) перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность длительное время удерживать взгляд на близких предметах.
5. И.п. - сидя: а) закрыть веки; б) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
6. И.п. - стоя: а) отвести правую руку в сторону; б) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз.

Упражнения для укрепления мышцы глаз горизонтального действия.

1. И.п. - стоя: а) поднять правую руку вверх; б) медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и снизу вверх, не двигая головой, следить за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы вертикального действия и совершенствует их координацию.
2. И.п. сидя: а) тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко; б) спустя 1-2 сек. снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
3. И.п. - сидя, голова неподвижна: а) вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо; б) производить рукой на расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом за кончиком пальца; в) проделать то же упражнение, сменив правую руку на левую и совершая ею круговые движения против часовой стрелки. Упражнение улучшает координацию сложных движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата. Повторить 3-6 раз.

4. И.п. - сидя. «Пальминг». Быстро потрите ладони друг о друга в течение 5-10 сек., положите теплые ладони на закрытые глаза. Длительность - 20 секунд.

5. Упражнение на расслабление. Выполняя это упражнение, рекомендуется не концентрировать внимание на глазах, а мысленно представить предметы, окрашенные в черный цвет (платье из бархата, черная шляпа и т.д.).

Достаточно трех таких мысленных картин. Чем дольше вам удастся удерживать черное пятно, тем более эффективными окажутся упражнения.

Комплекс упражнений с мячом для лечения близорукости

И.п. - стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «один, два» поднять руки через стороны вверх, потянуться - вдох, переложить мяч в левую руку; на счет «три» через стороны опустить - выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы. Повторить 6-8 раз.

И.п. - стоя. Держать руки с мячом впереди. Круговые движения руками. Смотреть на мяч, дыхание произвольное. Повторите 6—8 раз в каждом направлении.

И.п. - стоя. Держать мяч впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8-30 раз каждой ногой.

И.п. - стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «раз» сделать мах правой ногой вперед вверх, мяч из правой руки в левую переложить под ногой; на счет «два» опустить ногу; на счет «три, четыре» то же, перекладывая мяч из левой руки в правую под левой ногой. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади, зажать мяч между стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами, смотреть на мяч. Повторить 8-10 раз в каждом направлении.

И.п. - лежа на животе, мяч сзади. На счет «раз» поднять руки с мячом, приподнять голову и плечи; на счет «два, три» держать; на счет «четыре» опустить руки. Повторить 8-10 раз.

И.п. - лежа на животе, кисти рук на полу у плеч, мяч сдавливать стопами. На счет «раз» согнуть ноги в коленных суставах, распрямить руки, прогнуться, головой постараться коснуться мяча; на счет «два» вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

Улучшение зрения по методу У.Бейтса

Для лечения близорукости американский офтальмолог Уильям Бейтс разработал комплекс упражнений (после ознакомления с методикой совершенствования зоркости индейцев). Главной причиной ухудшения зрения Бейтс считает психогенное напряжение, сопровождающееся напряжением наружных мышц глаза, усилением увидеть, разглядеть удаленные предметы.

По мнению Бейтса, нормальное зрение можно выработать расслаблением и с помощью следующих упражнений.

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке - карандаш. По широкой амплитуде он двигается вправо, влево, вниз, вверх. Неотрывно следить за ним глазами.
2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из верхнего правого угла комнаты в левый, из левого верхнего в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.
3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Резкие повороты головы вправо, влево. Взгляд направляется по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.
4. В течение 3 секунд смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдых. Повторить 15 раз.
5. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.
6. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 секунд. Перевести взгляд на свои наручные часы. Повторить 15 раз.

Этот комплекс рекомендуется выполнять 2 раза в день в течение месяца, затем сделать перерыв на 2-3 недели, а потом начать все сначала. Такой режим работы глаз укрепляет мышцы, тренирует и массирует хрусталики, улучшает кровообращение и питание глаз.

Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

1. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку, 3-на носок, 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.
2. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.
3. И.П.- стоя руки на пояс. Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.
4. И.П.- стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
6. Ходьба на носках, на пятках.

7. Ходьба на наружных сводах стопы.
8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
11. Ходьба по гимнастической палке.
12. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.
13. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.
14. И.П.- сед в упоре сзади. 1-одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».
15. И.П.- сед в упоре сзади. 1-правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.
16. И.П.- сидя (стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
17. И.П.- стоя на наружных сводах стоп. 1-подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
18. И.П. - стоя на наружных сводах стоп. 1-полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.
19. И.П.- основная стойка, руки на пояс. 1-пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.
20. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
21. И.П.- ноги врозь, руки в стороны. 1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики (1).

1. И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).
2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.
3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.
4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.
5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).
6. И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).
7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики(2).

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шеи. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Комплекс упражнений в положении сидя.

1. И.П.- сед в упоре сзади. 1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).
2. И.П.- сед в упоре сзади. 1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.
3. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.
4. И.П.- сед в упоре сзади. 1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.
5. И.П.- сед в упоре сзади. 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.

6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.
8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.
9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову. 1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

Комплекс упражнений в положении стоя.

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу. Рывки руками над головой.
2. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.
3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.
4. И.П.- основная стойка. 1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.
5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.
6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову. Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.
8. И.п - стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.

9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.
10. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

Комплекс упражнений в положении лежа.

Упражнения для укрепления мышц спины:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды .
2. То же, но руки к плечам, за голову.
3. То же, но руки назад, в стороны.
4. То же, но руки вверх.
5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.
6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.
7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.
8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.
10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.
11. Движения руками, имитация «бокса».

12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.
13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки вверх до окончания передачи.
14. То же, но передача предмета слева направо.
15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие ноги вверх.
16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
17. И.П. - то же. Поднятие обеих ног вверх.
18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.
22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.
23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.
24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднятие ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

Упражнения для укрепления мышц живота:

1. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднятие ног на 45° .
2. Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.
3. «Велосипед».
4. Движение ногами, как при плавании кроль на спине.
5. Одновременное поднятие и опускание прямых ног.
6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45° , развести их в стороны и, опуская, соединить.
7. Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.
8. Поднятие и опускание прямых ног с разной скоростью.
9. Круговые движения ногами.
10. Поднятие и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.
11. Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.
12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.
13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.
14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднятие прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.
15. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднятие прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.

16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.

17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).
9. И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.
10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.

11. И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.
12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.
13. Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.
14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие(гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.
16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху вниз. 1-палка вверх, подняться на носки, потянуться, 2- И.П.
2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз. 1- палка верх, 2- на плечи назад, 3- вверх, 4- И.П.
3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- то же влево.
4. И.П.- то же. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки. 1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед, 4- И.П.
6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед. Повороты гимнастической палки вправо и влево.
7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз. 1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- И.П.
8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами). Повороты туловища вправо и влево поочередно.
9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу. Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.

10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху. 1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.
11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
12. И.П.- то же. Круговые движения туловищем вправо, влево.
13. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах. 1- мах руками с палкой вверх, 2- И.П.
14. И.П.- сед с палкой в руках. Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.
15. То же ноги врозь.
16. И.П.- сед, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево.
17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
18. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.
21. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.
22. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.
23. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.
24. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.
25. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.
26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах. 1- ноги и палка вперед одновременно, 2- И.П.

27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- палка вперед, правая нога вперед, 2- И.П., 3-4- с другой ноги.
28. И.И.- то же. 1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох.
29. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху. Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии.

1. И.П.- опора на кисти рук и колени. 1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.
2. И.П.- то же. 1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- И.П., 3-4- то же другой рукой и ногой.
3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук. 1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись», 2- обратно.
4. Перекаты в группировке из упора присев.
5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.
6. Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).
7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.
8. И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.
9. И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.
10. И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,
11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой .
12. И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.
13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук

14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.
15. И.п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.
16. Ходьба по начерченной линии.
17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.
18. Бег, по сигналу присед .
19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90°, 180°, 360°. Удержаться после приземления в и.п.
20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка»).
21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.
22. И.п. - то же. Приседания на одной ноге.
23. Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.
24. Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.
25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

Упражнения на координацию

1. И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. Выдох: руки разводятся в стороны.
2. И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.
3. Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

4. И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.
5. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.
6. Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.
7. Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.
8. И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.
9. Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.
10. И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Упражнения для мышц пресса

1. Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.
2. Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.
4. Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.
5. «Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

Упражнения для мышц ног.

1. Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.
2. Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.
3. Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги.
4. Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.
5. По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе.
6. Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной.
7. Ходьба со сменой на правления между стойками, кеглями, набивными мячами.
8. То же вдвоем, держась за руки.
9. Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки.
10. Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего.

11. Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку.
12. Ходьба с мешочком песка на голове.
13. Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти».
14. Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро.
15. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно).
16. Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны.
17. Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с заданиями: На каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх. Круговые движения кистями. Круговые движения в плечевых суставах. Передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую за спиной.
18. Ходьба спиной вперед.
19. Ходьба с закрытыми и открытыми глазами: 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух). Открывать глаза по команде «светло» закрывать - по команде «темно». Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток).
20. Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок.
21. Ходьба по массажной дорожке, босиком.
22. Ходьба босиком по траве, песку, гравию.
23. Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп» - остановка, по сигналу «Хоп-хоп» - поворот кругом.
24. Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке - медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости - быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой - переход на бег.

25. Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «Та-та-та».
26. Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой - по полу.
27. Ходьба вдоль по канату, руки в стороны.
28. Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны.
29. В парах - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку.

Беговые упражнения.

1. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу.
2. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)
3. «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа
4. Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки
5. Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, на тянутыми резинками и т. п.)
6. Бег с подскоками
7. Бег с максимальной скоростью на 10,20, 30 м наперегонки
8. Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, под вешенный шарик)
9. Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками)
10. «Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка
11. Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу).

12. «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)
13. Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: при нять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, друга назад, руки в сто роны). Держать 5 с.
14. Бег за обручем
15. Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)
16. По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта

Прыжковые упражнения.

1. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°
2. Прыжки поочередно на каждой ноге, на отрезке 10-15 м
3. Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад
4. Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд)
5. Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук
6. Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук
7. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа
8. Прыжки с зажатым между стопами мячом
9. Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх
10. Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)
11. Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок

12. Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку
13. Прыжки через обруч: а) перешагиванием; б) на двух ногах с между скачками; в) на двух ногах
14. Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 90^0 на каждый 4-й.

Упражнения с элементами лазания и перелезания.

1. Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой
2. Перелезание через рейку лестницы - стремянки
3. Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки
4. Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.
5. Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°
6. Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон
7. Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть)
8. «Корабль». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами
9. «Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом.
10. «Черепашка». Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках
11. Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов)
12. «Верблюд». Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо)

13. «На мачту». Лазанье вверх и вниз по веревочной лестнице.

Метания мячей.

С большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный).

1. Перекатывание мяча партнеру на против в положении сидя.
2. Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, кори дор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя.
3. Катание мяча вдоль гимнастической скамейки.
4. Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками.
5. Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол
6. Бросок мяча в стену и ловля его.
7. То же, но ловля после отскока от пола.
8. То же, но ловля после хлопка в ладони.
9. То же, но ловля после вращения кругом, приседания
10. Перебрасывание мяча двумя рука ми снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета).
11. То же, но ловля после отскока от пола.
12. То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.
13. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.

14. То же в ходьбе

С набивным мячом (1 и 2 кг)

1. Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево
2. Ходьба с мячом в руках, удержи вая его на груди 30 с.
3. Ходьба с мячом в руках, удержи вая его за головой 30 с.
4. Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди.
5. То же, с удержанием мяча за головой.
6. Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол справа (слева)
7. Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку
8. Из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках: а) Перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь. б) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами
9. Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю
10. Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку
11. Сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.)

1. Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую.
2. Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя.
3. Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя.
4. Подбрасывание мяча правой, ловля левой и, наоборот, с постепенным увеличением высоты полета
5. Высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом
6. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.
7. То же, но ловля правой (левой) рукой
8. Удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя.
9. То же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом.
10. Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках.
11. Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой.
12. Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол.
13. Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный).
14. Удары разными мячами о стену.
15. Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую.
16. Подбрасывание правой и ловля правой
17. Подбрасывание левой и ловля левой.

18. Броски мяча в цель с близкого расстояния.
19. Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м.
20. Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу.
21. То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз.

Упражнения на расслабление.

1. «Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника
2. «Покажи силу». И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч: 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам, кисти в кулак; 3-4 - максимально напрячь мышцы рук;
3. 1-4 - расслабить мышцы рук – «стряхнуть воду» с пальцев рук
4. «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки.
5. «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения).
6. «Балерина». И.П. - основная стойка: 1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками; 3-4 - дугами в стороны - вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз.
7. «Обними себя». И.П. – основная стойка: 1 - руки в стороны, вдох; 2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох; 4 - руки вниз, расслабленно.
8. «Удивились». И.п. - основная стойка: 1 - поднять плечи, вдох; 2 - опустить плечи, выдох; 3 - поднять плечи, развести руки, вдох; 4 - опустить плечи, и.п., выдох.
9. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса.

10. И.П. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу; 1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох; 2 - в И.П., выдох; 3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох; 4 - и.п., выдох.
11. Темп медленный. После 5-6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки.
12. И.П. - сидя или стоя. Сжатие-разжатие кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление – «стряхнуть воду с пальцев». И.П. - сидя по-турецки. Выполнить позу правой и левой осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить.
13. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны – расслабиться.
14. И.П. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание
15. «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педальное вращение» В течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени
16. И.П. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслаблено, за счет инерции) расслабление – «бросить» руки
17. Прыжки на скакалке на двух ногах в высоком темпе - 30 с, прыжки на скакалке с междускоками в медленном темпе – 30 с, повторить – 3-4 раза
18. Бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой».
19. «Скалолазы». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив») кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол

20. «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами
21. Стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад
22. Сидя, руки расслаблены; 1-4 круговых движения головой вправо; 5-8 круговых движения головой влево.

Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника (начальная стадия).

1. «Кошечка». Из положения, стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника
2. «Колечко». Из положения, стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой
3. «Ванька-встанька». Из положения, сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук.
4. «Птица». Из положения, сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) - наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук
5. «Змея». Из положения, лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову
6. «Лодочка». Из положения, лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»
7. «Пловец». Из положения, лежа на груди - движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола
8. «Рыбка». Из положения, лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед – медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отделах позвоночника и коснуться ступнями ног, согнутых в коленях, до головы

9. «Свеча». Из положения, лежа на спине, руки за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение
10. «Велосипед». Из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения - имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением
11. «Стрелка». Из положения, лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая упирается в пол на уровне плеча - отведение левой ноги вверх. То же - на левом боку с отведением правой ноги
12. «Маятник». Из исходного положения, лежа на спине, руки в стороны - поднять ноги на 90° и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять
13. вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола.

Упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины.

1. «Кошечка» Из положения, стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника
2. «Змея». Из положения, лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову
3. «Лодочка» ». Из положения, лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»
4. «Кроль». Стоя перед зеркалом, вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса
5. «Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки - наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса

6. «Штанга». Из положения, стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами - наклон туловища перед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения
7. «Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение
8. «Обезьянка». Из положения, стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнастической стенке, хватом двумя руками на уровне пояса - глубоко присесть, разгибая руки
9. «Силач». Из положения, лежа на животе с гантелями (по 1 кг) в руках, руки в стороны - слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять ноги: вернуться в исходное положение, расслабить руки
10. «Орел». Из положения, лежа бедра ми поперек гимнастической скамейки, ноги закреплены (партнер держит голеностопы) руки за голову - наклон вперед с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах, голову поднять, локти отвести в стороны, зафиксировать позу и вернуться в исходное положение, расслабиться
11. «Замок». Из положения сидя на полу, скрестив ноги - левая рука заводится за спину ладонью наружу, правая, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью вовнутрь, сцепить пальцы в замок. То же с другой руки.

Упражнения для коррекции кругловогнутой спины.

1. «Петушок». а) Стоя на одной ноге, опираясь боком на гимнастическую стенку, согнуть ногу в колене, захватить ее за голеностоп и подтянуть пятку к ягодице. То же на другой ноге. б) То же, из положения лежа на животе. в) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам.
2. «Столбик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат - наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы
3. «Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком

4. «Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок – замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать
5. «Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей
6. «Паук». Ходьба в глубоком наклоне, захватив голеностопы руками
7. «Рак». а) Из положения лежа на животе - поочередное поднятие прямых ног назад - вверх. б) То же, из упора на коленях.
8. «Лодочка»
9. «Велосипед »
10. «Ножницы». Из упора сидя сзади - скрещивание прямых ног
11. «Цифры». Из положения лежа на спине и подняв ноги вверх до прямого угла - написание прямым и ногами цифр 1, 2, 3... по большой амплитуде, но не касаясь пола. После каждой цифры - отдых, который постепенно сокращается и исключается совсем. Проводится в соревновательной форме - кто больше напишет цифр (или букв)
12. «Тяжелые ноги». а) Из положения лежа на спине с зажатым между коленями набивным мячом (2 кг) - согнуть ноги, приподняв до угла 45° и медленно вернуться в исходное положение. б) То же, зажав набивной мяч между лодыжками. в) То же, но удержание прямых ног с грузом на высоте 10-20 см от пола, в течение 5-10 с.

Упражнения для коррекции плоской спины

1. «Лодочка»
2. «Пловец»
3. «Ящерица». а) Из положения лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, - перевести руки на пояс, приподняв голову и плечи, лопатки соединить. Удержать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание. б) То же, но кисти рук пере водить к плечам, за голову.

4. «Бокс». а) Из положения лежа на животе, подняв голову и плечи, руки в стороны - сжимать и разжимать кисти рук. б) То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед - вверх (бокс).
5. «Рак».
6. «Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя набивного мяча (1-2 кг).
7. «Угол». а) Из положения виса на гимнастической стенке - переменное поднимание согнутых в коленях ног. б) То же, но поднимание прямых ног. в) То же, но одновременное поднимание обеих ног.
8. «Свечка». а) Из положения лежа на спине - поочередное поднимание прямых ног. б) То же, но одновременное поднимание прямых ног. в) То же, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками.
9. «Пистолетик». а) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса – присесть на одной, другая – вперед, встать, опираясь на стенку. б) То же на другой ноге.

Дыхательные упражнения.

1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос
2. Лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос
3. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох
4. То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»)
5. Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»)
6. Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и (длинный выдох «подули на молоко»)
7. Лежа на спине, поднимание рук вверх - вдох, опускание - выдох

8. Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой.
9. Сидя на стуле, развести руки в стороны - глубокий вдох, на выдохе - наклон вперед, доставая руками носки ног
10. Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха - на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях
11. «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох - поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «У-У-УХ»
12. «Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением звуков КВА
13. Ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 4 шага - вдох, на 4 шага - выдох; на 2 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 3 шага - вдох, на 5 шагов - выдох и др.
14. Бег с акцентированным вниманием на дыхание: а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания, постепенный выдох на каждый шаг, на четвертом - полный выдох через рот с произнесением звуков «ф-фу»; б) на 4 шага постепенный вдох, на 4 шага - постепенный выдох; в) на 2 шага - вдох, на 4 шага – выдох.
15. Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т.п.
16. Бег с ходьбой по дорожкам парка, по пересеченной местности с регулированием частоты и глубины дыхания
17. То же, при передвижении на лыжах, коньках, подвижных и спортивных играх

Примерный комплекс специальных упражнений при бронхиальной астме.

1. И.п. – о.с. Медленно поднять руки в стороны – вдох; опуская руки, сделать продолжительный выдох с произнесением звука «ш ш ш».
2. И.п. – стоя, обхватить руками нижнюю часть грудной клетки. Сделать вдох; на выдохе, слегка сжимая грудную клетку, протяжно произносить «ж».

3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти на грудной клетке (пальцы обращены вперед), выполнить отведение локтей в стороны – назад, толчкообразно нажимая кистями на ребра и произнося звук «О».
4. И.п. – то же, но равномерно отвести плечи назад – вдох свести плечи – выдох.
5. И.п. – сидя, руки на поясе, отвести правую руку в сторону – назад с поворотом туловища направо – вдох; вернуться в и.п. – продолжительный выдох. То же, но в левую сторону.
6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч; руки разведены в стороны, на уровне плеч и максимально отведены назад. На счет раз сделать вдох; на счет два – руки быстро скрестить перед грудью, чтобы локти оказались под подбородком, а кистями сильно хлестнуть по спине, выше лопаток, - выдох.
7. И.п. – лежа на спине; руки, согнутые в локтях, подложить под поясницу. На вдохе прогнуть спину с опорой на затылок и локти; на выдохе вернуться в и.п.
8. И.п. – то же, но руки вдоль туловища. Развести руки в стороны – вдох; подтянуть одно колено к груди, обхватив его руками, - медленный выдох. То же, но с другой стороны.
9. И.п. – то же, но делать вдох; поднимая туловище, наклониться вперед, коснувшись лбом коленей (руками тянуться к пальцам ног), - медленный выдох.
10. И.п. – то же, но поднять прямые ноги вверх – вдох; опуская ноги, сесть – выдох.
11. И.п. – то же, но плотно обхватить кистями нижнюю часть грудной клетки – вдох; на выдохе сжать грудную клетку руками.
12. «Диафрагмальное дыхание». И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях; одна рука лежит на груди, другая на животе. На вдохе брюшная стенка поднимается вверх вместе с рукой; рука, лежащая на груди, остается неподвижной. На выдохе живот втягивается; лежащая на нем рука надавливает на живот. Вдох – через нос, выдох через рот (губы сложены трубочкой).
13. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища, выполнять поочередное приподнимание прямых ног вверх: поднять ногу вдох, опустить – выдох, то же, но другой ногой.
14. И.п. – упор лежа на животе; руки согнуты в локтях на уровне груди. Разгибая руки, приподнять верхнюю часть туловища и прогнуть спину – вдох; вернуться в и.п. – выдох.
15. И.п.- лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять вверх прямые руки и ноги – вход; задержать дыхание и вернуться в и.п. – медленный выдох.

16. И.п. – о.с. Поднять надплечья; затем, расслабив мышцы, опустить их.

17. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, соединить лопатки. Затем расслабить мышцы плечевого пояса и спины и слегка наклониться вперед.

18. И.п. – сидя, руки на поясе, расслабить мышцы правой руки и опустить руку. Расслабить мышцы левой руки и опустить. Расслабить мышцы шеи и наклонить голову вперед.

Примерный комплекс лечебной гимнастики для детей, страдающих ожирением (вводный период).

1. Ходьба с высоким подниманием коленей, переходящая в легкий бег на месте. Затем снова ходьба с постепенным замедлением темпа. Дыхание равномерное.

2. И.п. – ноги на ширине ступни. Наклонить голову вперед и коснуться подбородком груди. Затем отклонить голову назад до отказа.

3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки в стороны. Круговые движения прямыми руками сначала в одну, затем в другую сторону.

4. И.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднять обе руки с выпрямленными пальцами, поднять правую руку выше левой (сорвать яблоко), затем наоборот. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное.

5. И.п. – ноги шире плеч, руки на поясе. Повороты туловища с отведением вытянутой руки в сторону – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

6. И.п. – ноги шире плеч, руки свободно опущены. Наклоняясь вперед, скользить ладонями по ногам вниз – выдох, выпрямляясь в и.п. – вдох.

7. И.п. – ноги вместе, руки на поясе, Приседая на носках и разводя колени в стороны, развести руки в стороны – вдох, а выпрямляясь, вернуться в и.п. – выдох.

8. И.п. – сидя на стуле, ноги шире плеч, руки на коленях. Развести руки в стороны – вдох, пружинистый наклон вперед – достать руками пальцы ног – выдох.

9. И.п. – сидя на стуле, прогнуться, руки заложить за голову – вдох, руки свободно опустить, голову наклонить на грудь – выдох.

10. И.п. – лежа на полу на спине, поднять прямые ноги до вертикального положения. Темп медленный, дыхание произвольное.

11. И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях. Бег на месте 15-30 сек, затем переход на ходьбу, постепенное замедление шага.

(основной период)

1. Ходьба с высоким подниманием коленей, переходящая в легкий бег на месте. Затем ходьба с постепенным замедлением темпа. Дыхание

произвольное.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Круговые движения головой вправо – влево. Дыхание произвольное.

3. И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях. Поднимая руки вверх, отставляя ногу на носок, поднять голову и прогнуться – вдох, сгибая руки, вернуться в и.п. – выдох.

4. И.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку, энергично втянуть живот, затем расслабить его. Дыхание произвольное.

5. И.п. – поставить одну ногу впереди другой на расстоянии большого шага и согнуть ее в колене, руки поднять вверх. Несколько наклоняя туловище и одновременно опуская руки вперед, отвести их назад – выдох, выпрямляя туловище, поднять руки вверх – вдох.

6. И.п. – лежа на полу, руки в стороны. Быстро поднять ноги вертикально вверх, а затем, разводя ноги врозь, медленно опускать их в стороны, касаясь пола. Дыхание произвольное.

7. И.п. – лежа на полу, руки под головой. Вдохнуть и поднять ноги до прямого угла, не отрывая таза от пола. Затем медленно опуская ноги, делать ими кругообразные движения в тазобедренных суставах внутрь или наружу – выдох.

8. И.п. – сидя на полу. Наклонить туловище вперед, руками стараясь обхватить ступни. Дыхание произвольное.

9. И.п. – лежа на спине. На живот положить легкую игрушку. При вдохе приподнимать игрушку, при выдохе опускать. Статическое диафрагмальное дыхание.

Комплексы упражнений

№	Исходное положение	Действие	Сравнительные образы	Кол-во повторов
Упражнения на дыхание.				
1	Лежа на гимнастическом коврике.	Положить руку на грудную клетку, под ключицей. Направляем вдох в руку. Выдох вниз в пол.		1-2 мин.
2	Лежа на гимнастическом коврике.	Положить руку на живот. Направляем вдох в руку. Выдох вниз в пол.	Надуваем шар внутри живота.	1-2 мин
3	Лежа на гимнастическом коврике.	Согнув руки в локтях, положить ладони по бокам грудной клетки. Направляем вдох в ладони. Выдох вниз в пол.	Чувствуем, как увеличивается расстояние между ребрами.	1-2 мин
Упражнения на коррекцию осанки.				

1	Стоя или сидя приложить ладонь ко лбу. Ноги на ширине плеч.	Давим примерно десять секунд лбом в ладонь, при этом обязательно должна напрягаться шея. Отдых 10 секунд		3 раза
2	Стоя, сидя, лежа. Спина прямая.	Повороты головы влево и вправо		10-12 раз
3	Стоя, сидя, лежа.	Наклоны головы в стороны.		10-12 раз
4	Стоя, сидя. Руки вдоль тела.	Кладем правую руку на левую сторону головы и медленно давим рукой на голову, в сторону плеча.	Правое ухо приближается к правому плечу	5-10 сек.
5	Стоя, сидя.	Вращения головой		6-8 раз
6	Стоя или сидя положили руки на затылок.	Скругляем спину. Лопатки широкие. Медленно и аккуратно давим руками на затылок, опуская подбородок к грудной клетке.	Как будто вытаскиваем позвоночник из спины.	1 раз
7	Стоя. Руки на поясе. Ноги на ширине плеч.	Поднимаем правую руку вверх, тянемся вверх и наклоняемся влево. Смена рук.		6-8 раз
8	Стоя. Руки на поясе. Ноги на ширине плеч.	Махи прямыми руками перед собой. Скрещиваем их и отводим максимально назад.	При отведении назад руки не опускаем.	8-10 раз
9	Упражнение «Кошка» Стоя на четвереньках. Кисти рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол.	На вдохе максимально выгнуть спину вверх, расширить лопатки. На выдохе максимально прогнуться вниз, соединить лопатки.		6- 8 раз
10	Лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под плечами. Голова приподнята.	Медленно выпрямляем руки и прогибаемся в грудном отделе, сводим лопатки. Поворачиваем туловище то вправо, то влево.	Смотрим через плечо на противоположную стопу.	6-8 раз
11	Сидя на полу. Прямые руки в стороны.	Поворачиваемся до упора вправо. Делаем вдох и на выдохе поворачиваемся еще чуть-чуть. И медленно поворачиваемся влево.		6 -8 раз
12	Стоя, прямые руки сзади в замок	Максимально свести лопатки		30-40 сек.
13	Стоя, руки вдоль тела.	Наклоняемся вперед, позвонок за позвонком, спина круглая. В наклоне делаем вдох, направляя его в лопатки. Максимально расширяя их. Далее добавляем ротацию.	Тянем к полу, то правую руку, то левую, в крайнем нижнем положении.	6-8 раз на дыхание 10-12 раз на ротацию
14	Лежа на спине, руки вдоль туловища.	Поочередно тянемся рукой вдоль бедра к колену.		8 -10

15	Стоя на четвереньках Кисти рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол.	Не отрывая рук от пола, опускаем таз между ног. Задерживаемся на несколько секунд и возвращаемся в исходное положение.	Тянемся назад и вниз.	3- 5 раз
16	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине тазобедренных суставов. Руки в стороны.	Медленно опускаем колени вправо на пол. Голова повернута в противоположную сторону от коленей.	Лопатки стараемся не отрывать от пола.	6 -8 раз
17	Упор присев.	Обхватываем голени руками. Округляем спину. Отклоняемся назад и начинаем качаться: вперед и назад.	Спина с-образная. Подбородок прижат к груди.	8-10 раз
18	Стоя, ноги на ширине плеч.	Наклоны вперед. Стараемся ладонями коснуться пола.	Колени не сгибать!	4 – 6 раз
19	Лежа на спине. Колени согнуты. Стопы на ширине тазобедренных суставов.	Поднимаем согнутые в коленях ноги, обхватываем голени руками. Округляем спину. Качаемся вправо и влево.		6 – 8 раз
20	Лежа на спине. Колени согнуты. Стопы на ширине тазобедренных суставов. Руки вдоль тела	Отрываем крестец от пола и медленно, позвонок за позвонком поднимаем туловище до нижнего края лопаток. Задержались на 3 -5 секунд и опускаемся обратно.	Представляем что позвоночник состоит из кирпичиков и мы сдвигаем их один за другим.	4 – 6 раз
21	Стоя у стены.	Принять правильную осанку. Касаемся затылком, лопатками, крестцом стены. Делаем шаг от стены, при этом сохраняем правильную осанку.		3 раза
23	Упражнение «Русалка» Сидя на полу, упор на правую руку, локоть направлен внутрь. Правая нога согнута в колене. Стопа впереди внутрь. Левая нога согнута в колене, стопа наружу назад. И наоборот.	Поднимаем прямую левую руку и тянем ее вверх и вправо. Заводим под правую руку и тянемся. Меняем руки.	Поднимаем руку –вдох, заводим под руку – выдох.	3 раза
24	Упор лежа на животе, на выпрямленных руках.	Начинаем поворачивать таз то вправо, то влево. Переносим вес тела с одной ноги на другую.		6 -8 раз
25	Лежа на боку на стороне выпуклости грудного	Отведение руки на вдохе в сторону, вверх за голову, до пола. Вернуться в исходное	Для устойчивого положения туловища на	8 – 10 раз

	сколиоза, на валике, подложенном под реберное выбухание	положение.	боку ноги разведены в стороны.	
26	Лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника обращена вверх).	Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п.		6-8 раз, на каждую сторону.
Профилактика плоскостопия				
1	Лежа или сидя	С напряжением тянуть носки на себя – от себя (медленно, колени прямые).		6 – 8 раз
2	Лежа или сидя	Сгибать – разгибать пальцы ног		8 -10 раз
3	Лежа или сидя	Круговые движения стопами внутрь – кнаружи.		8 -10 раз
4	Стоя или сидя	Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)		6 -8 раз
5	Стоя или сидя	Катать стопой овальные и круглые предметы (массажный мяч).		1 мин., каждую ногу
6	«Птичка на ветке» Стоя или сидя. Ходьба по гимнастической палке.	Кладем гимнастическую палку перед собой. Стопа перпендикулярна палке. Ходим на передней части стопы, на средней, на пятке.		6 -8 раз
7	«Канатоходец»	Кладем гимнастическую палку перед собой, по направлению палки. 1 вариант: пятки врозь, мыски вместе. 2 вариант: пятки вместе - носки врозь.		10-12 раз
8	Упражнение «Червячки». Стоя.	Поднимаем пальцы ног и тянем их вперед и вверх, продвигая стопу вперед.		10-12 раз
9	Поворот туловища. :	Поворачиваем туловище влево и вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.		8-10 раз.
10	Работа в парах. «Передай другому».	Передать массажное кольцо партнеру без помощи рук!		6-8 раз
11	Стоя или сидя. «Раскатай тесто»	Кладем гимнастическую палку перед собой. Стопа перпендикулярна палке. Катаем палку вперед и назад.		1-2 мин.
Упражнения на гибкость, вытяжение и расслабление.				
1	Упражнение «Мороженое» Уменьшаем напряжение мышц. Стоя, ноги врозь, руки	Последовательно расслабляем мышцы рук. Уронить кисти, предплечья, плечи, наклониться вперед, потрясти руками — выдох; вернуться в и. п. — вдох		3-4 раза

	вверх.			
2	Лежа на спине, руки и ноги в удобном положении.	Произвольно расслабляем мышцы. Глаза закрыты. Дыхание ровное.	«Погружаем руки, ноги в коврик», растекаемся.	1-2 мин.
3	Стоя на гимнастической скамейке, с опорой рукой на стену.	Убираем одну ногу со скамейки и произвольно качаем ею в стороны, встряхиваем. Меняем ноги.		30 сек
4	Сидя. Свободно положить руки на колени, ноги слегка расставить.	Сжать пальцы в кулак, прижать к туловищу, с напряжением поднять голову, затем «уронить голову и руки с одновременным наклоном туловища вперед. Выпрямиться на стуле.		3-5 раз
5	Стоя (сидя). Руки вдоль тела	Пальцами стопы надавливать на пол, чередуя напряжение с расслаблением.		3- 5раз
6	Лежа на животе	Правой рукой тянемся вперед, а левой ногой назад. И наоборот.	Представляем, что рука и нога связаны невидимой резинкой и мы ее растягиваем.	4 раза
7	Упор на колени и ладони. Ладони рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол.	Поднимаем правую руку и левую ногу вверх, тянемся рукой вперед, а ногой назад. Меняем руку и ногу.	Представим что у нас от ноги, через пупок и до руки натянута резинка и мы растягиваем ее.	4- 6 раз
8.	Стоя. Наклоны вперед.	Наклониться вперед. Ладонями коснуться пола.	Колени не сгибать.	6-8 раз
9.	Сидя. Наклоны.	Одна нога впереди, прямая. Вторая согнута в колене, стопа назад. Наклоняемся вперед – выдох. Прижаться головой к ногам.	Колено не сгибать.	6-8 раз
10	Упражнение «Бабочка». Сидя.	Сидя на полу. Ноги согнуты в коленях. Ступни прижаты друг другу. Давим ладонями на колени. В идеале достать коленями до пола.		10-12 раз.
11	Выпады.	Одна нога впереди, согнута в колене. Другая отведена назад, прямая. Упор на руки. Пружиним.		6-8 раз на каждую ногу.
12	Стоя или сидя.	Правая рука на затылке. Согнута в локте.левой рукой тянем локоть правой в левую сторону. Меняем руки.		30 сек на каждую руку.
13	Вис на перекладине	Повиснуть на перекладине.		40-60 сек.
14	Сидя. Ноги согнуты в коленях. Стопы в стороны	Медленно опуститься на спину. Стараться не отрывать колени т пола.		20-30 сек.

	назад.			
15	Упражнение «Змея»	Сидя на пятках, медленно опуститься на локтях, лечь на живот и подняться на вытянутых руках. Прогнуться.	Имитируем пролезание под забором.	
Упражнение на развитие равновесия и координации				
1	Стоя, ноги на ширине плеч. Принять осевое вытяжение. Руки вдоль бедер.	Поднимем правую ногу, согнутую в колене. Руками держим ногу за бедро, рядом с коленом. Можно усложнить: выпрямляем поднятую ногу, тянем носок.	Сохраняем равновесие!	20- 40 сек. 3 -4 раза
2	Стоя, ноги на ширине плеч. Руки вдоль тела.	Медленно отводим прямую ногу назад, руки при этом движутся вперед, пока не будут параллельно полу. Меняем ногу. Усложнение: стоя н одной ноге, в наклоне работаем руками вперед и назад.	Стоим, держим равновесие.	2 – 4 раза
3	Стоя на четвереньках Кисти рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол.	Поднимаем одновременно прямые, разноименные руку и ногу. Тянемся в противоположные стороны. Усложняем: Поднимаем одноименные ногу и руку. Сохраняем равновесие.		
4	Ходьба с предметом на голове.	Кладем на голову предмет и идем.		5-10 метров
5.	Подкидываем теннисный мяч.	Взять теннисный мяч подкинуть его, затем повернув кисть поймать мяч.	Рука должна следовать за мячом. Не подкидывать мяч высоко.	5 раз
6.	Упражнение. «Замри» Стоим руки в стороны. Ступни ног ставим в одну линию.	Закрывать глаза. Стараемся сохранить равновесие.		Стоять 20 с.
7.	Работа в парах.	Одному ребенку завязываем глаза. На полу раскладываем предметы в хаотичном порядке. Другой ребенок из пары указывает только словами, направление движения.		2-4 мин.
Упражнения на развитие силы мышц туловища				
1	Стоя, ноги на ширине плеч.	Приседания, руки прямые перед собой.		10-20 раз
2	Упражнение «Рыбка». Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые.	Одновременно поднимаем прямые руки и ноги.	Ноги не сгибать.	8-12 раз
3	Лежа на спине. Поднимаем	Выпрямляем ноги и медленно кладем их на пол. Руки вдоль	Медленно, прямые ноги.	10-12 раз

	согнутые в коленях ноги.	тела.	Поясница прижата к полу.	
4	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Руки в замок, за голову.	Поднимаем туловище над полом до задних ребер или до нижнего края лопаток.	Поясница прижата к полу.	12-26 раз.
5	Лежа на спине, руки вдоль тела.	Движения ногами, как на велосипеде.	Поясница прижата к полу.	10–12 раз
6	Отжимания			10-15 раз.
7	Планка лицом вниз	Стоя в коленно-кистевом упоре, плечи над кистями. С выдохом вытянуть ногу назад, затем вверх. Опустите ногу.	Туловище поддерживается только руками и стопами. Не прогибаться в пояснице!	40-60 сек.
8	Боковой подъем. Лежа на боку, опора на предплечья.	Оторвите бедра от пола вверх, оторвите прямую верхнюю ногу вверх, задержите на 3 секунды.	Касание только одной рукой и ногой пола.	5 раз на каждой стороне.
9	Стоя, ноги шире плеч. Приседания.	Приседаем то на правую ногу, то на левую. Руки перед собой.		5-10 раз на каждую ногу.
Упражнения для глаз.				
1	Стоя. Держать мяч в правой руке.	На счет 1-2 поднять руки через стороны вверх, потянуться — вдох, переложить мяч в левую руку; на счет 3-через стороны опустить — выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы.		Повторить 6—8 раз.
3	Упражнение «Близко-далеко»	Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет пристально рассматривать его в течение 10 с. Перевести взгляд на свои ладони.		Повторить 15 раз.
4	Встать у стены большой комнаты.	Не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из верхнего правого угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего в правый нижний		Повторить не менее 30 раз.
5	Стоя. Руки вдоль тела	Не поворачивая головы. Движения глазами верх, вниз.		20 раз
6	Стоя. Руки вдоль тела.	Не поворачивая головы. Движения глазами вправо и влево.		20 раз
Для развития мелкой моторики				
1	Сгибание-разгибание всех пальцев одновременно.			4-5 раз.
2	Сжать пальцы в кулак...	Попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый палец	Стремиться к тому, чтобы	5-6 раз

			другие оставались собранными в кулак.	
3	Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и 4-6 раз.	Проделать им круговые движения сначала влево, затем вправо.		10 раз
4	Развести прямые пальцы.	Последовательно, веерообразным движением, начиная с мизинца, согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение.		3-4 раза.
5	Сжать пальцы в кулак	Делать круговые движения кистью влево, затем вправо.		6-8 раз
6	Стоя. Держим одной рукой другую за луче-запястный сустав.	Трясем сначала одну руку. Потом другу.		6-8 раз
7	Стоя.	Встряхиваем руки как от воды.		6-8 раз.
8	Стоя, руки в замок.	Выпрямляем руки перед собой. Разворачиваем ладонями от себя. Сгибаем ладонями к себе.		
9	Стоя или сидя. С помощью массажного кольца.	Сжимаем и разжимаем массажное кольцо.		6-8 раз на каждую руку.
10	Стоя или сидя. С помощью массажного кольца.	Растягиваем массажное кольцо в противоположные стороны двумя руками.		15-20 сек.
11	Стоя или сидя. С помощью массажного кольца.	Одеваем на руку два кольца. Складываем руки: ладонь на тыльную поверхность кисти. Вращаем руки вперед и назад. Кольца движутся по рукам и массируют их.		30-40 сек.
Упражнения с гимнастической палкой.				
1	Стоя, палка за головой. Руки прямые.	Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону.		5- 6 раз.
2	Встать, ноги на ширине плеч, палка на плечах.	Повороты вправо и влево.		6-8 раз
6	Встать, ноги на ширине плеч, палка на плечах.	1 – наклониться вперед, максимально прогнувшись в спине (в пояснице и грудном отделе), ноги прямые, затылок составляет со спиной одну линию; пружинка; 4 – выпрямиться.		6-8 раз
7	Поставить палку вертикально на пол перед	1 – наклониться вперед, прогнувшись в спине, опираясь на палку; 2,3 – выполнить пружинистые покачивания вверх –		8-10 раз

	собой, положить ладони сверху, руки прямые.	вниз, увеличивая прогиб; 4 – вернуться в исходное положение.		
8	Стоя, палка вертикально за спиной. Правая рука вверх, левая внизу.	1 – поднимаем палку – выпрямляем правую руку до конца. 2- палку опускаем вниз, выпрямляем левую руку.		6- 8 раз
9	Стоя, палка горизонтально за спиной.	Катаем палку по спине, с максимальной амплитудой.		8-10 раз.
10	Стоя, держим палку перед собой, на ширине плеч.	Не отпуская рук от палки перешагнуть через нее и выпрямиться.		4-6 раз
Упражнения на фитболе.				
1	Пружинка. Сидя на мяче.	Сидим на мяче и пружиним с небольшой амплитудой.		1 мин
2	Пружинка.	Руки в стороны, вверх, плавно опустить.		1 мин
3	Лечь лопатками на мяч. Ноги в удобном положении.	Откинуть руки назад. Двигаясь вперед-назад, достаем руками до пола.		30-40 мин.
4	Лежа на мяче на животе.	Перекатываем мяч с живота до колен и обратно.		6-8 раз.
5	Полулежа на мяче.	Руки за головой. Поднимаем и опускаем корпус.		10 раз
6	Прыжки на мяче.			3- 5 мин.
Подвижные игры.				
1	Эстафета на координацию движений.	Кладем на голову участника массажное кольцо, в кольцо кладем массажный мячик. Задача закончить дистанцию. Не уронив мяч и кольцо.	Руками не помогать.	
2	Эстафета на ловкость, с мешочками.	Пронести мешочек при помощи пальцев ног на заданную дистанцию.		
3	Эстафета «Прыжки на мячах»	Пропрыгать, заданную дистанцию на мячах.		
4	Вышибалы.			
5	Игра «Уборка»	Делаем две команды. Броски мягких предметов через сетку. На заданное время.		Выигрывает та команда, у которой все «убрано».

