**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**С ОВЗ**

**Методическая разработка**

 **Разработала: учитель по физической**

 **культуре Фартышева Ю.А.**

**Пос. Королевский**

**Введение**

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер общественной деятельности, направленная на укрепление здоровья и физического развития людей. Физическая культура является важным средством воспитания человека.

 Адаптивная физическая культура – физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Цель адаптивной физической культуры направлена на развитие жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, предоставление каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов.

 Методическая разработка предназначена для работы с детьми с заболеванием ДЦП. Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с опорно-двигательными нарушениями. Педагог самостоятельно подбирает необходимые физические упражнения. Подбор упражнений зависит от диагноза детей в определенной группе. Индивидуальный подход должен быть в дозировке физических нагрузок. Использовать способы регулирования физической нагрузки её изменением: исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, дыхательных упражнений, амплитуды, эмоциональности. Следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, т. к. это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения.

 У многих детей с ЦП нарушен ритм выполнения упражнений, поэтому важно научить их согласовывать свои движения с заданным ритмом. Для этого многие упражнения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку. Музыка особенно благоприятно воздействует на развитие движений у детей с ДЦП. В ходьбе, проводимой под музыку, у детей легче формируется равномерность длины шага, координация движений. Музыкальный ритм способствует уменьшению насильственных движений, регулирует амплитуду и темп упражнений.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Улучшение подвижности в суставах.
3. Общая релаксация организма и отдельных его конечностей.
4. Обучение навыкам правильного дыхания.
5. Формирование правильной осанки.
6. Обучение элементам спортивных игр.
7. Развитие физических качеств.

 Большой подбор упражнений позволит организовать интересные занятия.

 **Гимнастические упражнения** улучшают работоспособность, содействует предупреждению ряду заболеваний, сохранению здоровья.

 Занятия физкультурными упражнениями регулирует артериальное кровообращение, устанавливает правильный обмен веществ. При систематических занятиях гимнастикой увеличивается ЖЁЛ, регулируется артериальное давление, равномерно развивается мышечная система, улучшается работа желудочно-кишечного тракта, успокаивается нервная система.

  **Элементы «Школы мяча»** разносторонне развивают организм, укрепляют мышечный аппарат. Тренируют сердечно-сосудистую систему. Развивают ловкость, умение ориентироваться. Развивают легкость и быстроту реакций. Создают двигательные навыки, которые имеют исключительно важное значение в жизни человека. Навыки образуются путём упражнения по механизму формирования новых условных рефлексов. Важнейшими проявлениями навыков является развитие согласованности движений.

**Легкая атлетика включает:** ходьбу, метание, прыжки, бег. При ходьбе активно работают мышцы нижних конечностей и таза и менее активно – мышцы рук и брюшного пресса. Усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы и легких, повышается обмен веществ, тонизируется нервная система. Прыжки развивают гибкость, делают упругими мышцы, укрепляют связочный аппарат, координируют движения. Метание развивает силу рук и ног, быстроту, ловкость, меткость, вырабатывает согласованность движений.

**Подвижные игры** наиболее доступный и эффективный метод, дающий возможность воздействовать на ребенка при его непосредственной активной помощи. Важнейший результат игры – радость и эмоциональный подъем и способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей, воспитанию у них волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости. Игра восполняет дефицит положительных эмоций, отвлекает ребенка от «ухода в болезнь», ставит перед ним новые цели, стремясь к достижению цели, дети стараются быть внимательными, проявляют смекалку, инициативу и волю.

 **Дыхательные упражнения**, выполняемые с использованием максимального объёма легких, усиливая газообмен, активно воздействуют на процессы тканевого обмена, оказывают массирующее воздействие на органы брюшной полости и сердца. Дыхательными упражнениями укрепляются дыхательные мышцы, увеличивается объём легких, улучшается их упругость и эластичность, подвижность грудной клетки, дыхание становится более глубоким и редким. Умение правильно дышать повышает физическую работоспособность, восстанавливает речь. При ДЦП дыхание слабое, поверхностное, движения плохо сочетаются с дыханием, нарушена речь. В связи с этим, у детей с церебральной патологией важно правильно выбрать исходное положение для выполнения упражнений, т.е. в зависимости от положения тела меняются и условия дыхания. В положении лежа на спине затруднен вдох на опорной стороне, сидя – преобладает нижнее грудное дыхание, а диафрагмальное затруднено, стоя – преобладает верхнее грудное дыхание.

 Нецелесообразно проводить легкоатлетические, гимнастические, игровые занятия в их чистом виде. Рекомендуется их комбинирование.

 *Противопоказания при занятиях физической культурой*:

1. Лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания.
2. Сердечно – сосудистые заболевания.
3. Легочная недостаточность.
4. Заболевания крови (в т.ч. анемия).
5. Длительное пребывание в положении сидя, так как это наиболее невыгодное положение для позвоночника и нижних конечностей.
6. Избегать упражнений и исходных положений, растягивающих длительное время ослабленные мышцы, если такие упражнения имеют место, то они должны чередоваться с упражнениями, укрепляющими эти мышцы.
7. Использование упражнений, влияющих на раскачивание и растягивание позвоночника при искривлениях позвоночника всех степеней и форм.
8. Не допускать длительной задержки дыхания при выполнении всех видов упражнений.
9. Избегать упражнений с длительными статическими напряжениями.
10. Не допускать упоры и висы для учащихся, страдающих нарушением опорно – двигательного аппарата с локализацией в верхнем плечевом поясе.
11. При артродезах суставов противопоказаны упражнения, развивающие подвижность в этих суставах.
12. При вывихе бедра и после его вправления противопоказано форсирование приведения и наружной ротации бедра.
13. После фиксации позвоночника хирургическим методом, противопоказаны наклоны и повороты туловища с большой амплитудой.
14. Злокачественные новообразования.
15. Желчно – каменная и мочекаменная болезни.
16. Хронический гепатит любой этиологии.
17. Сахарный диабет тяжелой формы.
18. Эпилепсия.
19. Остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков.
20. Психические заболевания (шизофрения, депрессивно – маниакальное состояние).

**Средства АФК**

 ***Гимнастические упражнения*.**

 ***Строевые упражнения***:

- построение в шеренгу; в колонну;

- повороты на месте направо, налево, кругом переступанием;

- построение в круг из шеренги;

- размыкание в шеренге и в колонне на месте;

- команды: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»;

- перестроение в круг из колонны по одному;

- расчет по порядку;

- размыкание в шеренге и в колонне на месте и в движении;

- расчет на первый-второй;

- размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

- перестроение по два в шеренге и колонне

- ходьба с переменой направления по сигналам: «Ко мне!», «Направление на флажок!» и т. д.;

- ходьба в обход, противоходом и по диагонали;

- перестроение из колонны по одному в колонну по два.

***Ходьба:***

- ходьба с различными положениями рук;

- ходьба с движениями рук;

- ходьба от предмета к предмету;

- ходьба, обходя предметы;

- ходьба на точность шага;

- ходьба с остановками по сигналу;

- ходьба с перешагиванием через небольшие препятствия,

- ходьба с сохранением правильной осанки;

- ходьба приставными шагами;

- ходьба по линии, приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги;

- ходьба с изменением направления;

- ходьба спиной вперед;

- ходьба в разных темпах;

- ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки;

- ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро;

- ходьба с изменением длины и частоты шагов;

- ходьба с открытыми и закрытыми глазами по ограниченной площади, на определенное расстояние, по линии;

- ходьба по скамейке лицом вперед;

- ходьба по скамейке приставными шагами левым, правым боком;

- ходьба по наклонной плоскости;

- ходьба с перешагиванием препятствий в заданном темпе;

- ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идушего;

- ходьба с хлопками на каждый 4-й счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!» Первый раз хлопок над головой, второй – перед собой, третий – за спиной;

- ходьба с выпадами;

- ходьба с остановками и поворотами на 90, 180 и 360 градусов;

- ходьба с изменением способа передвижения на внезапно поданный сигнал;

- быстрое выполнение несложных движений и действий из различных исходных положений по заранее обусловленному сигналу;

- ходьба с грузом на голове;

- ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга;

- ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой по полу;

- скрестным шагом прямо;

- скрестным шагом боком;

- ходьба спиной вперед через гимнастические палки, самоконтроль осанки, каждый последующий шаг начинается с ноги, которую приставили, 1 – шаг назад правой ногой, 2- приставить левую ногу, 3 – шаг назад левой ногой, 4 – приставить правую ногу;

- ходьба спиной вперед через деревянные бруски;

- ходьба через предметы различной высоты и формы;

- ходьба через бруски с ударом мяча о пол, использование мячей различной величины, 1 – шаг с правой ноги, 2 – приставить левую ногу, удар мяча о пол перед собой, 3 – шаг с левой ноги, 4 – приставить правую ногу, удар мяча о пол перед собой;

- ходьба по мягким пуфикам, обычная и приставными шагами, самоконтроль осанки;

- ходьба по мягким пуфикам приставным шагом с поочередными ловлей и передачей мяча партнеру (ловля и передача мячей различной величины);

- ходьба приставным шагом по мягким пуфикам с последующим ударом мяча о пол.

***Общеразвивающие упражнения****:* ***потягивание:***

- о. с. – шаг в сторону, руки через стороны вверх и за голову, ладони на затылок, вернуться в и. п.;

- о. с. – руки вперед, поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться, вернуться в и. п.;

 - о. с. – ногу назад на носок, руки вверх. Вернуться в и. п.

- и. п. – ноги врозь, руки на пояс. Руки за голову, локти отвести назад, подняться на носки, руки вверх – в стороны, вернуться в и. п.

- о. с. – дугами вперед, руки в стороны ладонями вверх, не опуская локтей, кисти к плечам, руки вверх, вернуться в и. п.;

и. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – небольшой поворот туловища и головы направо, левую руку за голову, правую в сторону ладонью вверх. 3-4 - и. п. 5-8 – в другую сторону;

- и. п. – о. с. 1-2 небольшой шаг вперед левой ногой, правая сзади на носке, левую руку вверх, правую в сторону ладонью вверх. 3-4 - и. п. 5-8 - то же с другой ноги;

- и. п. – ноги врозь руки на пояс. 1-2 – полусогнутую левую руку со сжатыми в кулак пальцами поднять вверх и отвести назад, одновременно правую отвести назад. 3-4 – и. п. 5-8 - то же, сменив положение.

 ***Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса*:**

- и. п.- лежа, сидя, стоя. Выполнять движения головой в разных направлениях Следить, чтобы при этом не было сопутствующих движений рук, ног, туловища.

- и. п. – лежа на животе, руки вперед, Наклонить и поднять голову.

- и. п. - то же, Поднять руки вверх, разгибая плечевой пояс, спину и удерживать голову в правильном положении.

- и. п. - лежа на спине, Приподнять голову и туловище, вернуться в и, п, Избегать приподнимания, приведения и поворота бедер вовнутрь.

- и. п. - то же, Поднимание туловища.

- и. п. - то же, Повороты верхней части туловища и головы в сторону с возвращением в и. п. То же в другую сторону, Ноги и таз неподвижны.

- и. п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища, Поднять руки вперед-вверх, потянуться, посмотреть на руки, вернуться в и. п. Избегать чрезмерного закидывания головы назад, сгибания рук в локтевом суставе, сжимания пальцев в кулак, поворотов тыльной поверхности кистей рук вовнутрь.

- и. п. - то же, Вытянуть руки вперед и помахать кистями, опустить руки.

- и. п. - то же, Непрерывные потряхивания предплечий, расслабляя кисти.

- и. п. - то же, Поднять руки в стороны, помахать ими вверх-вниз, опустить руки, Избегать закидывания головы назад, поворотов в стороны.

- и. п. - сидя на скамейке, слегка расставить ноги, руки согнуть в локтях, Под счет поочередно выпрямить руки вперед и снова согнуть их, Стремиться к ритмичным координированным движениям рук, Избегать приведения ног, напряжения мышц шеи.

- и. п. - то же, В опущенных руках флажки, Вытянуть руки вперед, спрятать их за спину, снова руки вперед и вернуться в и. п. Избегать поворота ладоней вниз, при отведении рук за спину – наклона головы и сгибания спины, а также сгибания и приведения ног.

- и. п. - то же. В одной руке флажок. Поднять флажок, помахать, посмотреть на него, опустить. То же другой рукой. Избегать при поднимании руки поворота головы в сторону и закидывания ее назад, разгибания ног, приведения бедер.

- и. п. – то же. В руках флажки. Размахивать руками вперед-назад, поднимая их все выше и выше. Следить за ритмичными, попеременными взмахами рук. Избегать тех же движений, что и в предыдущем упражнении.

- и. п. – то же. Выпрямить спину, поднять руки в стороны ладонями вверх, пальцы вытянуты. Опустить руки. Избегать сгибания спины, поднимания рук ладонями вниз, сжимания пальцев в кулак.

- и. п. - то же. Вытянуть руки вперед ладонями вверх, спрятать руки за спину.

- и. п. – то же. Руки вытянуты вперед ладонями вниз. Сжимать и разжимать пальцы рук в кулаки. Движения делать одновременно обеими руками и попеременно одной и другой рукой.

- и. п. – то же. Одна рука поднята вверх. Чередовать сгибание и разгибание расслабленной кисти. Избегать сопутствующих движений в лице и других частях тела.

- и. п. – сесть на пол, ноги вытянуть, руки впереди, в руках предмет. Поднять предмет вверх, выпрямить спину, посмотреть на предмет, опустить руки вперед. Избегать при поднимании рук закидывания головы и падения назад, сгибания и приведения ног;

- и. п. – стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед, сказать «вот», вернуться в и. п. Следить, чтобы при повороте ладоней вверх по возможности не сгибались руки в локтевых суставах и предплечья не приближались друг к другу; пальцы кистей должны быть разогнуты.

- и. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить ладони на колени, сказать «вот», вернуться в и. п. Следить, чтобы кисти рук полностью охватывали колени.

- и. п. – стоя, руки вниз. Вытянуть руки вперед, сделать хлопок перед собой, опустить вниз. Следить, чтобы в хлопке равномерно участвовали обе руки.

- и. п. – то же. Размахивать руками вперед - назад.

- и. п. – встать, руки перед грудью, пальцы в кулаки. Выполнять круговые движения перед грудью, развести руки в стороны, опустить вниз.

- и. п. – о. с., в одной руке мяч. Поднять руки вверх, переложить мяч в другую руку, вернуться в и. п.

- и. п. – о. с., мяч внизу. Поднять мяч вверх, хорошо потянуться, вернуться в и. п.

- и. п. – встать на колени, держать мяч двумя руками внизу. Поднять мяч вперед, опустить.

- и. п. – о. с. Поднять руки в стороны ладонями вверх, пальцы вытянуть, опустить. Следить, чтобы кисти были расположены на уровне предплечий, руки не напрягались, не сжимались в кулаки.

- и. п. – то же. Поднять руки вверх ладонями внутрь, посмотреть на них, вернуться в и. п..

- и. п. – то же. Поднимать попеременно руки вперед – вверх, опуская отводить их назад.

- и. п. - встать в колонну, у первого в руках мяч. Передать мяч друг другу над головой вперед и назад. То же, сидя на гимнастической скамейке или на полу, ноги согнуты в коленях.

***Упражнения для ног:***

- и. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременно сгибать и разгибать ноги. Следить, чтобы занимающийся опирался всей стопой, не приводил бедра. Вырабатывать последовательность и ритм движений.

- и. п. – то же. Одновременно и поочередно поднимать выпрямленные ноги. Избегать приведения и сгибания ног.

- и. п. – то же. Попеременно сгибать и разгибать ноги без опоры на стопы. Избегать приведения бедер, следить за ритмичностью движений.

- и. п. – то же, с прямыми ногами, разведенными на расстояние 10 см. Выполнение – сгибание и разгибание стоп.

- и. п. – сидя на скамейке, несколько развести ноги, стопы параллельны друг другу на полу. Поочередно поднимать и опускать переднюю часть стопы, опираясь на пятку.

- и. п. - стоя боком у гимнастической стенки, держаться за рейку. Стоя левым боком к стенке, покачать правой ногой вперед-назад, приставить ногу. То же другой ногой. Следить за опорой ноги на всю стопу.

- и. п. – стоя ноги вместе, руки вниз. Сделать шаг вперед, приставить ногу. Следить за опорой ноги на всю стопу.

- и. п. – стоя, держась руками за рейку. Сгибать и выпрямлять ноги, выбрасывая их вперед.

- и. п. – то же. Присесть, встать. Следить за положением головы, опорой ноги на всю стопу, избегать сгибания спины;

- и. п. – встать, стопы параллельно, руки на поясе. Поочередно поднимать правую и левую ноги, согнутые в коленях.

- и. п. – то же, руки вниз. Приседания.

- и. п.- то же. Хлопнуть в ладоши перед собой, присесть, хлопнуть в ладоши внизу, вернуться в и .п.

- и. п. – то же, в руках предмет. Присесть, положить предмет на пол, встать, руки за спину. Присесть, взять предмет, вернуться в и. п.;

- и. п. – стойка руки на поясе. Присесть, посмотреть вперед, выпрямиться. Следить, чтобы при приседании ребенок не опускал голову.

- и. п. – о. с. Сделать 2-3 приседания подряд, свободно покачивая руками вперед и назад.

- и. п. - стойка, руки на поясе. Подняться на носки, опуститься на всю ступню.

- и. п. – о. с. Поднять левую (правую) ногу, согнутую в колене, сделать хлопок над коленом; приставить ногу.

- и. п. – встать прямо, в руках кубики. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, поставить предмет на колено; взять кубик, приставить ногу, опустить руки. Это упражнение особенно трудно для детей с атаксией и насильственными движениями, тем не менее оно крайне полезно для них, так как формирует равновесие и стабилизацию позы.

- и. п. – стойка, ноги вместе, руки на поясе; впереди лежит мяч. Согнуть ногу, выпрямить вперед, опустить на мяч, снова выпрямить ногу вперед, согнуть в колене, приставить.

- и. п. – стойка, в руках палка. Присесть, положить палку на пол, встать, выпрямиться, присесть, взять палку, выпрямиться, поднять палку над головой, опустить.

- и. п. – стоя в обруче (обруч на полу), ноги вместе. Присесть, взять обруч двумя руками, встать, присесть, положить обруч на пол, встать.

- и. п. – встать у палки (диаметр 6-8 см), руки опущены. Передвигаться по палке приставными шагами. Аналогичное упражнение на канате. Некоторые дети выполняют эти упражнения с поддержкой за гимнастическую стенку или другие предметы.

***Упражнения для туловища*:**

- и. п. – лежа на спине, ноги вытянуть и несколько развести, руки вдоль туловища. Повернуться на бок, ноги подтянуть, руки согнуть, сложить ладошки, положить под щеку, голову опустить на руки («кошечка спит»), снова лечь на спину; то же самое, поворачиваясь на другой бок.

- и. п. – то же. Приподнять руки и ноги, произвольно подвигать ими.

- и. п. – то же. Сесть обхватить колени руками, подтянуть колени к груди, снова лечь на спину.

- и. п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях, прижать к туловищу. Выпрямить руки вперед, приподнять голову, снова согнуть руки.

- и. п. – лежа на спине, руки в стороны, ладонями вверх. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести руки в стороны, опустить на пол. Избегать приведения и сгибания ног, откидывания головы назад, резкого разгибания и перекреста ног.

- и. п. – лежа на спине, руки поднять вверх и положить на пол. Поворачиваться со спины на живот и обратно.

- и. п. – встать на колени, сесть на пятки. Выпрямиться, поднять руки вверх, потрясти ими, опустить, снова сесть на пятки. Избегать внутреннего поворота бедер и стоп. Для детей со спастической диплегией это упражнение заменить.

- и. п. – встать на колени. Наклониться вперед, встать на четвереньки, «потопать» руками, выпрямиться. Следить за опорой кистей на разогнутые пальцы, отведением большого пальца. Избегать сгибания и поворота головы в сторону.

- и. п. – сидя на полу, опереться руками сзади, ноги вытянуть вперед. Согнуть ноги и выпрямить;

- и. п. – о. с. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, обхватить руками колени, спрятать голову, вернуться в и. п.

- и. п. – сед на полу, руки сзади, ноги прямые. Сгибание и разгибание ног.

- и. п. – то же. Подтянуть правую (левую) ногу к себе, обхватить колено руками, выпрямить ногу, руками опереться об пол.

- и. п. – то же. Приподнять правую (левую) ногу, положить ее на левую (правую). Поменять положение ног несколько раз.

- и. п. – стойка, в руках кубик. Присесть, встать на колени, положить мяч подальше от себя, вернуться в и. п.

- и. п. – сед на полу, ноги согнуты в коленях, в руках мяч. Положить мяч перед собой, придерживая его руками, прокатить вокруг себя.

- и. п. – то же, в руках предмет. Повернуться, положить предмет сзади себя, вернуться в и. п.

- и. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять обе ноги вверх, опустить.

- и. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти одна на другой под подбородком. Согнуть ноги, выпрямить;

- и. п. – стойка, руки на поясе. Повороты вправо (влево). Следить, чтобы при поворотах туловища ноги и таз оставались неподвижными.

- и. п. – то же, в руках палка. Повернуться вправо (влево), вытянуть руки вперед, вернуться в и. п.

- и. п. – сед на полу, ноги согнуты в коленях, руки на коленях. Повернуться вправо (влево), вытянуть руки вперед, вернуться в и. п.

- и. п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, смотреть вперед. Следить, чтобы занимающиеся не опускали голову вниз.

- и. п. – стойка, ноги на ширине плеч, палка внизу. Наклониться вперед - вниз, не сгибая колен, коснуться палкой носков ног, выпрямиться.

- и. п. – присед. Положить мяч на пол, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги, взять мяч, вернуться в и. п.

- и. п. - сед на полу, ноги прямые, в одной руке кубик. Поднять одну ногу от пола, переложить кубик из одной руки в другую под ногой, опустить ногу.

- и. п. – сед на полу, ноги прямые. Приподнять обе ноги от пола, опустить, подтянуть к себе одновременно обе ноги, выпрямить их.

- и. п. – сидя верхом на гимнастической скамейке, руками опереться сзади. Поднять одну ногу, положить её на скамейку, то же другой ногой, опустить ноги на пол.

- и. п. – лёжа на спине, руки в стороны ладонями вверх, плотно прижав их к полу. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести в стороны, опустить на пол. То же, перекладывая кубик из руки в руку. Следить, чтобы при поднимании рук не сгибались колени и не приводились бёдра.

- и. п. – лёжа на спине, руки вверху. Повернуться со спины на живот и обратно.

 - и. п. – лёжа на животе, руки с мячом вытянуть вперед. Приподнять мяч, опустить

***Упражнения для всех групп мышц.***

***Комплекс упражнений:***

- и. п. – лёжа на спине. Приподнять голову и плечи от опоры;

- и. п. – лёжа на спине. Сведение лопаток – вдох, разведение выдох;

- и. п. – то же. Выпячивание живота – вдох, втягивание выдох;

- и. п. – то же. «Ходьба» со скольжением по опоре по степени возрастающей трудности ногой (слева, справа): на скользящей поверхности, затем свободно, затем с умеренным сопротивлением (сопротивление растягивание резинового амортизатора);

- и. п. – то же. Отведение выпрямленной ноги (слева, справа) по степени возрастающей трудности: на скользящей поверхности или на подвесе, затем без облегчения, затем с умеренным сопротивлением;

- и. п. – то же. Разведение ног, согнутых в коленях по степени возрастающей трудности: свободно, затем с умеренным сопротивлением;

- и. п. – то же. Разгибание ноги по степени возрастающей трудности: валик высотой 20-30 см под коленом, свободно, затем с умеренным сопротивлением;

- и. п. – лёжа на боку. Отведение прямой ноги по степени возрастающей сложности: нога согнута в колене, затем с умеренным сопротивлением;

- и. п. – лёжа на боку. Прогнуться в спине с опорой на локти, затем без опоры;

- и. п. – то же. Отведение прямой ноги (влево, вправо) по степени возрастающей трудности: по скользящей поверхности, затем с умеренным сопротивлением;

- и. п. – то же. Сгибание ног с удержанием мяча между стопами;

- и. п. – сидя на скамейке. Разведение – сведение носков и пяток: при сомкнутых и согнутых под прямым углом коленях;

- и. п. – то же. «Ходьба» на месте со скольжением по опоре по степени возрастающей трудности: на скользящей поверхности, затем без облегчения, затем с умеренным сопротивлением;

- и. п. – то же. Отведение прямой ноги (влево, вправо) с умеренным сопротивлением;

- и. п. – то же. Разведение ног, согнутых в коленях с умеренным сопротивлением.

***Упражнения с набивными мячами*:**

- передача набивного мяча весом 0,5 кг в шеренге, в колонне, над головой и между ног;

- переноска 1-2 мячей на руках и катание их на определенное расстояние ;

- толкание набивного мяча от груди двумя руками;

- толкание набивного мяча от груди одной рукой;

- подбрасывание и ловля мяча;

- передача мяча в шеренге, в колонне, по кругу и сбоку двумя руками на скорость.
***Упражнения на гимнастической скамейке***:

- и. п. – сидя на скамейке, ноги согнуты, ступни на полу, руки на пояс. 1 - руки к плечам, 2 – руки вверх, 3 – голову наклонить назад, посмотреть между руками, 4 – руки к плечам, смотреть прямо, 5 – руки на пояс;

- и. п. – то же, но руки к плечам. 1 – руки за голову, 2 – руки вперед, 3 – руки к плечам, 4 – руки вниз - назад, 5 – руки к плечам;

- и. п. – то же, но руки за голову. 1 – наклониться вперед, грудью коснуться коленей, руки к носкам ног., 2 – выпрямляясь, слегка отклониться назад, руки вверх, 3 – вернуться в и. п.;

- и. п. – руками взяться за дальний край скамейки, ноги прямые. 1 – поднять правую ногу вперед, 2 - ногу опустить, 3 -4 то же левой ногой;

- и. п. – то же. 1 – поднять правую согнутую ногу к груди, 2 – ногу выпрямить и опустить, 3 – 4- то же левой ногой;

- и. п. – сидя на скамейке поперёк, руки на пояс, ноги прямые – в стороны. 1 – наклониться вперед, руки в стороны, смотреть вперёд, 2 – и. п.., 3 – наклониться слегка назад, руки за голову, смотреть вверх, 4 – и. п.,

- и. п. – то же, руки за спину, ноги согнуты в коленях. 1 – наклон туловища влево, правая рука вверх, 2 – и. п., 3 – 4 то же в другую сторону;

- и. п. – то же. 1 – поворот туловища направо, руки за голову, 2 – и. п., 3 – 4 то же в другую сторону;

- и. п. – руками опереться сзади, захватывая края скамейки, ноги прямые. 1 – ноги положить на скамейку, 2 – согнуть ноги, 3 – выпрямить ноги, 4 – и. п.

***Упражнения с гимнастической палкой:***

**-** и. п. – основная стойка,палка внизу. 1 – палку вверх, правую ногу назад, 2 – и. п., 3 – 4 то же левой ногой;

- и. п. – ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – повернуть туловище налево, 2 – наклониться вперед, 3 – выпрямиться, 4 – вернуться в и. п.;

- и. п. – ноги врозь, палка за спиной на локтевых суставах. 1 - 3 наклониться назад, 4 – вернуться в и. п., то же с наклоном вперед;

- и. п. – палка вверху. 1 – 3 наклониться влево, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку, 4 – вернуться в и. п., то же в другую сторону;

- и. п. – лёжа на животе, палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками. 1 – 4 перехватывая палку руками, подняться и прогнуться, 5 – 8 перехватывая палку поочередно руками в обратном направлении, вернуться в и. п.;

- и. п. – лёжа на спине, палка на груди. 1 - 2 поднять палку вверх, коснуться стопой палки, 3 – 4 вернуться в и. п.;

- и. п. – стоя, палка внизу. 1 – присесть, палку положить на пол, 2 – встать, 3 – присесть, палку взять, 4 – вернуться в и. п.

***Комплекс ОРУ без предметов*:**

- и. п. – о. с. Опустить голову вниз (достать подбородком грудь) и запрокинуть назад, темп и дыхание произвольные, можно выполнять с отягощением – сопротивление рукой;

- и. п. – стоя (сидя). Повороты головы вправо и влево, с отягощением – сопротивление ладонью в области подбородка;

- и. п. – о. с. Повороты головы вправо и влево;

- и. п. – стойка, ноги на ширине плеч. На вдохе руки поднять вверх и завести по возможности назад с одновременным отведением одной ноги назад, вернуться в и. п. – выдох;

- и. п. – стойка ноги на ширине плече. Наклониться вперед, руки в стороны – повороты вправо, влево;

- и. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. Сделать вдох, на выдохе – наклон вправо, руки выпрямить, то же в другую сторону;

- и. п. – стоя у стены ( на расстоянии 15-20 см), ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и направлены вперед. Повороты туловища вправо, влево по возможности на 120-180, пытаясь руками достать стену. При и. п. – вдох, при повороте – выдох;

- и. п. – стойка ноги шире плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо с одновременным наклоном туловища вниз, коснуться руками носка правой стопы. При этом сгибаем левую ногу, правая остаётся прямой. То же в другую сторону;

- и. п. – сидя на стуле (спинка стула ниже уровня лопаток). Прогнуться в области грудного отдела позвоночника назад;

- и. п. – стоя спиной к стене на расстоянии 30-60- см, ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, достать ладонями стену. Степень прогибания и дыхания произвольные;

- и. п. – лёжа на животе, на стуле, держась руками за ножки. На выдохе поднять прямые ноги вверх с одновременным подъёмом головы и грудной клетки. Задержаться в этом положении 5-20 с. Вернуться в и. п. (2-4 раза);

- и. п. – лёжа на спине, на валике (валик жёсткий, диаметром около 10 см), руки за головой. Прогнуться на валике вниз и вернуться в и. п. Валик необходимо через 3-4 упражнения перемещать в область грудной клетки;

- и. п. – лёжа на спине. Приподнять ноги и сделать перекрёстное движение прямыми ногами;

- и. п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Опустить ноги вправо, грудную клетку и руки повернуть влево;

- и. п. – то же. Двигаться вперед, передвигая поочерёдно плечи и ноги, затем вернуться на исходную позицию.

***Комплекс упражнений с набивными мячами на скамейке:***

- и. п. – стоя на скамейке мяч внизу.1- поднять мяч вверх, потянуться, 2 – и. п., 3 – 4 то же;

- и. п. - то же. 1 – наклон вперед, 2 – и. п., 3 - 4 то же;

- и. п. – стоя спиной к скамейке, мяч в руках. 1 – повернуться, положить мяч на скамейку, 2 – и. п., 3 – повернуться, взять мяч, 4 – и. п.;

- и п. – сидя на скамейке поперек. Передать мяч вперед, назад, справа, слева;

- и. п. – сидя на скамейке, ноги согнуты, мяч на коленях. Передать мяч вправо и влево на время.

***Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой:***

- и. п. – стоя в одном шаге от скамейки, руки перед грудью. 1 – поставить правую ногу на скамейку, 2 – правую ногу согнуть, руки вверх, 3 – ногу выпрямить, руки перед грудью, 4 – и. п.;

- и. п. – о. с. 1 – поставить правую ногу на скамейку, руки вверх, 2 – приставляя левую к правой, встать на скамейку, руки вперед, 3 – 4 шагом правой, сойти со скамейки вперед, 5 – 6 повернуться кругом;

- и. п. – о. с. 1 – руки положить на скамейку, присесть, 2 – правую ногу отставить назад на носок, 3 – правую ногу приставить к левой, 4 – и. п., то же левой ногой;

- и. п. – о. с. Правым боком к скамейке. 1 – поставить правую ногу на скамейку, 2 – руки за спину, 3 – наклониться вправо, 4 – и. п. То же левым боком;

- и. п. - то же. 1 – поставить правую ногу на скамейку, руки на пояс, 2 – приставить левую ногу к правой, встать на скамейку, руки в стороны, 3 – встать правой ногой на пол вправо, руки на пояс, 4 – приставить левую ногу к правой.

Для тех учащихся, у которых выполнение упражнений на скамейке вызывает затруднения, можно начертить линию на полу.

***Комплекс упражнений с гимнастической палкой:***

- и. п. – стойка, палка за головой. 1 – левую ногу назад, палку вверх, прогнуться, 2 – наклониться влево, 3 – выпрямиться, палка вверху, 4 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – стойка ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 2 левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо, 3 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – о. с., палка внизу сзади. 1 – 2 наклониться вперед, положить палку на пол сзади, 3 – 4 выпрямиться, 5 – 6 наклониться, взять палку, 7 – 8 и. п.;

- и. п. – лежа на животе, палка вверху. 1 – 2 медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх, 3 – держать, 4 – и. п.;

- и. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3 сгибая руки в локтях, встать, 4 – и. п.;

- и. п. – о. с., палка спереди. 1 – подбросить палку вверх, 2 – присесть, поймать палку двумя руками, 3 – и. п.;

- и. п. – о. с., палка стоит вертикально и придерживается руками. 1 – присесть, 2 – и. п.

**Комплекс упражнений в парах:**

 - и. п. – стоя лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки через стороны верх, подняться на носки, вдох, 2 - и.п.;

- и. п. – то же. 1 – отставив ногу в сторону, наклониться в сторону, 2 – 3 пружинящие наклоны, 4 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – то же. 1 – руки через стороны вверх, левую ногу назад, 2 – и. п. То же с другой ноги;

- и. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1 – пружинящий наклон вперед, 2 – поворот налево. То же с поворотом в другую сторону;

- и. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. 1 – 3 пружинящие наклоны влево, 4 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. 1 – отставить левую ногу в сторону на носок, поднимая правую руку, наклон влево, 2 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – стоя лицом друг к другу. 1 – 3 пружинящие наклоны вперед. Один выполняет наклоны, второй – нажимая руками на лопатки, усиливает наклоны. 4 – и. п.;

 - и. п. – стоя друг за другом. 1 – один приседает, второй нажимает на плечи, оказывая несильное сопротивление.

***Комплекс упражнений со скакалкой:***

- и. п. – стойка, скакалка за головой. 1 – повернуться влево, скакалку вверх, 2 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – то же. 1 – 3 наклон вперед, 4 – и. п.;

- и. п. – стойка ноги врозь, скакалка на шее, руки согнуты. 1 – наклониться влево, опуская левую руку и сгибая правую за голову, 2 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – широкая стойка на скакалке, концы ее в руках. 1 – 3 пружинящие приседания, руки прямые, 4 – и. п.;

- и. п. – сед на полу, ноги врозь, руки в стороны, скакалку за голову. 1 - 2 пружинящий поворот налево, 3 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – лежа на животе, скакалка впереди. 1 – 2 поднять скакалку вверх, 3 - и. п.;

- и. п. – лежа на спине, скакалка за головой. 1 – сесть, 2 – наклониться вперед, скакалкой коснуться носков ног, 3 – сесть, 4 – и. п.;

- и. п. – о. с., скакалка внизу. 1 – 2 натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок, 3 - 4 и. п.;

- и. п. – о. с., скакалка сзади. 1 – 3 наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона, 4 – и. п.;

- и. п. – стойка на коленях, скакалка внизу. 1 – поднять скакалку вверх, 2 – 3 пружинящие наклоны влево, 4 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – стойка ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. 1 – стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене, натягивая скакалку, 2 – и. п. То же другой ногой;

- и. п. – упор сидя сзади, ноги врозь, скакалка в руках. 1 – наклониться вперед, круг руками вперед, опустить скакалку за стопы, 2 – и. п.;

- и. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка натянута руками на ступнях ног. 1 – перекат назад, касаясь носками пола, 2 – и. п.;

- и. п. – о. с, скакалка внизу. 1 – 2 поднять руки влево – вверх, прогнуться вправо, правую ногу назад на носок, 3 – 4 и. п. То же в другую сторону;

- -и. п. – стойка, скакалка вверху. 1 – 3 шаг правой скрестно, наклоны влево, 4 – и. п.То же в другую сторону;

- и. п. – стойка н6оги врозь, скакалка под стопой левой ноги. 1 – стоя на левой ноге, натягивая скакалку, отвести правую ногу в сторону, 2 – и. п. То же другой ногой.

***Упражнения для коррекции мелкой моторики рук*:**

**С большими мячами:**

- перекатывание мяча партнёру напротив, в положении сидя;

- перекатывание мяча партнёру через ворота из набивных мячей и т.д.;

- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;

- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;

- подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол;

- бросок мяча в стену и ловля его;

- то же, но ловля после отскока от пола;

- то же, но ловля после хлопка в ладони;
- то же, но ловля после приседания;

- перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнёру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полёта);

- то же, но ловля после отскока от пола;

- то же, но после дополнительных движений (хлопок);

- ведение мяча на месте правой рукой, левой;

**С малыми мячами:**

- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;

- подбрасывания мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;

- удары мячом об пол и ловля его двумя;

- то же, но ловля правой (левой);

- удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя;

- перебрасывание мяча из одной руки в другую;

- подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полёта;

- круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках;

- высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений;

- удары мяча об стену с дополнительным движением перед ловлей мяча;

- поочерёдное подбрасывание мячей и ловля правой рукой, затем левой;

- одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол;

- подбрасывание правой рукой и ловля правой;

- подбрасывание левой рукой и ловля левой;

***Упражнения для формирования правильной осанки:***

- лежа на спине, приподнять голову и плечи, вернуться в и. п.;

- лежа на спине, поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях;

- лежа на животе, приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить;

- лежа на боку, приподнять и опустить ногу;

- лежа на спине, руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги вверх;

- лежа на животе, отвести руки назад и приподнять ноги;

- упражнение « велосипед»;

- стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками и плечами, ягодицами и пятками , отойти и вернуться к ней, сохраняя принятое положение;

- стоя у гимнастической стенке или вертикальной плоскости, поочередные движения ногами вперед, в сторону, не теряя касания с ней;

- стоя у вертикальной плоскости, поднимание рук в стороны, вверх, вперед, не теряя касания с ней,

- стоя спиной к вертикальной плоскости, приседая и полуприседая, не теряя касания с ней;

- и. п. – лёжа 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;

 - и. п. – лёжа на груди. Выполнять движения руками, как при плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола;

- стоя спиной к вертикальной плоскости , касаясь её затылком, лопатками и плечами, ягодицами и пятками, выполнить наклоны вправо и влево;

- и. п. – лёжа на животе, руки за спину. Поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться;

- стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, выгибание туловища;

- и. п. то же, поднимание поочередно правой, левой ноги;

- стоя на нижней рейке лицом к стенке, держась прямыми руками за рейку выше головы, поднимание и сгибание ног назад;

- поднимание согнутых ног в висе;

- вис на перекладине 10-15 сек.;

- полувис (ноги на полу) на перекладине или гимнастической стенке. Расслабиться, почувствовать, как тянется грудной отдел позвоночника;

- вис на гимнастической стенке. Отвести ноги назад, потихоньку покачать ногами влево -вправо;

- лёжа на животе, руки вперед, потянуться, как бы растягивая грудной отдел. Подержать натяжение 5-8 сек.;

- лёжа на спине, руки за головой, на полу. Потянуться, стараясь растянуть поясничный отдел. Держать напряжение 5-8 сек..

***Упражнения на расслабление:***

- встряхивание руками с опускание их вниз и наклоны вперед из и. п. стоя, руки вверху;

- встряхивание ног, согнутых в коленях, из и. п. лежа на спине;

- встряхивание рук, отведенных в сторону, из и. п. ноги врозь, руки в стороны;

- махи расслабленной ноги вперед-назад;

- расслабленные движения рук вперед и назад из и. п. стоя, одна рука впереди, другая сзади;

- расслабленные движения рук из и. п. стоя, руки скрестно перед грудью с отведением их в сторону;

- опускание расслабленных рук в стороны - вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой;

- маховые движения расслабленной ногой вперед и назад;

- встряхивание ног, поднятых вверх из и. п. лежа на спине;

- из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, перекат назад и вернуться в и. п.;

- повороты туловища налево и направо с расслабленными движениями рук назад;

- встряхивание рук с помощью педагога, держащего учащегося за кисть в горизонтальном положении (или держать руку у локтевого сустава в вертикальном положении);

- встряхивание ног с помощью педагога (удерживающего за голеностопный сустав) из и. п. лёжа на спине;

- стоя ноги врозь, наклонившись вперед. Руки поднять через стороны вверх; предельно напрячь и расслабить мышцы, опустив руки вниз, сделать ими несколько маховых движений;

- основная стойка. Приподнять правую ногу (можно поддерживать руками бедро) встряхивая её, расслабить мышцы голени и стопы, то же левой ногой ;

- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. Напрягая мышцы ног, свести с усилием колени, максимально расслабляя мышцы, вернуться в и. п..

- руки поднять через стороны вверх, предельно напрягая мышцы и сжимая пальцы в кулаки, удерживать состояние напряжения 3 – 4 с., максимально расслабляя мышцы, опустить руки вниз, сделать ими несколько потряхиваний;

- стоя одной ногой на небольшом возвышении, одновременно держаться за опору. Поднять свободную ногу вперед, предельно напрягая мышцы, носок оттянуть, удерживать состояние напряжения 3 – 4 с., максимально расслабляя мышцы, уронить ногу, совершив ею несколько маховых движений – 3 -4 раза каждой ногой;

- и. п. – о. с. Напрячь мышцы шеи на 2 – 3 с., максимально расслабляя мышцы, опустить голову вперед;

- и. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Напрягаясь приподнять ноги и плечи, удерживать состояние напряжения 3 – 4 с., максимально расслабляясь, вернуться в и. п.;

- и. п. – о. с. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой, расслабить «бросить» руки.

***Упражнения на дыхание*:**

- подуть на «занавеску», изготовленную из папиросной бумаги, нарезанной тонкими полосками, не до самого края листа;

- подуть на бумажную «мельницу»;

- через короткую трубочку подуть на мелко порезанные клочки тонкой, разноцветной бумаги или ватные шарики. Следить за силой и продолжительностью выдоха. Усложнить упражнение можно за счет увеличения расстояния.

- дуть на мыльную воду через трубочку;

- надувать воздушные шары;

- на счет 1 - 2 – вдох (быстрый, глубокий), на счет 1 – 2 – 3 – 4 – выдох (плавный, медленный)

- на счет 1 – 2 – 3 – 4 – вдох (медленно, плавно), на счет 1 – 2 – выдох (быстрый, полный);

- на счет 1 – 2 – 3 – 4 – вдох (плавный, полный, глубокий), на счет от 4 до 10 – выдох (продолжительный и полный);

- при тренировке ритма дыхания вдох и выдох производится с остановками – «ступеньками» на 2 – 4 счета;

 - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая на – животе – глубокое медленное дыхание через нос;

- лёжа на спине, руки вдоль туловища – глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос;

- лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях – глубокий вдох и выдох;

- то же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»);

- стоя, руки на пояс – глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»);

- и. п. – лёжа на спине. Поднять руки вверх – вдох, опустить руки – выдох;

- и. п. – сидя на стуле. Развести руки в стороны – глубокий вдох, на выдохе – наклон вперед, доставая руками носки ног;

- ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага – вдох, на 3 шага – выдох; на 3 шага – вдох, на 5 шагов – выдох и т. д.;

- и. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1 – 4 глубокий вдох, плечи и локти немного приподнять и отвести назад, прогнуться в грудном отделе позвоночника, 5 – 8 глубокий выдох, плечи опустить, слегка наклониться вперед, локти вперед;

- и. п. – стойка руки вверх, на счет 1 – 4 глубокий вдох, руки к плечам, локти прижать к грудной клетке, плечи и голову отвести назад, 5 – 8 глубокий выдох, руки вверх, голову наклонить вперед;

- и. п. – лежа на спине, руки за голову, на счет 1 – 4 вдох, 5 – 8 глубокий продолжительный выдох;

- и. п. – стойка на коленях, руки на пояс, на счет 1 – 4 вдох, плечи и локти отвести назад, 5 – 8 выдох, локти вперед;

- и. п. – сидя на гимнастической скамейке, на вдохе – руки скрестить на груди, голову выпрямить, ноги вытянуть вперед, на выдохе – руки вытянуть вперед, голову в медленном темпе (с удлиненным выдохом) опустить вниз, ноги согнутые в коленных суставах, поставить под скамейку;

- и. п. – то же, руки супинированы, кисти рук удерживают нижний край гимнастической скамейки, при повороте головы – выдох, и. п. – вдох;

- и. п. – лежа на спине, руки супинированы, на вдохе – пассивно – активное сгибание головы до касания подбородком груди без перемещения плечевого пояса;

- и. п. – то же, одновременно на выдохе потянуть стопы на себя (под коленными суставами валик), и. п. – вдох;

- и. п. – то же, руки вдоль туловища, на выдохе – согнуть правую руку и повернуть голову вправо, и. п. – вдох, голова по средней линии. То же в другую сторону;

- и. п. – то же, на вдохе свести лопатки, руки супинировать, повернув ладонями вверх, и. п. – выдох, повернуть ладони вниз.

***Подвижные игры*:**

«Шишки, желуди, орехи» (на месте, команды выполняют различные движения), «Проворные мотальщики», «Снайперы», «Землемеры», «Меткий футболист», «Грибники», «Водоносы», «Кто сделает меньше шагов», «Пройди и не задень», «Дотронься до мяча», «Позвони в колокольчик», «Поймай бабочку», «Перенеси кегли», «Стой», «По узенькой дорожке», «Подбрось-поймай», «Подбрось повыше», «Перебрось через веревку», «Попади в обруч», «Совушка», «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голосок?», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Слушай сигнал», «Метко в цель», «Фигуры», «Заяц без дома». «Кто дальше бросит», «Горячий мяч», «Запрещенное движение», «Ладушки», «Метание мешочков», «Зайчики», «Запомни порядок», «Запомни свой цвет», «Угадай кто?», «Карлики и великаны», «Море волнуется», «Светофор», «Паровозики», «Рука к руке», «Караси и щука», «Жмурки», «Каракатица», «Водяной», «Найти предмет», «Точный глазомер», «Телеграф», «Салки с веревочкой», «Салки с приседанием», «Чувство времени», «Медведи и пчелы», «Челнок», «Кто быстрей?». «Мяч по кругу», «Эстафета с обручем», «Сбей кеглю», «Циркачи», «Продвинь дальше», «Вызов», «Два Мороза», «Поезд», «Передача мячей», «Погрузка арбузов», «Мяч в воздухе», «Метатели», «Попади в мяч», «Скульпторы», «Ягоды, фрукты, овощи», «Нарисуй солнышко», «Маяк», «Колобок», «Пчёлки», «Находка», «Разноцветный мяч», «Дождик», «Катай мяч», «Укрощение змеи», «Фигуры», «Зевака», «Земля, вода, воздух», «Передал, садись», «В кругу». «Точные броски»», «Кто перетянет», «Сбить кеглю», «Вороны и воробьи», «Метание мешочков», «Попади в мяч», «Веселый мяч», «Длинные ноги, короткие ноги», «Запрещенное движение», «Охотник и утки», «Дракон кусает хвост», «Эстафета с фитболами», «Придумай сам», «За флажком», «Простая арифметика», «Падающая палка», «Найти предмет», «Отгадай у кого предмет», «Так и этак», «Счет по кругу», «Быстрее к цели», «Кто бросит палку дальше противника», «Три, тринадцать, тридцать», «Соревнование скороходов», «Бег сороконожек (с веревкой)», «Вьюны», «На новое место», «Кто летит?», «Отгадай кто бросил», «Мяч сквозь обруч», «Услышь своё имя», «Быстрые и ловкие», «Разложи в слепую», «Попади в городки», «Точный удар», «Салки с элементами корригирующей гимнастики», «Выбей чурку», «Двенадцать палочек», ий», «Бездомный щенок», «Перестрелка», «Лес, болото, море», «Найди себе пару», «Иголка и нитка», «Не теряй равновесия», «Кто выбьет шайбу», «Кому достанется кегля», «Потяни шнур», «Защищай город», «Пионербол»,

***Легкоатлетические упражнения***

- метание малого мяча (правой, левой, двумя руками - в каждой по мячу);

- метание в цель;

- метание на дальность;

- сед на полу, ноги прямые, метание волейбольного мяча из-за головы;

- «челночная» ходьба;

- метание в движущуюся цель;

- метание малого мяча на дальность отскока;

- преодоление полосы препятствий.

***Школа мяча:***

- ловля мяча (от стены, в парах, сидя, стоя);

- ловля мяча на месте;

- ловля с выходом навстречу летящему мячу;

- передача мяча в парах от груди (сидя, стоя);

- ведение мяча на месте (сидя – на стуле, на скамейке, стоя);

- ведение мяча в движении;

- броски мяча (двумя руками, одной рукой).

-удержать шарик на ракетке;

Используемая литература:

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом). Методическое пособие. / Под редакцией А.А. Потапчук. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 228 с.

2. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. - К.: Здоровья, 1988. – 328 с.

3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб., и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с.

4. Ефименко Н.Н. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. – М.: Советский спорт, 1991. – 55 с.

5. Книга учителя физической культуры. / Под общ. ред. В.С. Каюрова. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 333 с.

6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. – М: Советский спорт, 2000. – 212 с.

7. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателей дет. сада. / Под ред. Л.В. Руссковой. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.

8. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом: Младенч., ранний и дошк. Возраст. - М.: Просвещение, 1991. – 159 с.

9. Рогачева Е.И., Лаврова М.С. Лечебная физическая культура и массаж при ДЦП. – Ленинград: 1977.

10. Учись быть здоровым. / Под общей редакцией Р.Г. Жбанкова. – Минск: Полымя, 1991. – 174 с.

11. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития: Академия, К: Академия Холдинг, 2000. – 224 с.

12. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: Учебно – методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 592 с.

13. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. -159 с.

14. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

15. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно – оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.