

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» п. САНГАР

Рассмотрен на заседании,
Педагогического совета
Протокол № 3
От «27» 02 2024 г.

Утверждаю
Директор «ДЮСШ п. Сангар»
Кузнецко А.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СЕКЦИИ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для учебно-тренировочных групп

9 часов (УТТ 1 год обучения)

Срок реализации программы 1 год
Возраст обучающихся 7-18 лет

Рабочую программу разработал
Тренер – преподаватель
По АФК Игнатьева А.Р.

I. Пояснительная записка

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения VIII вида. В процессе адаптивного физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умеренной умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с умеренной умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как: нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей, обучающихся в классах "Особый ребёнок" с умеренной умственной отсталостью, отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Умственная отсталость нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с умеренной умственной отсталостью встречаются "стертые" двигательные нарушения, которые скомпенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий. Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличия спастичности, нарушения согласованности движений и пр. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем организма.

Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально—волевому развитию личности школьника.

Регулируя динамику физических нагрузок, с учетом психофизических возможностей каждого ученика, возможно, обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические правила "от известного к неизвестному" и "от простого к сложному".

II. Общая характеристика программы.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это направление физической культуры, разрабатывающее принципы работы с людьми с особыми возможностями здоровья и инвалидностью. В занятиях АФК используется большое количество форм организации двигательной активности ребенка и родителей. Тренировки включают игровой метод и призваны мотивировать человека к социальной и двигательной активности, коммуникации, привить дисциплину и необходимые навыки для жизнедеятельности.

Методы АФК тесно связаны с лечебной физической культурой и часто включаются в занятие ЛФК в зависимости от особенностей и целей каждого пациента.

Кому нужны занятия по АФК

Занятия адаптивной физкультурой полезны для лиц, имеющих стойкие нарушения функций организма, травмы, врожденные патологии и отклонения, а также для людей пожилого возраста и детей с особыми потребностями.

Формы и методы АФК

В адаптивной физической культуре педагог, использующий традиционные методы педагогических воздействий (методы убеждений, упражнения, педагогической оценки и др.) без должного учета контекста всей жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалида, его психологических особенностей.

Адаптивная физическая культура использует физические упражнения, соревновательную и игровую деятельность, наилучшим образом подходящие для людей с нарушениями здоровья и ограниченными возможностями, как основное средство воспитания личности, тем самым создавая благоприятные условия для становления сильной, независимой, морально устойчивой личности, готовой к трудовой и общественной деятельности, умеющей наладить контакт с окружающими и обеспечить максимальное использование своих возможностей.

III. Задачи адаптивной физической культуры

1. Оздоровительные.

Оздоровительные задачи адаптивной физической культуры направлены на укрепление здоровья ребенка. В тренировках учитываются индивидуальные особенности ребёнка с целью предупреждения негативных воздействий. Укрепление здоровья способствует повышению устойчивости организма к вредным воздействиям окружающей среды и значительному увеличению работоспособности. Физические упражнения способствуют укреплению иммунитета, что важно детям с особенностями развития (частое перенесение вирусных заболеваний может вызывать снижение когнитивных функций). Адаптивная физическая культура способствует повышению не только физической, но и умственной работоспособности.

Благодаря АФК мы укрепляем опорно-двигательный аппарат, формируем правильную осанку, укрепляем мышцы всего тела, повышаем сопротивляемость организма к воздействию негативных условий внешней среды, повышаем функциональные возможности вегетативных органов и систем. Благодаря физическим упражнениям развиваются органы дыхания, что способствует развитию речи, улучшается кровообращение всего организма и головного мозга, в частности, что помогает развитию умственных способностей ребенка.

2. Образовательные.

Образовательные задачи АФК включают в себя формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, координацию движений, а также создание устойчивого интереса к занятиям АФК.

3. Воспитательные.

Воспитательные задачи АФК включают в себя воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.) и содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию. Занятия АФК развивают дисциплину, ребенок учится слушать педагога, выполнять его задания последовательно и правильно. АФК готовит ребенка к школе и к занятиям спортом.

4. Психолого-коррекционные задачи.

В курсе АФК могут быть поставлены задачи, связанные с психологическими особенностями ребенка и семьи в целом, для чего к занятию привлекаются родители ребенка. Например, в ходе совместных тренировок можно наладить коммуникацию между ребенком и родителем, привлечь семью к физическому воспитанию ребенка. Совместные занятия с родителями или братьями/сестрами способствуют укреплению и сплочению всей семьи.

Часто возникают конфликты между детьми в семье, один из которых имеет особенности развития. Совместные занятия помогают здоровому ребенку понять и принять особенности брата/сестры, улучшить их взаимоотношения и коммуникацию.

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях – физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физкультурной деятельности;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

- умение выстроить индивидуальную траекторию развития, учитывая свои сильные и слабые стороны, на основании этого построить свою личную профессиональную перспективу

3. Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

- формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных комплексов физических упражнений;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

V. Планируемые результаты

обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;
- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам
- уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств организма;
- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

Учащиеся должны знать/понимать:

- влияние индивидуально подобранной (адаптивной) физической культуры на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;
- выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Противопоказания к АФК:

1. Обострение хронических заболеваний и инфекционные заболевания
2. Сердечнососудистые заболевания
3. Легочная недостаточность
4. Заболевания крови
5. Нарушения спинального кровообращения
6. Злокачественные образования
7. Почечная недостаточность
8. Хронический гепатит
9. Близорукость высокой степени, глаукома, отслоение сетчатки
10. Осложненный сахарный диабет
11. Эпилепсия
12. Остеохондроз позвоночника с осложнениями
13. Психические заболевания

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.

Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.

Режим дня и личная гигиена.

Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

Правила контроля за физическим состоянием во время выполнения физических нагрузок (измерение пульса, наблюдение за состоянием цвета кожи, за частотой дыхания).

Способы деятельности:

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр на динамических переменах, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактика плоскостопия. Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (малые мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели)

Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «гусиным шагом»), без препятствий и через препятствия.

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами.

Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованная походка); имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Упражнения с гимнастическими снарядами.

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6 м. Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»);

на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»)

на материале спортивных игр: футбол — удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»;

баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы);

подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»).

Дыхательная гимнастика: Разминочное упражнение «Ладони», Упражнение «Погонычки», Упражнение «Насос», Упражнение «Кошка», Упражнение «Обними плечи», Упражнение «Большой маятник», Упражнение «Повороты головы», Упражнение «Маятник головой», Упражнение «Перекачь», Упражнение «Передний шаг», Упражнение «Задний шаг».

Коррекция расслабления: «Плети», «Покажи силу», «Бабочка», «Вертолет», «Балерина», «Обними себя», «Удивились».

Учебный план – график

Распределение учебных часов на 2023 – 2024 учебный год

(1 год обучения) 9 часов

Адаптивная физическая культура

Содержание занятий	часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Теория	19	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2
Правила поведения спортсмена		1	1										
Гигиенические требования к занимающимся		1									1		1
Самоконтроль				1					1				1
Олимпийские игры				1					1				
Игры «Дети Азии»								1					
Спортивная команда					1						1		
ЗОЖ					1	1							
Техника безопасности						1	1					1	
Итого по разделу	19												
ОФП	103	10	10	9	9	7	7	8	8	8	8	9	10
СФП	75	5	5	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6
Техническая подготовка	165	12	12	13	13	15	15	14	14	14	14	15	14
Тактическая подготовка	50	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4
Учебно – тренировочные игры	44	4	3	4	4	3	5	5	4	3	3	3	3
Контрольные нормативы	6	2	2								2		
Медицинское обследование	6		2			2				1		1	
Итого по разделу	449												
Всего часов	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Инвентарь для залов ЛФК

Оборудование для лечебной физкультуры увеличит эффективность восстановительного процесса. Обычно данные устройства совмещают с основными тренажерами, помогают развить нужную группу мышц, увеличат гибкость тела и будут держать его в тонусе.

Спортивный инвентарь для залов ЛФК включает в себя: гимнастические палки, скамейки, стенки, лестницы, наклонные плоскости, гантели (0,5-5 кг), штурвалы для рук, мячи, эспандеры, утяжелители. Лечебная физкультура направлена на восстановление организма независимо от возраста и общего физического состояния. Также оборудование ЛФК применяют для профилактики заболеваний. Основным помощником в развитии тела являются тренажеры и сопутствующий инвентарь.

Литература:

1. «Программа для общеобразовательных учреждений» - Коррекционно-развивающее обучение». Министерство образования Российской Федерации. М., Дрофа, 2000.
2. «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» СПб, Владос, 2007. Под редакцией И.М. Бажноковой.
3. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы. Сборник 1, М., Владос, 2000.
4. «Адаптивная физическая культура в школе». 1-4 класс. СПб 2003г. ГК.РФ Академия физкультуры им. П.Ф.Лесгафта.
5. «Теория и организация адаптивной физической культуры» М. 2002г.
6. «Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры». СПб. 2002г.

Приложение №1

Подбор физических упражнений для коррекции двигательных качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья

Физические упражнения для коррекции ходьбы

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.	Дифференцировка расстояния, глазомер
2.	«Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.	Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния
3.	«Узкий мостик». А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.	Развитие равновесия точности движения
4.	«Длинные ноги». По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе.	Быстрота переключения, дифференцировка понятий длинный, короткий
5.	«Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма
6.	«Лабиринт». А) Ходьба со сменой на правления между стойками, кеглями, набивными мячами. Б) То же вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, согласованность действий
7.	«Встали в круг». Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки	Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий большой - маленький, вправо - влево
8.	«Гусеница». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего	Координация и согласованность действий
9.	«Коромысло». Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку	Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом
10.	«Ходим в шляпе». Ходьба с мешочком-ком песка на голове	Коррекция осанки
11.	«Кошка». Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти»	Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение
12.	«Солдаты». Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно - быстро	Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцировка понятий: быстро – медленно

13.	«Без страха». А) Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно). Б) Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны	Преодоление чувства страха, равновесие, ориентировка в пространстве
14.	«Ловкие руки». Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с заданиями: А) На каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх. Б) Круговые движения кистями. В) Круговые движения в плечевых суставах. г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую - за спиной	Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие - мелкой моторики кисти
15.	«Каракатица» Ходьба спиной вперед	Координация движений, ориентировка в пространстве
16.	«Светло - темно». Ходьба с закрытыми и открытыми глазами. А) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух). Б) Открывать глаза по команде «светло» закрывать - по команде «темно». В) Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток)	Ориентировка в пространстве без зрительного контроля; дифференцировка понятий светло - темно; ритмичность движений. Ориентировка в пространстве по слуху
17.	«Мишка». А) Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок. Б) Ходьба по массажной дорожке, босиком. В) Ходьба босиком по траве, песку, гравию	Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
18.	«Хоп». Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп» - остановка, по сигналу «Хоп-хоп» - поворот кругом	Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы
19.	«Волны». 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	Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление с темпом движений плавность, выразительность движений, воображение
20.	«Та-та-та». Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «Та-та-та»	Усвоение заданного ритма движений
21.	«Хромой заяц». Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке. другой - по полу	Координация и согласованность движений ног и туловища
22.	«По канату». А) Ходьба вдоль по канату, руки в стороны. Б) Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны	Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
23.	«Козлики». В парах - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку	Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной позы на ограниченной опоре

Физические упражнения для коррекции бега

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
------	------------	------------------------------

1.	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие
2.	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменной темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
3.	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
4.	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, равновесие, согласованность движений
5.	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, на тянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
6.	Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий
7.	Бег с максимальной скоростью на 10,20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
8.	Бег с подпрыгиванием и доставкой предметов (отметка на стене, под вешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
9.	Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками)	Дифференцировка усилий и длины шага
10.	«Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение
11.	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы
12.	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата
13.	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточка» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата
14.	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий
15.	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений,

		приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий
16.	По сигналу добежать до мяча, лежащего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата

Физические упражнения для коррекции прыжков

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве
2.	Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
3.	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости
4.	Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность
5.	Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук	Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног скоростно-силовые качества
6.	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений ног, развитие силы разгибателей ног
7.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
8.	Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений
9.	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества
10.	Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества
11.	Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений
12.	Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через	Дифференцировка понятий с предлогами «на», «с», «через»

	гимнастическую скамейку	
13.	Прыжки через обруч: а) перешагиванием; б) на двух ногах с между скаками; в) на двух ногах	Укрепление свода стопы, ритмичность и со- размерность усилий, координация движений рук и ног
14.	Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 90° на каждый 4-й	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля

Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой	Координация движений, соразмерность усилий
2.	Перелезание через рейку лестницы- стремянки	Ловкость, координация движений, точность перемещения, ориентировки в пространстве
3.	Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки	Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения
4.	Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.	Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела
5.	Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°	Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия
6.	Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон	Согласованность движения, ориентировка пространстве, дифференцировка усилий
7.	Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть)	Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног.
8.	«Корабль». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами	Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображения
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	Преодоление боязни высоты, пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия
10.	«Черепашка». Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках	Координация движений, мышечной силы рук и плечевого пояса

11.	Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов)	Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве
12.	«Верблюд». Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо)	Равновесие, согласованность движений
13.	«На мачту». Лазанье вверх и вниз по веревочной лестнице	Ориентировка в пространстве, смелость, координация, дифференцировка пространства, профилактика плоскостопия

**Подготовительные упражнения для метания,
освоение предметных действий с мячом**

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	С большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный) а) Перекатывание мяча партнеру на против в положении сидя. б) Перекатывание мяча партнеру через рез ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя. в) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки	Дифференцировка усилия и расстояния. Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения. Точность направления и усилия
2.	а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол	Координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения
3.	а) Бросок мяча в стену и ловля его. б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но ловля после хлопка в ладони. г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания	Координация движений рук. Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания
4.	а) Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.	Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения внимания
5.	а) Ведение мяча на месте правой, левой рукой. б) То же в ходьбе	Дифференцировка усилия и направления движения, координация движений рук, концентрация внимания и зрительный контроль
6.	С набивным мячом (1 и 2 кг) Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево	Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого

		пояса, укрепление «мышечного корсета»
7.	а) Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с. б) Ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с.	Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса
8.	а) Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди. б) То же, с удержанием мяча за головой	Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление «мышечного корсета»
9.	Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол справа (слева)	Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки
10.	Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку	Способность контролировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы
11.	Из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках	Гибкость в поясничном отделе, способность воспроизводить ритмические усилия, координация крупной моторики
12.	а) Перекатывание мяча руками в паре сидя на полу, ноги врозь. б) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами	Способность регулировать силу мышечного напряжения, дифференцировка пространства, точность воспроизведения движения по силе, амплитуде, направлению, развитие силы разгибателей ног
13.	Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю	Точность усилия и пространственной дифференцировки, координация движений
14.	Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку	Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры
15.	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	Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и измерять расстояние, развитие силы мышц ног и брюшного пресса

**Физические упражнения для коррекции и развития
мелкой моторики рук**

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	С маленькими мячами (резиновый, теннисный и др.)	Координация движений кисти, концентрация внимания,

	<p>а) Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую.</p> <p>б) Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя.</p> <p>в) Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя.</p> <p>г) Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета</p>	<p>следящие движения</p> <p>Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве</p>
2.	<p>Высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом</p>	<p>Тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений рук и дополнительных движений во времени и пространстве. Переключение внимания</p>
3.	<p>а) Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.</p> <p>б) То же, но ловля правой (левой) рукой</p>	<p>Дифференцировка усилий, зрительный анализ зависимости высоты от скока мяча от силы и направления удара, ориентировка в пространстве</p>
4.	<p>а) Удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя.</p> <p>б) То же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом</p>	<p>Дифференцировка усилий и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность</p>
5.	<p>а) Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках.</p> <p>б) Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой.</p> <p>в) Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол</p>	<p>Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания, тонкая дифференцировка временных, силовых и пространственных характеристик движения, одновременное решение двух двигательных задач (правой и левой)</p>
6.	<p>а) Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный).</p> <p>б) Удары разными мячами о стену.</p> <p>в) Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую.</p> <p>г) Подбрасывание правой и ловля правой</p> <p>д) Подбрасывание левой и ловля левой.</p> <p>е) Броски мяча в цель с близкого расстояния</p>	<p>Дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев, распределение внимания</p>
7.	<p>Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м.</p> <p>Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу</p>	<p>Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстояния. Ручная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества</p>
8.	<p>То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз</p>	<p>Дифференцировка тактильных ощущений, сопоставление усилия и пространства,</p>

		способность зрения различать расстояние, скоростно-силовые качества
--	--	---

Физические упражнения для коррекции расслабления

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника	Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти
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; 1-4 - расслабить мышцы рук – «стряхнуть воду» с пальцев рук	Напряжение, расслабление мышц рук, быстрое переключения, об разное мышление
3.	«Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки	Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движения, образное мышление
4.	«Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения)	Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление
5.	«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	Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление
6.	«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	Напряжение - расслабление, координация движений
7.	«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. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса	Напряжение - расслабление, координация движений и дыхания, эмоция удивления
8.	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. Темп медленный. После 5-6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки	Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха

9.	И.П. - сидя или стоя. Сжимание-разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление – «стряхнуть воду с пальцев»	Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движения, расслабление
10.	И.П. - сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны - расслабиться	Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление
11.	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	Развитие статической силы, дифференцировка (отмеривание) времени, волевое усилие, расслабление, контролируемое дыхание
12.	«Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» В течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени	Развитие силы мышц ног и брюшного пресса, расслабление мышц ног с элементами самомассажа
13.	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	Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа и амплитуды движений, умение использовать инерционные силы
14.	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	Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений рук и ног, умение выполнять «сильные» и расслабленные прыжки, переключение и дифференцировка темпа
15.	Бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой».	Быстрота движений, способность к переключению и расслаблению, дифференцировка усилий и темпа движений
16.	«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	Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия, последовательное расслабление разных звеньев тела
17.	«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	Статическая сила мышц позвоночника, укрепление мышечного корсета, Расслабление мышц туловища и ног
18.	Стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад	Регулирование произвольного расслабления, гибкость
19.	Сидя, руки расслаблены;	Расслабление мышц шеи,

1-4 круговых движения головой вправо; 5-8 круговых движения головой влево	устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата
--	--

*Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника
(начальная стадия)*

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
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	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость
2.	«Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой	Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость, симметричность движений
3.	«Ванька-встанька». Из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекаат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве
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	Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений, контроль за положением частей тела в пространстве
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	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения, устойчивость к вестибулярному раздражению
6.	«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»	Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины и живота
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	Укрепление мышц туловища, координация и симметричность движений, дифференцировка пространственных и временных характеристик движения
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	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища

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	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения
10.	«Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища и поднимая ноги до вертикального положения - имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением	Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений, дифференцировка темпа движений
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	Укрепление боковых мышц туловища, живота и ног, координация движений
12.	«Маятнику». Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны - поднять ноги на 90° и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола	Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие

Упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1. 2. 3.	«Кошечка» «Змея» «Лодочка»	Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах
4.	«Кроль». Стоя перед зеркалом, вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса	Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений
5.	«Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки - наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса	Укрепление боковых мышц туловища, устойчивость вестибулярного аппарата, регулирование позы
6.	«Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами - наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения	Укрепление мышц туловища, гибкость грудного отдела позвоночника, зрительный контроль за регулированием позы, симметричность движений
7.	«Лую». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение	Гибкость грудного отдела позвоночника, координация движений, растягивание мышц брюшного пресса
8.	«Обезьянка». Из положения стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнастической стенке, хватом двумя руками на уровне пояса - глубоко присесть,	Укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища, ориентировка в пространстве

	разгибая руки	
9.	«Силач». Из положения лежа на жи воте с гантелями (по 1 кг) в руках, руки в стороны - слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить до лопатки и приподнять ноги: вернуться в исходное положение, расслабить руки	Гибкость грудного отдела позвоночника, статическая сила рук и плечевого пояса, симметричность усилий
10.	«Орел». Из положения лежа бедрами 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	Гибкость грудного отдела позвоночника, растягивание мышц передней стороны туловища, ориентировка в пространстве, симметричность движений, устойчивость вестибулярного аппарата
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	Координация движений рук и кисти, растягивание мышц плечевого пояса, ориентировка в пространстве, точность движений

Упражнения для коррекции круглогнутой спины

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Петушок». 1) 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. 2) То же, из положения лежа на животе. 3) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам	Растягивание мышц передней поверхности бедер
2.	«Столбик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат - наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы	Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка амплитуды движения
3.	«Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку - мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком	Растягивание мышц передней поверхности бедер
4.	«Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок - замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать	Растягивание мышц спины, ритмичность движений, устойчивость вестибулярного аппарата
5.	«Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей	Растягивание мышц спины
6.	«Паук». Ходьба в глубоком наклоне, захватив голеностопы руками	Растягивание мышц спины, ориентировка в пространстве
7.	«Рак». 1) Из положения лежа на животе - поочередное поднимание прямых ног назад - вверх. 2) То же, из упора на коленях	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины, координация движений
8.	«Лодочка»	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины

9.	«Велосипед»	Сила мышц брюшного пресса
10.	«Ножницы». Из упора сидя сзади - скрещивание прямых ног	Сила мышц брюшного пресса
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)	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, образное мышление, волевое усилие, точность движений, ориентировка в пространстве, регулирование амплитуды движений
12.	«Тяжелые ноги». 1) 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. 2) То же, зажав набивной мяч между лодыжками. 3) То же, но удержание прямых ног с грузом на высоте 10-20 см от пола, в течение 5-10 с	Сила мышц брюшного пресса, дифференцировка усилий и пространства, координация и точность движений, волевое усилие

Упражнения для коррекции плоской спины

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Лодочка»	Укрепление силы мышц спины
2.	«Пловец»	Укрепление силы мышц спины
3.	«Ящерица». 1) Из положения лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, - перевести руки на пояс, приподняв голову и плечи, лопатки соединить. Удерживать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание. 2) То же, но кисти рук попеременно водить к плечам, за голову	Укрепление силы мышц спины, дифференцировка пространственных характеристик движения, удержание осанки в непривычной позе, волевое усилие, координация движений
4.	«Бокс». 1) Из положения лежа на животе, подняв голову и плечи, руки в стороны - сжимать и разжимать кисти рук. 2) То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед - вверх (бокс)	Укрепление мышц спины, развитие мелкой моторики, управление временными характеристиками движения, соразмерность и точность движений
5.	«Рак»	Укрепление силы мышц спины
6.	«Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя набивного мяча (1-2 кг)	Сила мышц спины и плечевого пояса, координация движений и соразмерность усилий, удержание осанки в необычных условиях
7.	«Угол». 1) Из положения виса на гимнастической стенке - переменное поднимание согнутых в коленях ног. 2) То же, но поднимание прямых ног. 3) То же, но одновременное поднимание обеих ног	Укрепление мышц передней поверхности бедер
8.	«Свечка». 1) Из положения лежа на спине - поочередное поднимание прямых ног.	Силы мышц передней поверхности бедер,

	2) То же, но одновременное поднимание прямых ног. 3) То же, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками	дифференцировка усилий, координация движений, волевые усилия
9.	«Пистолетик». 1) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса – присесть на одной, другая – вперед, встать, опираясь на стенку. 2) То же на другой ноге	Сила мышц передней поверхности бедер, координация движений, сохранение осанки при динамических движениях

Упражнения для коррекции дыхания

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос.	Понимание механизма полного дыхания: правая контролирует грудное дыхание (грудь поднимается), левая – брюшное (поднимается живот)
2.	Лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос	Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию, образное мышление
3.	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох	Увеличение глубины полного дыхания в статической позе
4.	То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»)	Усвоение ритма полного дыхания
5.	Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»)	Увеличение глубины диафрагмального дыхания, образное мышление
6.	Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и (длинный выдох «подули на молоко»)	Увеличение глубины грудного дыхания, образное мышление
7.	Лежа на спине, поднимание рук вверх - вдох, опускание - выдох	Усиление глубины вдоха в сочетании с движением
8.	Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой	Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха
9.	Сидя на стуле, развести руки в стороны - глубокий вдох, на выдохе - наклон вперед, доставая руками носки ног	Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох
10.	Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха - на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях	Согласование дыхания с движением, парциальный выдох (на 4 счета)
11.	«Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох - поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «У-У-УХ»	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры
12.	«Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь	Согласование дыхания с

	вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением звуков КВА	движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры
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.	Акцентирование внимания на дыхании, варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением
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	Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе
15.	Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т.п.	Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания
16.	Бег с ходьбой по дорожкам парка, по пересеченной местности с регулированием частоты и глубины дыхания	То же
17.	То же, при передвижении на лыжах, коньках, подвижных и спортивных играх	То же