

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ЗАТО ЗВЁЗДНЫЙ»

Рекомендовано
Методическим советом
МБУ ДО ДШИ ЗАТО Звёздный
Протокол № 5 от 30.05.2023 г.

Принято
Педагогическим советом
МБУ ДО ДШИ ЗАТО Звёздный
Протокол № 5 от 31.05.2023 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО
ДШИ ЗАТО Звёздный
Г.В. Мохова
31 мая 2023 года

**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
«МЫ ВМЕСТЕ»**

по учебному предмету

"АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Возраст детей – 7-12 лет

Срок реализации – 1 год

Год разработки программы: 2019 г.

Переработана в 2021 г

Автор: Татьяна Александровна Цюрпита,
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Данная программа по Адаптивной Физической культуре разработана и составлена, в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897. Положения программы разрабатывались в соответствии со статьей 31 Федерального закона №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, направленный на физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Специальные занятия по адаптивной физкультуре (АФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию. Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях, комплексы занятий по АФК для детей с ограничениями в здоровье.

Программа рассчитана на 2 раза в неделю. Занятия адаптивной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Эффективное влияние на все без исключения психические функции оказывают систематическое использование корригирующих и лечебных упражнений. Это доказывать не приходится, в исследованиях видных психологов: Л.С.Выготского (1956г.), Ж. Пиаже (1956г.) и т.д. показано наличие прямой корреляционной связи между характером двигательной активности и проявлениями восприятия, памяти, мышления и эмоций у таких детей.

Программа по АФК направлена на лечение заболеваний, профилактику их осложнений, на предупреждение обострений у младших школьников с нарушениями в развитии.

Суть предложенной адаптированной программы по АФК заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для нивелирования, компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Программа предусматривает следующие цели и задачи:

ЦЕЛЬ:

Восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств АФК физических и психических способностей школьника с нарушениями в развитии и содействие всестороннему и полноценному их развитию.

ЗАДАЧИ:

- Повышать физиологическую активность органов и систем организма школьника и предупреждение у них вторичных отклонений.
- Активизировать иммунную систему.
- Укрепить мышечно-связочный аппарат.
- Формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Коррекция осанки и предупреждение развития сколиоза, плоскостопия средствами ЛФК.
- Улучшить функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
- Формировать у учащихся необходимые умения и навыки в пространственной ориентировке.
- Развивать и укреплять мелкую моторику рук.
- Укреплять мышечную систему глаза.

- Развивать и совершенствовать психомоторное и сенсорное развитие.

Содержание программы

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплексы упражнений для профилактики плоскостопия;
- комплексы упражнений дыхательной гимнастики;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата;
- специальные упражнения для глаз;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

При этом модули программы могут меняться местами и корректироваться.

Все занятия по АФК проводятся в спортивном зале при соблюдении санитарно - гигиенических требований.

Занятия АФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей, сердечно – сосудистых заболеваний, нарушений зрения);
- на развитие координационных способностей детей, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Программа включает следующие разделы:

1. Коррекция и формирование правильной осанки.
2. Формирование мышечного корсета.
3. Укрепление и развитие сердечнососудистой системы.
4. Профилактика и коррекция плоскостопия.
5. Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.
6. Коррекция и развитие сенсорной системы.
7. Развитие точности движений пространственной ориентировки.
8. Развитие координации движений (согласованности макро и микро моторики).
9. Коррекция зрения.

В результате реализации программы у детей формируется мышечный корсет с увеличением мышечной массы и силовой выносливости учащихся, улучшается физическое развитие, двигательная подготовка, оптимизируется психоэмоциональное состояние детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты программы

Обучающиеся овладеют специальными знаниями, умениями и навыками, способствующими преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. У них будут развиваться функциональные возможности организма, обогащаться

двигательные умения, совершенствоваться жизненно необходимых двигательные навыки. Обучающиеся овладеют знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья. У них будут совершенствоваться основные физические качества, формироваться правильная осанка и походка. Занятия ЛФК будут способствовать коррекции движений. У обучающихся будут формироваться навыки свободного передвижения в пространстве, развиваться мышечное чувство, компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития средствами физической культуры.

Обучающийся научится:

- Общие предметные навыки:
 - понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития;
 - дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры;
 - соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры;
 - дифференцировать упражнения по видам и назначению;
- Базовые навыки:
 - выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнение в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы, команды; упражнениям на скоростные и координационные способности: бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга;
 - выполнять движения руками с увеличением темпа; прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами; выполнять общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты головы, туловища; основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения, в положении стоя, сидя, стоя на коленях;
 - выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой;
 - выполнять упражнения, формирующие основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки);
 - выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;
 - принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения; согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; выполнять движения точно и выразительно.
- Адаптивно – корригирующие навыки:
 - выполнять лечебно-корригирующие упражнения;
 - выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины;
 - выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием;
 - выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;
 - выполнять упражнения для совершенствования зрительных функций.
- Упражнения коррекционно-развивающей направленности:
 - самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;
 - сознательно относиться к выполнению движений;
 - выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий); с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками

(в разном темпе, разным видам прыжков, танцевальным движениям с прыжками и др.); свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре; выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях;

- выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему на полу;
- выполнять офтальмологические упражнения;
- использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
- осмысленно дифференцировать подвижные игры и в соответствии с видом игры, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность;
- повышать своё участие в подвижных игр;
- уверенности, способности преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.

- Упражнения на тренажерах:

- самостоятельно занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения;
- выполнять упражнения на тренажере определенного вида;
- соблюдать физическую нагрузку при выполнении упражнений на тренажере;
- координировать движения при выполнении упражнений на тренажере;
- соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере;
- проявлять волевые усилия.

Критерии оценивания освоение программы «Адаптивная Физическая культура»

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Адаптивная Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие **методы**: наблюдение, опрос.

Критерии оценки за опрос, проверочные беседы:

Высокий уровень - За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

Средний уровень - За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Низкий уровень - За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие **методы**: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Критерии оценки двигательных умений и навыков:

Высокий уровень - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и

продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим воспитанником.

Средний уровень - при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Низкий уровень - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность:

Высокий уровень - учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Средний уровень – учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог

Низкий уровень - учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся:

Высокий уровень - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой АФК, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени

Средний уровень – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

Низкий уровень - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по АФК для детей с ОВЗ.

№п/п	Раздел	Количество часов
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2
1.	Коррекция и формирование правильной осанки	4
2.	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	4
3.	Коррекция и развитие точности движений пространственной ориентировки	14
4.	Профилактика и коррекция плоскостопия	16
5.	Формирование мышечного корсета	6
6.	Коррекция и развитие сенсорной системы	28

7.	Развитие мелкой моторики рук	20
8.	Коррекция и развитие координации движений	24
9.	Коррекция зрения	12
	Итоговое занятие «Праздник спорта и здоровья»	2
	ИТОГО:	132

Тематическое планирование на год

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Вводное занятие. Игра с мячом «Знакомство»	2
2	Коррекция и формирование правильной осанки. Комплекс №1	4 2
3	Упражнения у гимнастической стенки. Комплекс №2	2
4	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Комплекс №3	4 2
5	Дыхательная гимнастика. Комплекс №4	2
6	Коррекция и развитие точности движений пространственной ориентировки. Ходьба по ориентирам. Комплекс №5	14 2
7	Комплекс упражнений №6 Игра «Найди свой цвет»	2
8	Эстафета с мячом. Игра «Встречные перебежки»	2
9	Бросок и ловля мяча. Игра «Мяч капитану»	2
10	Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место	2
11	Отбивание мяча правой и левой рукой Игра «Я знаю...»	2
12	Ведение мяча Игра «Охотники и зайцы»	2
13	Профилактика и коррекция плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс №7 Игра «Кошки - мышки».	16 2
14	Ходьба по массажным коврикам. Игра «Бадминтон»	2
15	Катание мячей ногами.	2

	Комплекс №8	
16	Прыжки по кочкам. Комплекс №9	2
17	Ходьба по дорожке здоровья. Игра «Вышибалы»	2
18	Упражнения на дисках здоровья. Игра «Бадминтон»	2
19	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Бадминтон»	2
20	Ходьба по канату и гимнастической скамье. Игра «Выше ноги от земли»	2
21	Формирование мышечного корсета. Упражнения на пресс. Игра «Бадминтон»	6 2
22	Упражнение с гантелями. Комплекс № 10	2
23	Упражнение «планка» Игра «Не урони мяч»	2
24	Коррекция и развитие сенсорной системы. Упражнения с массажными мячиками. Игра «Чудесный мешочек»	28 2
25	Упражнения на ковриках здоровья. Игра «Угадай, что за спиной»	2
26	Упражнения с массажными мячиками. Игра « Угадай, что спрятано»	2
27	Упражнения на дисках здоровья. Игра «Бильбоке»	2
28	Упражнения на дисках здоровья. Игра «11»	2
29	Упражнения с массажными мячиками. Игра «11»	2
30	Упражнения с большим мячом. Игра «Бадминтон»	2
31	Упражнения на фитболе. Игра «Угадай, что за спиной»	2
32	Упражнения на ковриках здоровья. Игра «Вышибалы»	2
33	Упражнения на фитболе. Игра «Чудесный мешочек»	2
34	Упражнения с большим мячом. Игра «Бадминтон»	2
35	Упражнения на ковриках здоровья. Игра «11»	2
36	Упражнения на дисках здоровья. Игра «Вышибалы»	2
37	Упражнения с массажными мячиками. Игра «Угадай, что за спиной»	2

38	Развитие мелкой моторики рук. Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет».	20 2
39	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Фокусник»	2
40	Пальчиковая гимнастика «Домик» Игра «Кто быстрее соберет».	2
41	Пальчиковая гимнастика «Семья» Игра «Собери мозайку»	2
42	Массаж пальцев, кистей рук Игра «Собери мозайку»	2
43	Пальчиковая гимнастика «Черепашка» Игра «Кто быстрее соберет».	2
44	Пальчиковая гимнастика «Лодочка» Игра «Море волнуется ...»	2
45	Пальчиковая гимнастика «Ласточка» Игра «Фокусник»	2
46	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Водяной»	2
47	Пальчиковая гимнастика «Домик» Игра «Жмурки»	2
48	Коррекция и развитие координации движений. Комплекс №11	24 2
49	Упражнение «Аист» Игра « Совушка»	2
50	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Жмурки»	2
51	Прыжки по кочкам Игра «Водяной»	2
52	Упражнение «Аист» Игра «11»	2
53	Упражнение «Ласточка» Игра «Совушка»	2
54	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами Игра «Вышибалы»	2
55	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Игра «Бадминтон»	2
56	Прыжки по кочкам с выполнением заданий Игра «Водяной»	2
57	Упражнение «Ласточка» Игра «Выше ноги от земли»	2
58	Ходьба по канату Игра «Рыбаки и рыбки»	2
59	Ходьба по канату с выполнением заданий. Игра «Я знаю...»	2
60	Коррекция зрения. Комплекс №12	12 2

61	Упражнение с тренажером для глаз. Игра «Мемори»	2
62	Упражнение с тренажером для глаз. Игра «Шашки»	2
63	Гимнастика для глаз Игра «11»	2
64	Упражнение с тренажером для глаз. Игра «Жмурки»	2
65	Гимнастика для глаз Игра «Собери танграм»	2
66	Итоговое занятие «Праздник спорта и здоровья»	2

Упражнения для формирования правильной осанки

Комплекс № 1

1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)
6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднятие палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
7. И.п. - лежа на спине; попеременно поднятие ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Упражнения для формирования правильной осанки у гимнастической стенки

Комплекс № 2

1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.
5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

Комплекс №3

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Дыхательная гимнастика

Комплекс №4

1 – лежа на спине (сидя, стоя). Сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.

2 – то же, сделать вдох на 4 счета и выдох.

3 – то же, повернуть кисти наружу с небольшим отведением рук в стороны и развертыванием плеч – вдох, вернуться в ИП – выдох.

4 – сидя руки на поясе, отвести локти назад – выдох. Вернуться в ИП – выдох.

5 – сидя (стоя), кисти рук на шее, отвести локти и голову назад – вдох. Вернуться в ИП – выдох.

6 – лежа на спине (сидя, стоя), подтянуть руки вверх через стороны – вдох. Вернуться в ИП – выдох.

7 – то же, руки вперед, в стороны – вдох. ИП – выдох.

8 – стоя, кисти рук к плечам, отвести сначала правый, затем левый локоть – вдох, вернуться в ИП – выдох.

9 – руки поднять вперед, вверх, назад, прогнуться – вдох, вернуться в ИП – выдох.

10 – стоя, руки вперед, медленно отвести их в стороны – назад, голову назад – вдох, скрестить руки на груди и наклониться вперед – выдох. ИП – медленный бег, при котором и вдох, и выдох выполняются на 4-6 шагов. ИП – стоя, кисти рук положить на плечи, на 4 счета делать вдох. ИП – выдох.

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата

Комплекс №5

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. То же с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс №6

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)

3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)

4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)

5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для профилактики плоскостопия

Комплекс № 7

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Упражнения для профилактики плоскостопия

Комплекс № 8

1. Ходьба перекалтом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)
2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)
6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Упражнения для профилактики плоскостопия

Комплекс № 9

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стойка, руки за спину. Полуприседа подняться на носки, полуприседа перекал с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс № 10 с гантелями

1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 сделать не глубокое приседание (как бы сесть на стул), держите спину прямой, на счет 2 – вернуться в исходное положение. 8-10 повторений.
2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять руки с гантели параллельно полу, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний. Количество повторов: 10-12 повторений.
3. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох. 10-12 повторений.
4. Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, Руки с гантелями опущены перед собой ладонями вовнутрь. На счет раз поднимаем руки перед собой до прямого угла, на счет два возвращаемся в исходное положение. 10-12 повторений.

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Комплекс №11

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Специальные упражнения для глаз

Комплекс №12

И.п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
 9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
 10. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.
- И.п. – стоя.
11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Игры с элементами коррекции

Содержание	Коррекционно-развивающая направленность
<p>«ЦАПЛЯ». «Цапля» - водящий, а остальные «лягушки». Пока «цапля» спит (стоит, наклонившись, опираясь руками на прямые ноги), остальные игроки прыгают, двигаются по площадке (только по кругу в одну сторону). Вдруг «цапля» просыпается, издает крик и начинает ловить лягушек. Лягушки, убегая, подают голос: «ква», «ква». Сколько лягушек поймает цапля, столько получит жетонов. Далее выбирают нового водящего – «цаплю». «Цапля» передвигается только на прямых ногах с сохранением правильной осанки, а лягушки прыгают на корточках с прямой спиной.</p>	<p>Коррекция и формирование правильной осанки.</p>
<p>«СОВУШКА».</p> <p>На игровой площадке обозначается круг диаметром 1,5 м (или обруч), в котором сидит и дремлет «совушка». Взявшись за руки и образуя круг, дети идут боком приставными шагами и говорят: «Ах, ты, совушка – сова, Ты большая голова. Ты на дереве сидишь. Ночь летаешь, а днем спишь».</p> <p>Подается команда: «День наступает, все оживает!» Игроки разбегаются по площадке, движениями и звуками, изображая птиц, зверей, мышей и т.п.</p> <p>Подается команда: «Ночь наступает, все засыпает!» Дети замирают в определенной позе, демонстрируя красивую осанку, а «совушка» поднимается и внимательно осматривает игроков и уводит в свое гнездо тех, кто принял неправильную осанку, шевелится или смеется.</p> <p>Через 5-6 секунд снова подается команда: «День наступает, все оживает!»</p>	<p>Формирование правильной осанки, развитие быстроты реакции, внимания, координации элементарных движений, ловкость увертывания, быстроты зрительно - моторной реакции. Формирование стереотипа правильной осанки, развитие связной устной речи, воображения, фантазии, расширение представлений о животном мире, развитие равновесия, быстроты двигательной реакции</p>

<p>Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется один человек, который объявляется победителем. В следующей игре он становится «совушкой».</p>	
<p>Укрепление и развитие кардиосистемы (сердечно – сосудистой и дыхательной). «Дунем раз...».</p> <p>Инвентарь: мячи для настольного тенниса по количеству участников.</p> <p>Содержание игры: дети делятся на две команды, у каждого мяч для настольного тенниса. С линии старта первые в колоннах игроки ползут на четвереньках и, дуя на мяч, стараются докатить его до стены (или линии, находящейся в 6-8 м от линии старта). В это время игроки говорят хором: «Дунем раз, дунем два, дунем три, докатили до стены». Докатив шарик до стены, первые игроки бегом возвращаются к команде. Вторые, а затем третьи делают то же. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.</p>	<p>Развитие дыхательной мускулатуры, активизация выдоха, расширение словаря и ритмичности звукопроизношения, развитие способности управлять силой дыхательных движений для перемещения шарика в заданном направлении, координация движений и дыхания.</p>
<p>Профилактика и коррекция плоскостопия. «Зоопарк».</p> <p>Содержание игры: Все играющие свободно располагаются на площадке, Ведущий называет зверя или насекомое, изображает его повадки, характерные движения, издаваемые звуки. Дети подражают: Аист – стойка на одной ноге, другая согнута в колене, руки на поясе. Слон – встать на четвереньки, шею и губы вытянуть вперед – «хобот». Пить воду – с шумом втягивать «хоботом» воздух. Побрызгать на себя водой – поднять голову и с шумом выдохнуть через зубы воздух справа и слева от себя. Медведь – ходьба на внешней стороне стопы с поджатыми пальцами, собирая шишки. Пингвин – ходьба на внутренней стороне, руки прижаты к туловищу, ладони отведены в сторону, произносятся звуки «пи – пи». Кошка – стоя на четвереньках – выгибания туловища вверх и прогибание в грудном и поясничном отделах со сгибанием рук и мяуканьем. Лягушка – произвольные прыжки на двух ногах из упора присев с имитацией</p>	<p>Профилактика плоскостопия, формирование осанки, активизация внимания, памяти, речи, развитие элементарных движений, имитация поз, движений, звуков животных, птиц, развитие воображения и быстроты переключения с одного объекта на другой, активизация дыхания, развитие равновесия, ловкости.</p>

<p>кваканья «ква – ква». Жук – прыжок со взмахом рук (крыльев) и тут же падение на спину, лапки согнуты и жужжит «ж-ж-ж». Ведущий называет животное, а все дети его изображают. Отмечаются самые лучшие «звери»,</p> <p>Игра проводится под музыкальное сопровождение.</p> <p>Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.</p> <p>«Фокусник».</p> <p>Инвентарь: ленты длиной не менее 1 м по количеству играющих.</p> <p>Содержание игры: Дети стоят парами, одной рукой держа партнера за руку, другой – за уголок ленты. По команде ведущего все вместе начинают считать по порядку цифры: 1, 2, 3 и т.д., стараясь как можно быстрее спрятать ленту в кулак. Тот, кто собрал ленту в кулак, поднимает руку и запоминает цифру. Победителем считается тот, кто быстрее спрятал ленту и правильно запомнил цифру.</p> <p>Варианты усложнения:</p> <ul style="list-style-type: none">• Увеличить длину ленты. <p>«Летающие носочки».</p> <p>Инвентарь: носочек (или платочек).</p> <p>Содержание игры: Дети сидят в кругу лицом в центр, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперед. По кругу пускается носочек. Каждый ребенок должен взять его пальцами ноги и перенести к ноге соседа.</p> <p>Варианты усложнения:</p> <ul style="list-style-type: none">• Увеличить число носочков;• Увеличить расстояние между играющими;• Добавить совместное проговаривание речитатива: <p>«Я носочек возьму ногой, Поднесу его к другой, И несую, несую, не сплю, Ничего не зацеплю».</p>	<p>Развитие мелкой моторики пальцев рук, быстроты реакции, закрепление навыка порядкового счета, кратковременной памяти, формирование осанки.</p> <p>Развитие мелкой моторики пальцев ног, быстроты реакции, слуховой памяти, ритмичности, профилактика плоскостопия.</p>
---	---

<p>Коррекция и развитие сенсорной системы. «Чудесный мешочек».</p> <p>Инвентарь: матерчатый мешочек, 10 известных предметов.</p> <p>Содержание игры: В присутствии детей положить в мешочек 10 предметов (игрушек). Дети по очереди опускают руку в мешочек, ощупывают один из предметов и называют его вслух. После этого вынимают предмет, сверяя правильность ответа.</p>	<p>Развитие тактильного восприятия, активизация памяти, развитие мелкой моторики, запоминание названия предметов, сопоставление тактильных ощущений.</p>
<p>Развитие точности движений пространственной ориентировки. «Падающий мяч».</p> <p>Инвентарь: мяч.</p> <p>Содержание игры: Дети становятся в круг, водящий в центре. Он бросает мяч вверх и называет имя одного из играющих. Тот должен выйти из круга и поймать мяч; если он не поймал мяч, то выбывает из игры.</p> <p>Варианты усложнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - каждый ребенок выбирает и запоминает название названию предметов. предмета, относящегося к теме «Умываемся» - мыло, губка, зубная щетка и т.д. Водящий подбрасывает мяч, называя эти предметы, а дети ловят «свой» предмет. 	<p>Развитие быстроты реакции, пространственной ориентировки и точности ловли мяча, развитие памяти, концентрации внимания, закрепление знаний по социально – бытовой ориентировке</p>

Литература:

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2011.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.