Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» п.г.т.

Смышляевка муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Самоцветы»

ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ

на заседании Руководитель СП «Детский сад Самоцветы»

педагогического совета ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т.Смышляевка

Протокол №1 Н.А. Егоркина \_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. от «\_\_\_\_» 20 г.

**Рабочая программа**

**Инструктора по физической культуре**

**в группе компенсирующей направленности**

***для дошкольников с ослабленным здоровье***

Срок реализации программы 2023 – 2024 учебный год

Самара 2023

**Пояснительная записка**

В основу программы для дошкольников, нуждающихся в корригирующей гимнастике, положены программа физического воспитания для дошкольников, отнесенных к специальной медицинской группе, а также программа физическою воспитания с оздоровительной направленностью.

**Цель:** коррекция отклонений физического развития обучающихся с ослабленным здоровьем.

**Задачи:**

* организовать выполнение комплекса упражнений, способствующих физиологической активности органов и систем ослабленного организма;
* организовать усвоение знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в физическом здоровье;
* стимулировать развитие навыков здорового образа жизни;
* стимулировать развитие потребности детей к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.

Программа рассчитана на дошкольников 4-7 лет, отнесенных по заключению врача к подготовительной и специальной медицинским группам с рекомендацией занятиями корригирующей гимнастики.

 Содержание программы предполагает по одному часу в неделю занятия, всего 34 часа в год.

**Содержание программы**

**Тема 1. Основы знаний о здоровом образе жизни.**Здоровье и физическое развитие человека. Оценка собственного здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Азы массажа и самомассажа. Закаливание и здоровье. Питание и здоровье. Образ жизни как фактор здоровья.

**Тема 2. Общая физическая подготовка.**

1. Развитие координационных способностей:

* ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
* варианты челночного бега;
* подвижные и спортивные игры;
* упражнения на быстроту и точность реакции.

2. Развитие скоростных способностей:

* эстафеты, старты из различных исходных положений;
* бег с ускорением.

3. Развитие силовых способностей:

* лазания по гимнастической стенке;
* упражнения в упорах;
* упражнения с гантелями, набивными мячами.

4. Развитие выносливости:

* бег с препятствиями;
* подвижные игры;
* круговая тренировка.

5. Развитие гибкости:

* ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание;
* упражнения в паре.

6. Физические упражнения прикладного характера. Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, прыжки, метания, лазание), используемые в естественных условиях. Упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полуприседе.

Бег на месте, с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с препятствиями и т. д.

Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание) способствуют развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб.

**Тема 3.  Специальная физическая подготовка.**

**1. Дыхательные упражнения*–***гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических нюхательных упражнений:

* упражнения для овладения полным дыханием;
* для овладения смешанным типом дыхания;
* для развития носового дыхания.

**2. Корригирующие упражнения** – это специальные гимнастические упражнения, способе жующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата.

***2.1.  Упражнения для формирования естественного мышечного корсета***:

* упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;
* упражнения для глубоких мышц спины;
* упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
* для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
* для укрепления прямых и косых мышц живота;
* для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямостояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: набивными мячами, резиновыми бинтами.

***2.2.   Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя)***:

– для растягивания мышц шеи и затылка;

– мышц спины и передней стенки живота;

– мышц грудной клетки;

– мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;

– мышц рук и ног.

***2.3.  Упражнения для развития подвижности*** во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

– упражнения, вытягивающие позвоночник;

– для растягивания мышц груди в положении сидя;

– упражнения в самовытяжении.

***2.4.  Тренировка основных исходных положений***.

***2.5.  Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства***” (упражнения у вертикальной смены, стоя перед зеркалом).

***2.6.  Упражнения для укрепления*** мышечно-связочного аппарата стопы.

**3.**   **Упражнения в равновесии** направлены на тренировку вестибулярного аппарата и поздних реакций. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д. Эти упражнения так же способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

**4. Упражнения на расслабление** – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

**Методические основания программы**

Учитывая особенности восприятия дошкольников, сообщение знаний организуется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

В формировании правильной осанки играет большую роль равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бедер, туловища, плечевого пояса, а также тонкое восприятие ощущений от положения тела и отдельных его частей. Последнее достигается с помощью упражнений у вертикальной стены, стоя перед зеркалом (развитие “мышечно-суставного чувства”), упражнений с удержанием груза на голове и упражнений в равновесии. Упражнения в наружных выгибаниях с успехом могут быть применены для укрепления мышц спины у дошкольников среднего и старшего звена. Чтобы противодействовать поясничному изгибу, следует чередовать сокращение и растягивание мышц, а после напряженного выгибания несколько раз выполнить глубокий наклон вперед. Для дошкольников, в первую очередь, нужно рационально подобрать физические упражнения, которые бы “разгрузили” позвоночник, т.е. в большей мере принимать исходные положения, изменяющие направление силы внутрибрюшного давления и силы тяжести самих органов (положения с приподнятым тазом, коленно-локтевое, коленно-ладонное, лежа на спине или животе).

Укрепляя мышцы спины, нельзя забывать о мышцах живота: брюшной пресс имеет большое значение в поддержании правильной осанки. Большое значение имеет и воспитание у детей на занятиях и дома мышечно-суставных ощущений положения тела и отдельных его частей, степень напряжения и расслабления мышц в покое и в движении, что приобретается посредством многократного положения тела: лежа, сидя, стоя, проверкой этих положений у стены, гимнастической стенки, у зеркала на каждом занятии. Также ставится задача развития у детей самоконтроля и взаимоконтроля, что требует от них сознательного отношения и мобилизации внимания. Хорошо усваивается навык правильной осанки в играх, большое значение имеют упражнения в равновесии. В целях более совершенного овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц рекомендуются упражнения с удерживанием груза на голове.

Целесообразно некоторые упражнения давать индивидуально как домашние задания.

При проведении занятий должны быть учтены особенности организма дошкольников, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть ребята с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Основу учебного материала составляют теоретические сведения об организме человека, закаливании, самоконтроле, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах коррекции отклонений в здоровье; практическое применение гимнастики, формирующей осанку, упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

1. Знать о влиянии упражнений на организм, их назначении.
2. Знать о правилах питания и закаливания.
3. Осознанно выполнять комплексы специальных упражнений (по заболеванию).
4. Уметь выполнять простейшие приемы самомассажа
5. Демонстрирует навыки здорового образа жизни;
6. Коррекция отклонений, в первую очередь, опорно-двигательного аппарата;

**Мониторинг реализации программы**

Основными диагностическими инструментами по отслеживанию процесса реализации программы являются оценочный лист знаний и умений дошкольников, результаты медицинских осмотров.

**Необходимые условия для реализации программы.**

Рекомендуется создать благоприятные условия для проведения занятий босиком, в облегченной одежде, со специальными ковриками или простынками для выполнения упражнений на полу.

**Распределение часов по разделам и темам**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Общее количество** | **В том числе:** | |
|  |  |  | **Теоретических** | **Практических** |
|  | **Основы знаний** | **6** | **3 в процессе занятия** |  |
| 1 | Здоровье и физическое развитие человека | 2 | 1 |  |
| 2 | Оценка собственного здоровья | 2 | 1 |  |
| 3 | Закаливание и здоровье | 2 | 1 |  |
|  | **Общая физическая подготовка** | **6** |  | **3** |
|  | **Специальная физическая** | 6 |  | 3 |
|  | **подготовка** |  |  |  |
| 1 | Формирование навыка правильной осанки | **6** |  | **3** |
| 1.1 | Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета | **6** |  | **3** |
| 1.2 | Растяжение и развитие подвижности позвоночника | 4 |  | 2 |
| 1.3 | Упражнения в равновесии | 2 |  | 1 |
| 1.4 | Тренировка основных исходных положений и развитие “мышечно-суставного чувства” | 4 |  | 2 |
| 2 | Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени | **4** |  | **2** |
| 2.1 | Комплексы упражнений в различных и.п. | 6 |  | 3 |
| 2.2 | Комплексы упражнений в движении | 4 |  | 2 |
| 2.3 | Упражнения с применением предметов | **4** |  | **2** |
| 3 | Дыхательная гимнастика | 4 |  | 2 |
| 4 | Самомассаж биологически активных точек | 4 |  | 2 |
| 5 | Упражнения в расслаблении | 4 |  | 2 |
| 6 | Гимнастика для глаз | 2 |  | 1 |
| 7 | Индивидуальная коррекция отклонений опорно-двигательного аппарата | 4 |  | 2 |
|  |  |  | В течение года | |
| Итого часов: | | 70 |  | 70 |

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практическою материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **План** | **Факт** |
|  | Беседа по технике безопасности. ОРУ для осанки. | 1 |  |
|  | ОРУ для осанки; упражнения на само выпрямление. | 1 |  |
|  | Упражнения на само выпрямление. | 1 |  |
|  | Упражнения для укрепления мышц спины. | 1 |  |
|  | Контроль выполнения разученных упражнений. | 1 |  |
|  | ОРУ с мешочками; подвижные игры. | 1 |  |
|  | ОРУ с мешочками; подвижные игры. | 1 |  |
|  | Упражнения в «сухом» бассейне | 1 |  |
|  | Различные виды ходьбы и бега с сохранением правильной осанки | 1 |  |
|  | Ходьба и бег с сохранением правильной осанки. | 1 |  |
|  | Упражнения для правильной осанки с гимнастическими палками. | 1 |  |
|  | Упражнения для правильной осанки с гимнастическими палками. | 1 |  |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  |
|  | Упражнения для укрепления мышц спины. | 1 |  |
|  | Контроль выполнения разученных упражнений. | 1 |  |
|  | ОРУ с мешочками; подвижные игры. | 1 |  |
|  | ОРУ с мешочками; подвижные игры. | 1 |  |
|  | Упражнения в «сухом» бассейне | 1 |  |
|  | Различные виды ходьбы и бега с сохранением правильной осанки | 1 |  |
|  | Ходьба и бег с сохранением правильной осанки. | 1 |  |
|  | Упражнения для правильной осанки с гимнастическими палками. | 1 |  |
|  | Упражнения для правильной осанки с гимнастическими палками. | 1 |  |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  |
|  | Упражнения для мышц спины брюшного пресса. | 1 |  |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  |
|  | Акробатические упражнения | 1 |  |
|  | Акробатические упражнения | 1 |  |
|  | Упражнения на гимнастических скамейках | 1 |  |
|  | Упражнения с мешочками. | 1 |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |  |
|  | Эстафеты с мячом.  Упражнения для осанки с предметами. | 1 |  |
|  | Упражнения на дыхание. Метание  в цель. | 1 |  |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  |
|  | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  |
|  | Подлезание, лазание по гимнастической скамейке. | 1 |  |
|  | Эстафеты с элементами лазания. | 1 |  |
|  | Проверка осанки в различных положениях. | 1 |  |
|  | Упражнения на дыхание. Подвижные игры. | 1 |  |
|  | Упражнения в «сухом» бассейне | 1 |  |
|  | Упражнения в «сухом» бассейне | 1 |  |
|  | Контроль выполнения упражнений, разученных на занятиях | 1 |  |
|  | Игры, эстафеты с мячом | 1 |  |
|  | Игры, эстафеты с мячом. | 1 |  |
|  | Анализ проделанной работы, подведение итогов. Подвижные игры. | 1 |  |
|  | Дыхательные упражнения. | 1 |  |
|  | Упражнения на координацию | 1 |  |
|  | Упражнения на мышцы брюшного пресса | 1 |  |
|  | Упражнения на гибкость | 1 |  |
|  | Элементы спортивных игр | 1 |  |
|  | Элементы спортивных игр | 1 |  |
|  | Элементы спортивных игр | 1 |  |
|  | Элементы спортивных игр | 1 |  |
|  | Элементы спортивных игр | 1 |  |
|  | Элементы спортивных игр | 1 |  |
|  | Элементы спортивных игр | 1 |  |
|  | Элементы спортивных игр | 1 |  |
|  | Степ-аэробика | 1 |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке | 1 |  |
|  | Прыжки через короткую скакалку. | 1 |  |
|  | ОРУ с гимнастическими палками | 1 |  |
|  | Упражнения на дыхание. | 1 |  |
|  | Упражнения в «сухом» бассейне. | 1 |  |
|  | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |
|  | Упражнения для укрепления мышц стопы с использованием беговой дорожки | 1 |  |
|  | Упражнения для укрепления мышечного корсета, мышц нижних конечностей с использованием велотренажёра | 1 |  |
|  | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |
|  | Упражнения для укрепления мышц стопы с использованием беговой дорожки | 1 |  |
|  | ОРУ с гимнастическими палками | 1 |  |
|  | Упражнения на дыхание. | 1 |  |
|  | Прыжки через короткую скакалку. | 1 |  |

**Способы   проверки знаний, умений и навыков**

**у детей от 6 – 7 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вопросы диагностики** | **Методика диагностирования** | **Характеристика умений:** |
| 1. | **Мышечная сила кисти** | **Цель:**измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.  \*\*\*\*\*\*\*\*\*  Перед  обследованием необходимо познакомить детей с прибором  динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор ФК, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять « сетку картошки» - сильно сжать прибор.  Делается по две попытки каждой рукой,   между попытками даются  1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг. | **Мальчики:**  **правая рука -**6,9 – 9,3  **левая** **рука -**6,5 – 8,8  **Девочки:**  **правая рука -**4,2 – 8,5  **левая** **рука -**4,9 – 8,8 |
| 2. | **Силовая выносливость мышц.** | **Цель:**Оценить силовую выносливость мышц шеи.  **\*\*\*\*\*\*\*\***  Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости ( в секундах).  **Цель:** Оценить силовую выносливость мышц  живота.  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища.   Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45\* и удерживать до усталости ( в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть  от себя.  **Цель:**Оценить силовую выносливость мышц спины.  **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***  Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах). | **Шея**  60 секунд  **Живот**  55секунд  **Спина**  60 секунд  Мальчики: 40 - 60  Девочки: 50 - 60  Мальчики и девочки:  16 – 60  Мальчики и девочки:  12-30 |
| 3. | **Проверка координации**  **- справа;**  **- слева.** | **Цель:**выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия.                         \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие.  Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. |
| 4. | **Функциональная проба**  **Проба Штанге** | Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру. |
| 5. | **Функциональная проба**  **Проба Генчи** | Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание. |

**Оценка состояния опорно-двигательного аппарата у детей с ОВЗ.**

Для обследования детей и выявления уровня развития силы мышц используются два блока тестов:

**Первый блок** тестов используется для оценки манипулятивной деятельности рук, так как у детей с ДЦП наблюдается сгибательно-пронационная установка рук, он включает следующие задания:

- Вис на перекладине на руках хватом сверху.

Перекладина должна быть такой высоты, чтобы испытуемый, повиснув на ней расслабившись, не касался пола ногами. Необходимо продержаться наибольшее количество времени.

Цель: определить статическую силу мышц, сгибающих пальцы рук.

*- Кинестетическая чувствительность.*

Цель: измерить силу отдельных мышечных групп человека с помощью специальных устройств – динамометров медицинских.

В начале, определяется максимальная сила. Затем испытуемый, глядя на динамометр, 3-4 раза сжимает его с усилием, равным, например, 50% от максимального. Затем это усилие повторяется 3-5 раз (паузы между повторениями – 30 с), без зрительного контроля. Кинестетическая чувствительность измеряется отклонением от полученной величины (в процентах). Если разница между заданным и фактическим усилием не превышает 20%, кинестетическая чувствительность оценивается как нормальная.

*- Кистевая динамометрия.*

Цель: измерить силу мышц, сгибающих пальцы, с помощью кистевых динамометров. Динамометрические показатели могут быть выражены в абсолютных величинах (кг).

С помощью кистевых динамометров измеряют силу мышц, сгибающих пальцы. Перед тестированием прямым измерением определяется максимально возможное для испытуемого усилие сжатия кисти руки. Тестовым заданием является удержание в течение заданного интервала времени мышечного усилия, равного 75% от максимального. Показатель мышечной выносливости рассчитывается как процент времени качественного выполнения тестового задания, в общем, времени тестирования.

**Второй блок** тестов используется для оценки силовой выносливости мышц, так как для поддержания правильной осанки необходимо развитие мышц разгибателей спины и брюшного пресса, для стабилизации таза необходимо развитие большой и средней ягодичных мышц, для стабилизации головы – мышц шеи.

Он включает в себя оценку:

*- Силовой выносливости мышц брюшного пресса на время (в с).*

Силовая выносливость мышц брюшного пресса определяется по времени удержания на весу прямых ног поднятых под углом 45 градусов, лежа на спине (в секундах).

*- Силовой выносливости разгибателей спины на время (в с.).*

Силовая выносливость мышц спины определяется по времени удержания разгибателей спины в исходном положении лежа на животе (в секундах).

Лежа на животе, руки вверх. Ребенок разгибает спину, одновременно отрывая от опоры, выпрямленные и слегка разведенные верхние и нижние конечности, и удерживает их в этом положении.

*- Силовой выносливости большой ягодичной мышцы на время (в с.).*

И. п. – лежа на животе, руки вверх, удерживаясь за кушетку, передние верхние подвздошные кости на краю кушетки. Ребенок, немного отведя бедра в стороны, удерживает в таком положении. Оценивается время выполнения упражнения.

*- Силовой выносливости средней ягодичной мышцы на время (в с.).*

Исследование включает активное отведение бедра в положении стоя на одной ноге, причем не допускается ротация бедра кнаружи или внутрь. Оценивается время выполнения упражнения.

*- Силовой выносливости сгибателей шеи на время (в с.).*

В положении лежа на спине испытуемому предлагается несколько приподнять голову без отрыва грудной клетки от кушетки. В норме удается удерживать голову в течение полминуты или больше, при вялости же исследуемых мышц это движение удается выдержать в течение нескольких секунд.

*- Сила мышц ног.*

Приседания на обеих ногах. Тест помогает определить силу мышц ног. Стоя у опоры, испытуемый приседает. Приседания должны выполняться на всей стопе. Учитывается количество раз за 30 с.

**Приложение № 2.**

**Комплекс упражнений для рук**

1. Попеременно поднимать руки перед собой до уровня плеч.

2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.

3. Подъем рук через стороны вверх над головой.

4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.

5. В положении стоя попеременный жим гантелей.

6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.

7. В положении сидя попеременный жим гантелей.

8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.

9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.

10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.

11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.

12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.

13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.

15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.

16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.

17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.

18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

**Примерный комплекс дыхательных упражнений**

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

**Упражнения на координацию**

**Упражнение 1. Пространство**

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем правую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

**Упражнение 2. Равновесие**

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

**Упражнение 3. Дуновение ветра**

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

**Упражнение 4. Полсвета**

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

**Упражнение 5. Палочник**

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить ноги.   
3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.   
**Упражнение 7. Уголок**

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.

**Упражнение 8. Журавль**

 Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

**Упражнение 12. Неваляшка**

 И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

**Упражнение 17. Краб**

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

**Упражнения для мышц пресса**

1. **Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. **Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. **Обратное скручивание.**  Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. **Двойное скручивание.**  И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. **«Поднимаем ногу».** Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

**Приложение № 3.**

**Комплекс упражнений утренней гимнастики для дошкольников**

**Упражнения для мышц плечевого пояса и рук**

***Упражнение «Ушки»:***

* Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.
* Выполнение: 1- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч. 2- вернуться в исходное положение. 3- наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч. 4- вернуться в исходное положение

***Упражнение «Птички»:***

* Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.
* Выполнение: развести руки в стороны и помахать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие («как воробушек»). Опустить руки.

***Упражнение «Поезд едет»:***

* Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.
* Выполнение: сгибание и разгибание рук в локтях (делаем круговые движения, как будто крутим колеса паровоза при движении).

**Упражнения для мышц туловища**

***Упражнение «Птички поют»:***

* Исходное положение: ноги расставлены шире плеч, руки опущены вниз.
* Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, сказать «кар», выпрямиться в исходную позицию.

***Упражнение «Смотрим в окошко»:***

* Исходное положение: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.
* Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево (будто выглядываем в окошко). В конце упражнения выпрямиться.

***Упражнение «Охи-вздохи»***

* Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
* Выполнение: 1-поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2- вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

**Комплекс упражнений утренней гимнастики для мышц ног**

***Упражнение «мячик»***

Произвольные подскоки на месте, чередуемые с ходьбой.

***Упражнение «с горки на горку»:***

Полуприседания, чередуемые с ходьбой - будто поезд едет с горки на горку.

***Упражнение «Струнка»:***

* Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.
* Выполнение: подняться на носки, вытянуться вверх (как струнка), вернуться в исходную позицию.

**Общеукрепляющие упражнения**

На этом этапе утренней гимнастики дети расслабляют мышцы и восстанавливают нормальный темп дыхания. Упражнения делают в течение 3-4 минут.

Общеукрепляющий комплекс упражнений утренней гимнастики может включать упражнения на становление правильного дыхания, разминку для глаз, пальцев рук, упражнения для профилактики плоскостопия. И даже обтирания холодной водой!

**Дыхательные упражнения**

***«Воздушный шарик» (диафрагмальное дыхание)***

* Исходное положение: стоя, ладонь на животе.
* Выполнение: На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произнося звук [с]. Повторить 3 раза.

***«Насос» (мышечный тренинг)***

* Исходное положение: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки.
* Выполнение: Наклониться вниз с прямыми ногами, сделать выдох, произнося звук [ш]. Выпрямляясь, сделать вдох через нос. Повторить 6 – 8 раз.

**Упражнения для осанки**

Лежа на животе, оторвать плечи от пола, руки развести в сторону. Затем положить на голову мешочек, набитый песком, и с этим снарядом походить (просто так, затем на носках, на пятках), сесть на пол и встать.

**Упражнения для правильного формирования стопы**

Сидя, перекладывать с места на место мяч, захватив его ступнями ног.

Собрать пальцами ног разложенную на полу веревку.

Как канатоходец, походить (боком и прямо) по лежащей на полу палке.

**Комплекс упражнений утренней гимнастики для школьников**

1. Ходьба на месте в спокойном темпе, не нарушая дыхания. Выполнять 1 минуту.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль тела. На вдохе поднимаемся на носки, руки через стороны выводим наверх. Повторять 2-5 раз.
3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершаем вращательные движения головой в одну сторону, затем в другую, наклоняем ее вправо-влево, вперед-назад. Совершить 2-5 повторов.
4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем наклоны в сторону: правую руку поднимаем вверх и тянемся всем корпусом влево, меняем руки и тянемся уже вправо. По 2-5 раз каждой рукой.
5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены параллельно полу. Поворачиваем корпус вправо и влево. 2-5 повторов в каждую сторону.
6. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Совершаем наклоны вперед и тянемся руками к полу. Затем – назад, поднимая руки вверх. Выполняем 2-5 раз в одном направлении.
7. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем махи ногами вперед, назад и в сторону. Совершить по 2-5 повторов на каждую ногу.
8. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Выполняем круговые движения плечами: сначала одним 2-5 раз, затем другим и попеременно.
9. Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Выполняем резкие выпады руками вперед попеременно. 2-5 повторов на каждую руку.
10. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем приседания в спокойном темпе, стараясь не ускорять его и не замедлять. 2-5 повторов.
11. Исходное положение: сидя на гимнастическом мате, ноги вместе и выпрямлены. Выполняем наклоны вперед, хватаясь пальцами руг за пальцы ног. Повторить 2-5 раз.
12. Исходное положение: сидя на спортивном мате, ноги выпрямлены и широко расставлены. Тянемся всем корпусом попеременно то к правой ноге, то к левой. Важно не сгибать колени при этом. Выполнить 2-5 раз на каждую ногу.
13. Исходное положение: лежа на спине на спортивном мате, ноги согнуты в коленях. Поворачиваем бедра в сторону так, чтобы колени коснулись пола. 2-5 раз на каждый бок.
14. Исходное положение: встать на четвереньки на гимнастическом мате. Выполняем прогибы в спине вверх и вниз. 2-5 раз в каждую сторону.
15. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыгаем то на одной ноге, то на другой, то на обеих одновременно. Продолжительность выполнения – 1 минута.
16. Бег на месте. Темп средний. Сразу не останавливаемся, а сначала переходим на ходьбу. Общая продолжительность – 1 минута.
17. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. На вдохе плавно поднимаемся на носки и тянемся руками вверх, затем резко опускаем тело вниз, руки к полу и стараемся максимально расслабить спину и шейный отдел.

**Список использованной литературы**

1. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного и урока физической культуры / Под ред. к.б.н. Э.И.Абрамова / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Kypган, 2005;
2. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью общеобразовательных школ Курганской области / Под ред. Л.З.Штода / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган, 2004;
3. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003;
4. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Под ред. И.Д. Романовой / “Просвещение”. – М., 1979.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
6. . Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник Т. 1 / Под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2002.
7. 11. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуаль- ном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советскийспорт, 2001.