

Главное управление образования Гродненского облисполкома
Управление образования Ошмянского райисполкома
Государственное учреждение образования «Центр коррекционно-
развивающего обучения и реабилитации Ошмянского района»

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Сборник планов-конспектов по развитию
двигательных способностей детей
с тяжёлыми и (или) множественными
нарушениями развития



Ошмяны 2019

Главное управление образования Гродненского облисполкома
Управление образования Ошмянского райисполкома
Государственное учреждение образования «Центр коррекционно-
развивающего обучения и реабилитации Ошмянского района»

Адаптивная физическая культура

***Сборник планов-конспектов по развитию
двигательных способностей детей с тяжёлыми
и (или) множественными физическими
и (или) психическими нарушениями***

Ошмяны, 2019

Авторы-составители:

Неделевская О.Н., Шарец Е.И.,
учителя государственного
учреждения образования
«Центр коррекционно-развивающего
обучения и реабилитации
Ошмянского района»

Адаптивная физическая культура: учебно-методический
сборник/авт.-составители Неделевская О.Н., Шарец Е.И. – Ошмяны: Изд-во
государственное учреждение образования «Центр коррекционно-
развивающего обучения и реабилитации Ошмянского района», 2019. – 66 с.

Учебно-методический сборник включает в себя теоретические и практические материалы по адаптивному физическому воспитанию детей с тяжёлыми и (или) множественными физическими и (или) психическими нарушениями. Вниманию читателей представлены планы-конспекты по развитию двигательных способностей у детей названной нозологической группы.

Сборник адресован специалистам, работающим с детьми с тяжёлыми и (или) множественными физическими и (или) психическими нарушениями.

© Неделевская О.Н., Шарец Е.И.
© Государственное учреждение
образования «Центр коррекционно-
развивающего обучения и
реабилитации Ошмянского района»

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время к теме обучения детей, имеющих тяжелые и (или) множественные нарушения психофизического развития, обращается все большее число специалистов. В Республике Беларусь совершенствуется содержание образования детей с данной нозологической группы. Система их обучения и воспитания принимает личностно-ориентированный характер, направленный на максимальное развитие жизнеспособности учащихся. Образование детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации носит специфический характер как по организации, так и по содержанию образовательного процесса, в том числе и по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (АФК). Однако работа с такими детьми и, особенно, организация занятий адаптивной физической культурой, сопряжена с рядом специфических трудностей. Дети с тяжелыми и (или) множественными физическими и (или) психическими нарушениями отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию. Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Задачи адаптивной физической культуры в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации:

- развивать все психофизические функции детей в процессе обучения, воспитания и коррекции их двигательных нарушений;
- формировать двигательные умения (спортивные, бытовые, трудовые) и специальные знания;
- воспитывать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и развивать координационные способности.

В представленном сборнике отражен педагогический аспект организации и проведения уроков адаптивной физической культуры в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации, а также вопросы, связанные с физической реабилитацией обучающихся с тяжелыми и (или) множественными физическими и (или) психическими нарушениями.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ И (ИЛИ) МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Дети с тяжелыми и (или) множественными нарушениями отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Глубокая и тяжелая умственная отсталость – множественный дефект, в котором, прежде всего, выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию. Развитие моторики и формирование правильных движений – важнейшие компоненты физического созревания ребенка. Однако дети с тяжелыми и (или) множественными нарушениями часто не могут выполнять движения, лежащие в основе передвижения: перешагнуть через лежащий на полу предмет, ходить самостоятельно по ступенькам разной высоты и ширины, прыгать, бегать, сохранять равновесие и т.д. Их необходимо обучать даже самым простым движениям.

У данной категории детей поражение центральной нервной системы в большинстве случаев сочетается с соматическими заболеваниями, аномальным развитием двигательной сферы. У многих из них имеются проблемы в функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной систем. В результате поражения центральной нервной системы наблюдаются частичные парезы и параличи.

Дополнительно присутствуют нарушения моторики, избыточный вес, который еще больше снижает двигательную активность. В большинстве дети апатичны и неловки, у них с трудом вырабатываются новые условные связи, что определяет низкий темп развития двигательных способностей.

Недоразвитие двигательной сферы у многих детей проявляется в специфике формирования статических и динамических функций, координации, темпа и точности движений. Наблюдается значительное снижение силы и подвижности нервных процессов, лежащих в основе проявления двигательных способностей, из-за чего страдают быстрота и координация движений ребенка. По данным исследователей, дети данной категории имеют различные недостатки физического развития (отставание в росте и массе тела, ожирение, нарушения осанки и развития грудной клетки, деформацию стопы и др.); проблемы в развитии основных движений (неточность движений, трудности удержания равновесия, ограниченные амплитуды движений в беге, прыжках, метании и т.д.); нарушения в развитии основных физических качеств (силы конечностей, быстроты движений, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах).

Моторное недоразвитие у детей может проявляться по-разному: в случае преобладания тормозных реакций недоразвитие двигательной сферы проявляется в бедности, однообразии, вялости и замедленности движений; в случае преобладания процессов возбуждения у ребенка наблюдается повышенная подвижность, но движения при этом хаотичны, беспорядочны, неточны. Эти особенности затрудняют как обучение, так и самообслуживание ребенка. С трудом ему удаются движения рук и пальцев. Вызывают затруднения и простые действия, например, надеть кольцо на стержень, бросить и поймать мячик и т.д. Однако постепенность и систематичность занятий физическими упражнениями, доступность дидактического материала помогут сделать детские движения более точными и координированными.

ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЦЕНТРЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ

Адаптивная физическая культура – это физическая культура, адаптированная к особенностям детей с нарушениями развития. Адаптивная физкультура применительно к детям с тяжелыми и (или) множественными физическими нарушениями развития призвана, прежде всего, способствовать максимальному приспособлению (адаптации) детей данной категории к окружающей действительности, формированию у них стойких практически необходимых умений и навыков.

Уроки по адаптивной физической культуре с детьми с тяжелыми и (или) множественными физическими нарушениями направлены на укрепление их здоровья, развитие двигательных, умственных и компенсаторных способностей, коррекцию имеющихся отклонений. При проведении адаптивных физкультурных игр с детьми с тяжелыми и (или) множественными физическими нарушениями педагогом учитываются интеллектуальные и моторные возможности детей, подбираются интересные и понятные детям игры. В процессе уроков педагог обязательно следит за самочувствием ребенка, по внешним признакам учитывает степень его утомления.

Практическая направленность уроков адаптивной физической культуры обеспечивается их содержанием. Учителем подбираются виды движений, которые являются практическими, ежедневно необходимыми действиями, например, открывать и закрывать двери с различными ручками, умываться, причесываться, ходить, перешагивать, подниматься и спускаться по лестнице, завязывать, поднимать, опускать предметы, перемещать их, копать, сгребать, стирать, выжимать, развешивать и др. Любое действие обыгрывается и преподносится с учетом конкретности восприятия ребенка,

для этого используется различное дополнительное оборудование и наглядный материал. Обыгрывание происходит с обязательной опорой на жизненный опыт детей. Для повышения активности детей, их заинтересованности в уроках педагог обращает внимание на четкость произнесения команд и доступность их понимания детям, на приятное музыкальное сопровождение уроков, на привлекательное оформление спортзала и свой внешний вид, на тщательный подбор инвентаря, показ упражнений и выполнение их перед зеркалом. Нагрузка во время уроков подбирается с обязательным учетом психофизического состояния здоровья каждого ребенка. Педагог следит за соблюдением техники безопасности и предупреждением травматизма на занятии. При благоприятных погодных условиях урок по адаптивной физической культуре проводится на свежем воздухе.

Помещение, отведенное для занятий адаптивной физической культурой, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, быть обеспечено современным спортивным оборудованием и инвентарем, пособиями, аптечкой первой помощи. При всех видах занятий должны быть обеспечены меры предупреждения несчастных случаев.

При проведении адаптивных физкультурных игр с детьми с тяжелыми и (или) множественными нарушениями педагогом учитываются интеллектуальные и моторные возможности детей, подбираются интересные и понятные детям игры. В процессе урока педагог обязательно следит за самочувствием ребенка и по внешним признакам учитывает степень его утомления.

При проведении уроков предполагаются следующие адаптированные физические упражнения:

- ✓ упражнения на развитие дыхания;
- ✓ физические упражнения практического назначения;

- ✓ физические упражнения, направленные на развитие основных движений – ходьбу, бег, ползание, лазанье, прыжки, метание;
- ✓ упражнение на построение и перестроение;
- ✓ общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц туловища, плечевого пояса, ног, формирование правильной осанки, развитие равновесия;
- ✓ упражнения на развитие мелкой моторики;
- ✓ подвижные игры;
- ✓ упражнения на релаксацию.

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КЛАССАХ ЦЕНТРА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ

Дыхательная гимнастика

«Воздушный шар»

Дети учатся делать глубокий вдох и полный выдох. Затем педагог дает детям немного поиграть с настоящим воздушным шариком.

«Ворона»

Идя произвольным шагом, дети «машут крыльями» – поднимают руки через стороны вверх и делают вдох, опускают вниз – выдох. На выдохе произносят «кар-р-р».

«Одуванчик»

Надувание щек, надувание каждой из щек попеременно, выдох тонкой струйкой.

«Понюхай цветок»

Вдох носом, выдох раскрытым ртом, на выдохе звук «ха-а-а-а-а».

«Каша кипит»

Дети сидят на стульчиках. Каждый кладет кисть своей левой руки на живот, правой – на грудь. Дети делают вдох, выпячивая живот и набирая воздух, затем выдох – опуская грудь и втягивая живот. На выдохе произносят звук «ш-ш-ш».

«Поезд гудит»

Через нос с шумом дети набирают воздух. Задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у».

«Лягушка»

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Дети делают вдох, затем прыгают вперёд – выдох. На выдохе произносят «ква-а-а».

«Каша кипит»

Дети сидят на стульчиках. Каждый кладёт кисть своей левой руки на живот, правой – на грудь. Дети делают вдох, выпячивая живот и набирая воздух, затем выдох – опуская грудь и втягивая живот. На выдохе произносят звук «ш-ш-ш».

«Заблудились в лесу»

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки сложены в рупор у рта. Дети делают глубокий вдох, затем выдох. На выдохе громко кричат «А-у-у».

Физкультурные упражнения практического назначения

«Цветы»

Исходное положение – сидя на стуле. Дети кладут стопу левой ноги на колено правой ноги. Покачивают стопой левой ноги 8-10 раз, затем поглаживающими движениями растирают ногу. Проводят ладонями по левой ноге снизу вверх, как бы надевая «носки, колготки», затем сверху вниз (снимая их). Встряхивают руками. Повторяют упражнение с правой ногой.

«Лужи»

Почему повсюду лужи?

(дети шагают, высоко поднимая колени).

Мама зонтик свой берет.

(Дети раскрывают над головой свои зонтики).

Почему же? Почему же?

(Широко разводят руками – показывают «лужи»).

Потому что дождь идет!

(Перешагивают (перепрыгивают) через лужи из голубого картона, линолеума).

«Стирка»

Стираем, стираем.

Стираем мы белье.

Стираем, стираем,

Стираем мы белье.

(Дети имитируют движения стирки, используя носовые платочки, носки).

А после выжимаем и сушим мы его.

(Дети выкручивают носовые платочки, носки и развешивают на веревку, спинку стула).

Прищепками закрепим и тут, и тут, и там.

(Закрепляют белье настоящими прищепками).

Окончена работа

Теперь мы спляшем с вами.

(Встряхнув руками, весело произвольно танцуют, прыгают).

«За дровами»

За дровами мы идем

И пилу с собой несем.

(Дети шагают, кисти рук сложены в замок, руки у плеча – «несут пилу»).

Вместе пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Чтобы печку протопить,

Много надо напилить.

(Дети выполняют движения по распилки бревна).

Чтоб дрова пролезли в печку,

Их разрубим на дощечки.

(Дети «колют» дрова).

А теперь их соберем

И в сарайчик отнесем.

(Наклоны вперед – дети поднимают лежащие на полу деревянные бруски, относят их в определенное место и складывают там).

После долго труда

Надо отдохнуть всегда.

(Дети садятся и отдыхают).

«Мастера»

А ну-ка веселее

Ударим молотком,

Покрепче, поровнее

Мы гвоздики забьём.

Тук-тук, тук-тук,

Тук-тук, тук-тук.

(Дети «чинят» мебель – выполняют соответствующие движения возле стульчиков или скамейки).

Упражнения на формирование двигательных умений

«Вверх – вниз» *(выполняется с помощью педагога)*

Исходное положение – лежа на спине. Дети попеременно поднимают и отпускают прямые ноги.

«Велосипед» *(выполняется с помощью педагога)*

Исходное положение – лежа на спине. Дети попеременно сгибают и разгибают ноги (усложненный вариант – ноги приподняты, на весу).

«Игра»

Это легкая игра –

Поворот туда-сюда.

Нам известно всем давно,

Там стена, а там окно.

(Повороты туловища влево и вправо).

Приседаем быстро, ловко,
Будто с грядки рвем морковку.

Чтобы сильными нам стать,

Надо много приседать.

(Приседания).

А теперь ходьба по кругу,

Улыбаемся друг другу.

(Дети шагают в обход по залу).

«Гриша и грибы»

Гриша шел-шел-шел *(дети шагают на месте),*

Белый гриб нашел *(хлопают в ладоши, радуются грибу).*

Раз – грибок, два – грибок, три – грибок *(наклоны вперед),*

Положил их в свой мешок.

(Дети шагают, собирают рассыпанные по комнате грибы и складывают их в корзинки, пакеты).

Упражнения на релаксацию

«Цветы»

Наши красные цветки

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Наши красные цветки

Закрывают лепестки.

Головой качают,

Тихо засыпают.

(Дети плавно раскрывают пальцы, помахивают руками перед собой и плавно их опускают).

«Холодно – жарко»

Дети представляют, что подул холодный северный ветер, и съеживаются в комочки. Затем выглянуло летнее солнышко, можно позагорать, расслабиться, обмахиваться платочками (кистями рук) (2-3 раза). Так происходит напряжение и расслабление мышц туловища.

«Носим тяжелые сумки»

Исходное положение – стоя. Дети вытягивают руки вперед и делают вращательные движения с напряжением. Затем свободно роняют руки, отдыхают. Имитируют подъем тяжелых сумок большой силы. Затем снова расслабляются. Повторить несколько раз.

«Воздушный шар»

Педагог имитирует работу насоса, сопровождая звуком «ш-ш-ш». Дети представляют себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щеки. Через некоторое время «шар лопается». Дети в расслабленном состоянии потихоньку опускаются на пол.

«Стряхни усталость»

Исходное положение – стоя, широко расставив ноги. Затем дети слегка наклоняются, свободно опускают руки, склоняют голову к груди. В таком положении слегка покачиваются.

Затем взрослый дает команду: «А сейчас стряхните усталость! Встряхните руками. Поднимите голову. Повторим еще раз. Усталость ушла!»

«Наш дом»

Устали наши ручки,

(Дети поглаживают руки от кистей вверх к предплечью).

Устали наши ножки.

(Дети поглаживают поочередно ноги от стопы вверх к бедру).

Вот наш дом,

Где мы живем.

(Сложив руки в «замок», дети изображают крышу дома).

Здесь спокойно отдохнем.

(Дети медленно садятся, а затем ложатся на ковер и отдыхают несколько минут).

Общеразвивающие упражнения

«Ветер»

Дует ветер с высоты.

Гнутся травы и цветы.

Вправо-влево, влево-вправо

Клонятся цветы и травы.

(Наклоны в стороны).

«Стрекоза»

Исходное положение – лёжа на животе. Дети поднимают головы с одновременным отведением рук в стороны и покачиванием ими, как крылышки.

«Лягушонок» *(выполняется с помощью педагога)*

Исходное положение – лёжа на животе. Дети поднимают головы с одновременным отведением рук назад и сгибанием ног в коленных суставах.

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветерок всё тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

(Дети обмахивают себя кистями рук, качают туловищем то в одну, то в другую сторону; на слова «тише, тише» – приседают, на слова «выше, выше» – выпрямляются).

«Наши руки»

Руки тянем в потолок,

Будто к солнышку цветок.

(Дети тянут руки вверх).

Руки в стороны раздвинем,

Будто листики раскинем.

(Имитируют раскрытие цветка – руки в стороны).

Раз-два, три-четыре.

Руки – как у птицы крылья.

(Дети через стороны поднимают и опускают прямые руки).

«Лодочка» *(выполняется с помощью педагога)*

Исходное положение – лёжа на животе. Дети приподнимают голову, грудь, вытянутые вдоль тела руки и прямые ноги. Сохраняя такое положение тела, качаются вперёд-назад.

Плыла, качалась лодочка

По голубой реке...

«На лугу»

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря!

(Дети идут, как уточки).

Пролетел весёлый жук,

Ж-ж-ж!

(Дети машут руками).

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га!

(Дети плавно и осторожно вращают шеей).

Клювом перья расправляют.

(Повороты туловища влево – вправо).

Ветер ветки раскачал.

(Дети качают поднятыми вверх руками).

Пёс наш громко зарычал:

Р-р-р!

(Руки на поясе, наклон вперёд, смотреть перед собой и рычать).

Прошуршала в травке мышь:

Ш-ш-ш!

(Дети перебирают пальцами рук, показывая, как бежит мышь, и громко произносит «ш-ш-ш»).

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш!

(Плавно приседают, тихо произносят «ш-ш-ш»).

Упражнения на развитие мелкой моторики

«После занятия»

Долго, долго мы лепили.

(Руки сцеплены в замок, круговые вращения кистями рук).

Наши пальчики устали.

(Дети встряхивают кистями рук).

Пусть немного отдохнут

(Поглаживание каждого пальчика по очереди).

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведём

(Дети разводят руки в стороны).

И опять лепить начнём.

(Дети хлопают в ладоши и радуются).

«Домик»

Это домик.

(Обе ладони приставьте друг к другу).

Это крыша.

(Соедините ладони и переплетите пальцы).

А труба ещё повыше.

(Поднимите все пальцы вверх, не расцепляя их).

«Зайчики»

(Поставьте все пальцы одной руки на стол).

Вышли зайки на лужок,

Встали в маленький кружок.

Раз зайка, два зайка, три зайка,

Четыре зайка, пять...

(Пересчитайте заек).

Будем лапками стучать.

(Стучите всеми пальцами по столу вместе или вразнобой).

Постучали, постучали –

И устали.

Сели отдыхать.

(Согните пальцы в кулак).

Подвижные игры

«Собери грибы»

По комнате для занятий адаптивной физической культурой педагог разбрасывает небольшие предметы: грибы, поролоновые шарики, мячики. Детям предлагается собрать все игрушки в одну корзину. Затем они должны собрать грибы для белочки в другую корзину. В процессе игры дети приседают, поднимаются, переходят из одной части комнаты в другую.

«Покорми зайчика»

Педагог говорит детям, что маленький зайчик проголодался, а мама-зайчиха придёт не скоро. Зайчик сидит за забором (в обруче, положенном на пол), а морковка растёт далеко. «Помогите зайчику – покормите его» – предлагает педагог. Дети по очереди бросают в обруч зайчику набивной мешочек, сшитый в форме морковки.

«Кольца»

Педагог показывает детям кольца, затем надевает их на руки и, сцепив пальцы, вращает. Затем разбрасывает кольца по спортивной комнате и предлагает детям собрать их: «Собери кольца». Дети собирают кольца, нанизывая себе на руку. Когда все кольца собраны, дети пробуют их вращать, сцепив руки.

«Солнышко и дождик»

Дети сидят в зале на стульчиках. Стульчики – это их «дом». После слов педагога: «Какая хорошая погода, идите гулять!», ребята встают и начинают двигаться в произвольном направлении. Как только педагог скажет: «Дождь пошел, бегите домой!», дети должны прибежать к стульям и занять свое место. Педагог приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и педагог говорит: «Идите гулять. Дождь кончился!».

«Воробушки и кот»

На земле нарисованы круги – «гнездышки». Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» на одной стороне площадки. На другой стороне площадки расположился «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки. «Кот» просыпается, мяукает, бежит за воробушками, которые должны улететь в свои гнезда. Сначала роль «кота» выполняет педагог, потом – кто-нибудь из детей.

«У медведя во бору»

Среди участников выбирают одного водящего, который будет

«медведем». На игровой площадке начертить два круга. Первый круг – берлога медведя, второй круг – дом для остальных участников игры. Начинается игра с того, что дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

Как только дети произнесли эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и ловит детей. Тот, кто не успел добежать до дома и был пойман «медведем», становится водящим («медведем»).

«Медведь и пчелы»

Участники делятся на две команды – «медведей» и «пчел». Перед началом игры «пчелы» занимают места в своих «ульях» (ульями могут послужить скамейки, лесенки). По команде педагога (ведущего) «пчелы» улетают на луг за медом, а в это время «медведи» забираются в «ульи» и лакомятся медом. Услышав сигнал «Медведи!», все «пчелы» возвращаются в «ульи» и «жалют» не успевших убежать «медведей». В следующий раз ужаленный «медведь» уже не выходит за медом, а остается в берлоге.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Восприятие и реагирование на базальные раздражители:
 - ✓ умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
 - ✓ умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.
2. Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечно-сосудистая система, подвижность в суставах и др.).
3. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:
 - ✓ контроль положения головы;
 - ✓ контроль тела в положении лежа, сидя, стоя;
 - ✓ освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости;
 - ✓ передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств;
 - ✓ передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств.
4. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.
5. Демонстрация физических качеств:
 - ✓ силовые способности, выносливость, гибкость;
 - ✓ способность к статическому и динамическому равновесию;
 - ✓ способность ориентироваться в пространстве;
 - ✓ умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.
6. Мелкая и общая моторика:
 - ✓ умение подстраивать кисть под форму предмета;

- ✓ умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
 - ✓ освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).
7. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

I. Вводная часть

Подготовка к уроку адаптивной физической культуры: воздушные ванны, сухое обтирание в процессе переодевания ребенка в физкультурную форму.

II. Подготовительная часть

Дыхательная гимнастика.

III. Основная часть

1. Адаптированные физкультурные упражнения бытового назначения.
2. Развитие двигательных умений и навыков (общая моторика).
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Упражнения на развитие мелкой моторики.
5. Коллективные подвижные игры.

IV. Заключительная часть

Упражнения на релаксацию.

Приложение

Неделевская Ольга Николаевна, учитель
ГУО « Центр коррекционно-
развивающего обучения и реабилитации
Ошмянского района»

Тема: «Путешествие по лесным тропинкам»

Задачи:

1. Закреплять умение детей ходить в колонне по одному, легко и ритмично бегать, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; совершенствовать знания детей о диких и домашних животных и их повадках.
2. Развивать силу, ловкость, выносливость.
3. Вызывать положительный эмоциональный отклик у детей на занятия адаптивной физической культурой.

Оборудование: мяч, гимнастическая лестница, музыкальное сопровождение, бубен.

Ход урока

I. Организационный момент

Учитель: - Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в путешествие по лесным тропинкам, а к кому мы пойдем, догадайтесь сами.



Зайцы, волки

и медведи

Наши добрые соседи.

Ну, ребята, кто со мной?

Навестим их дом лесной.

Учитель: - Я думаю, все

догадались, что мы идем навестить обитателей леса.

Учитель: - Но прежде чем мы отправимся в путь нужно сделать разминку.

- Ходьба по залу в колонне по одному (10 сек).
- Ходьба пятки врозь, носки вместе (косоплапуть), руки на пояс (10 сек).
- Ходьба широким шагом по следам зверей (10 сек).
- Бег змейкой петляет тропинка (20 сек).
- Ходьба с постепенным замедлением темпа движения (15 сек).

Учитель: - Вот мы и пришли. Давайте станем по разным дорожкам (перестроение).

II. Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения

Учитель: - Ребята, я слышу какой-то шум и плеск. Кто же это за пригорком в озере резвится? Отгадайте загадку и узнаете:



Птица медленно плывет,
Словно белый теплоход.
Горделива и красива,
Терпелива и пуглива. **(Лебедь)**

1. Упражнение «Лебедь».

Исходное положение (далее И.п.): руки вдоль туловища.

Плавный взмах руками (машем крыльями) вверх-вниз.



Под дождем она гуляет,
Щипать травку обожает.
«Кря!» - кричит. Вот это
шутка!

Ну, конечно, это ... **(Утка)**

2. Упражнение «Уточка пьет воду».

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки за спиной.

1-наклон вперед, руки отводим назад, шею вытягиваем



(пьет воду).

Скачет зверушка,

Не рот, а ловушка.

Попадут в ловушку

И комар, и мушка. (Лягушка)

3. Упражнение «Лягушка-квакушка»

И.п.: руки на поясе.

1 – присесть, широко разведя колени и руки в стороны,
ладони раскрыты, пальцы разведены широко

В клубок свернется,

Взять не дается. (Ежик)

4. Упражнение «Ежик»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые.

1 – свернуться (руками обхватить согнутые в коленях
ноги, подбородок прижать к груди) – выдох,

2 – развернуться (и.п.) – вдох 5-6 раз.



Комочек пуха, длинное ухо

Прыгает ловко, любит морковку. (Заяц).



5. Упражнение «Зайка»

И.п.: ступни параллельно друг другу, руки согнуты в
локтях, прижаты к груди, кисти расслаблены.

1 - 8 – прыжки на месте на двух ногах с поворотом
вправо-влево, 9 - 16 – ходьба на месте (2 подхода).

2. Основные виды движений

Учитель: - Ребята, как много друзей сегодня мы встретили в лесу. Научились таким же движениям, которые умеют выполнять разные животные, изучили их повадки. А теперь пришло время показать, чему мы научились.

Игра «Кенгуру»

(Дети по очереди прыгают на двух ногах с зажатыми между коленями мячами до колокольчика, позвонят в него и вернутся на место, шагом, неся мяч в руках (2-3 раза)).

Подвижная игра «Зайцы и волк»

(Играющие дети изображают зайцев, кто-то из детей – волк. На одной стороне площадки для зайцев отмечают домики или один общий дом. Волк прячется на противоположной стороне – в овраге).

Зайки скачут скок, скок, скок

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, слушают

Не идет ли волк.

(В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и «щиплют» травку.

Как только взрослый произносит слово волк, волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк уже не может их ловить. Пойманных зверушек волк уводит к себе в овраг. Игра повторяется 2 – 3 раза).



III. Заключительная часть

Релаксирующее упражнение «Медведица и медвежата»

*Мишку-медвежонка мама спать кладет,
(учитель читает стихотворение «убаюкивающим» голосом, легко дотрагивается до плеча каждого ребёнка, дети ложатся на ковёр в удобную позу и закрывают глаза).*

Мишенька не хочет, лапками трясет.

Все, угомонись ты, деткам спать пора
Будем спать с тобою сладко до утра.
Уснули медвежата, снятся им сладкие сны.
Запел жаворонок! Проснулись медвежата!

(бодрым, жизнерадостным голосом говорит учитель. Дети открывают глаза, встают).

Учитель: - Молодцы, ребята. Вы показали сегодня на уроке свою силу, ловкость, выносливость.

Учитель: - А лесные зверушки передали для ребят угощение *(вручение сюрпризов)*.



**Тема: «Переступание через натянутую верёвку,
приподнятую одним концом над полом»**

Задачи:

1. Развивать и совершенствовать навыки выполнения жизненно необходимых практических движений, способствующих адаптации детей в обществе; совершенствовать координационные способности детей; развивать слуховое и зрительное восприятие; корригировать и проводить профилактику вторичных нарушений (плоскостопия, нарушений осанки, коррекция дыхания, укрепление сердечно-сосудистой системы).
2. Учить переступать через натянутую верёвку, приподнятую одним концом над полом; обучать пониманию команд-инструкций и выполнению движений по подражанию.
3. Воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, повышение детской активности за счёт разнообразия движений, приобщение к доступной спортивной деятельности.

Оборудование: обруч, скакалка, тазики, мячики, гимнастические палки, колокольчик, игрушки, магнитофон, диск со спокойной музыкой.

Ход урока

I. Организационный момент

(Дети становятся в круг).

Учитель: - Ребята, давайте поздороваемся. *(Здороваются друг с другом за руку).* - Когда мы с вами здороваемся, мы желаем друг другу здоровья.

II. Вводная часть

Учитель: - Сейчас, мы с вами, идём по дорожке и будем выполнять упражнения *(Учитель идет рядом, впереди, показывает упражнения).*

1-е упражнение

И.п.: руки по швам, спина прямая.

Руки поднять вверх, спина прямая (1 круг), принять исходное положение.

2-е упражнение

И.п.: руки в стороны, спина прямая (1 круг), принять исходное положение.



3-е упражнение

И.п.: руки вперёд, спина прямая. (1 круг), принять исходное положение.

4-е упражнение

И.п.: руки на пояс, ходьба на носочках, спина прямая (1 круг), принять исходное положение.

5-е упражнение

И.п.: ходьба на пяточках, спина прямая (1 круг), принять исходное положение.

6-е упражнение

И.п.: прыжки на двух ногах вперёд (1 круг), принять исходное положение.

7-е упражнение

И.п.: руки вниз, спина прямая; бег с остановками по сигналу, быстро и медленно (2 круга), принять исходное положение.

8-е упражнение

И.п.: руки вниз, спина прямая.

Руки вверх, вдох через нос.

Руки опустить вниз, выдох через рот (1 круг), принять исходное положение.

III. Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения с предметами

1-е упражнение «Подними игрушку»

На ковре лежат игрушки по количеству детей. Дети наклоняются и берут

игрушку в руку. Выпрямляются, наклоняются – кладут игрушку на ковёр (4-5 раз).

2-е упражнение «Переложить игрушку»

Ноги на ширине ступни. Руки внизу. В руке игрушка. Поднять руки вверх, переложить игрушку из одной руки в другую. Опустить руки вниз (4-5 раз).

3-е упражнение «Присядем-встанем»

Руки по швам. Присесть, игрушкой коснуться пола. Встать, руки по швам (4-5 раз).

4-е упражнение «Покачаем игрушку»

Стоя на коленях, руки впереди, в руках игрушка. Поворачиваться вправо, влево (4-5 раз).



5-е упражнение «Покатаем игрушку»

Сидя на ковре, ноги прямые, руки в упоре сзади. Игрушку держим ступнями. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, постараться удержать ступнями игрушку, выпрямить ноги (4-5 раз).

6-е упражнение «Надуем шарик»

Лёжа на спине. Игрушка на животе. Посмотрим, как игрушка катается. Вдох – вверх, выдох – вниз (4-5 раз).

7-е упражнение «Собачки»

Стоя, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены. Нюхаем воздух как собачки (справа – отдых, слева – отдых). Игрушки положить на пол (4-5 раз).

2. Основные упражнения

1-е упражнение «Перешагивание через палки»

Учитель: - Перешагиваем через палки, не наступая, возвращаемся на место.
(Упражнение выполняется 4-5 раз).

2-е упражнение «Перешагивание через натянутую верёвку»

Учитель: - Перешагиваем через скакалку и возвращаемся на место.
(Упражнение выполняется 4-5 раз).

3-е упражнение «Ходьба вдоль натянутой скакалки»

Учитель: - Идём вдоль натянутой скакалки, держимся за скакалку, возвращаемся на место. (Упражнение выполняется 4-5 раз).

4-е упражнение «Перекатывание мяча друг другу»

Учитель: - Садимся на пол, ноги на ширине плеч, двумя руками толкаем мяч, затем ловим мяч. (Упражнение выполняется 6-7 раз).

5-е упражнение «Построение в круг» (игра)

Учитель: - Ходим вокруг обруча парами, по одному, бегаем. По сигналу прячемся в «домик» от волка. (Упражнение выполняется 4-5 раз).

IV. Заключительная часть

Подвижная игра «Кто быстрее?»

(На полу рассыпаны мячики. Нужно по сигналу собрать их в тазики. Участие в игре принимают 2 ребенка).

Учитель: - Я позвоню в колокольчик. А вы должны собрать быстро мячики. Выиграет тот, кто соберёт больше мячиков.

Упражнения на снятие мышечного напряжения

Упражнение «Штанга»

Дети медленно поднимают руки вверх, а затем быстро опускают. Отдыхают.
(Упражнение выполняется 3-4 раза).

2-е упражнение «Огонь- лёд»

По команде «огонь» дети начинают двигать всем телом. По команде «лёд» участники застывают (Упражнение выполняется 3-4 раза).

3-е упражнение «Растём»

(Дети сидят, обхватив голову руками).

Учитель: - Вы маленькие цветочки, вы растёте, распрямляетесь и поднимаетесь вверх. Дети медленно приподнимаются на носочках и поднимают руки вверх. (Упражнение выполняется 3-4 раза).

4-е упражнение «Полежим»

Учитель: - Ребята, а сейчас отдохнем: полежим на полу под музыку. (Упражнение выполняется в течение 2-3 минут).

- Спасибо. Молодцы. Вы все хорошо поработали.



Тема: «Мячи – ловкачи»

Задачи:

1. Закреплять навыки выполнения гимнастических движений с мячом, различные виды ходьбы и бега.
2. Совершенствовать навыки владения мячом (метание мяча на дальность, в вертикальную цель, перебрасывании через препятствие), развивать двигательную активность.
3. Закреплять знание цвета, развивать произвольное внимание.
4. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к их результатам.

Оборудование: мячи по количеству детей, бубен, 100 пластмассовых мячей двух цветов, скамейка, 1 большая корзина, 2 маленькие корзины, волейбольная сетка со стойками, зрительные ориентиры, мишень, свисток.

Ход урока

1. Организационный момент

Учитель: - Ребята, сегодня к нам пришел гость, гость веселый, прыгучий, игривый. А кто он вы узнаете, если отгадаете загадку:



Он круглый, он гладкий,
Он так ловко скачет.
Весёлый, забавный...
Так что ж это? (**Мячик**).

Учитель: - Правильно, ребята, это мяч. И сегодня мы будем все движения выполнять с мячом. И в разминке мячи нам тоже помогут:

- ходьба обычная (10 секунд);
- ходьба змейкой между мячами, руки в стороны (10 секунд);

- ходьба на наружных сторонах стоп, руки на поясе (10 секунд);
- ходьба, перешагивая через набивные мячи, руки к плечам (10 секунд);
- непрерывный бег в медленном темпе (1- 1,5 минуты);
- ходьба мелким шагом с замедлением темпа движения(20 секунд).

(По ходу движения дети берут мячи, перестраиваются в колонну по три).

II. Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения

«Мяч- мячик, вверх-вниз скачет»

Исходное положение: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках перед грудью.

- 1 – поднять мяч в прямых руках вверх, посмотреть на него;
- 2 – вернуться в исходное положение.
- 3 – 4 – то же. *(Упражнение выполняется 5-6 раз).*



«Мяч-мячик, с боку на бок скачет»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед собой.

- 1 – поворот корпуса вправо;
- 2 – исходное положение;
- 3 – поворот корпуса влево;
- 4 – исходное положение. *(Упражнение выполняется 5- 6 раз).*

«Надо мячик наклонить, так чтобы не уронить»

Исходное положение: стоя, ноги широко поставлены, мяч в прямых руках над головой.

- 1 – наклониться вперед;
- 2 – исходное положение;
- 3 – наклониться назад;
- 4 – исходное положение. *(Упражнение выполняется 5- 6 раз).*

«Мяч-мячик, быстро, ловко скачет»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках.

1 – 4 – отбиваем мяч о землю правой рукой;

5 – 8 – отбиваем мяч о землю левой рукой. (Упражнение выполняется 3 раза).

«Мяч-проказник убежал, догнать его я стал!»

Исходное положение: сидя, руки в упоре сзади, мяч на ногах у стоп.

1 – поднять прямые ноги вверх (мяч катится к туловищу);

2 – исходное положение, мяч возвращается в исходное положение руками.

3 – 4 – отдых.

«Быстро, ловко, высоко – прыгаем, как мяч, легко»

Исходное положение: стоя, ноги вместе, мяч на земле перед собой, руки на поясе.

1 – 4 – прыжки на двух ногах вокруг мяча влево (вправо);

5 – 8 – ходьба на месте. (Упражнение выполняется 6 раз).



2. Основные виды движений

Учитель: - Ребята, выполняя упражнения с мячом, вы показали свою ловкость и гибкость. А теперь давайте покажем, какие вы сильные, выносливые, быстрые.

- Перебрасывание мяча через препятствие (волейбольную сетку) одной рукой (расстояние 2 метра). Способ организации фронтальный.

Звенья стоят по разные стороны от сетки. По свистку учителя 1 звено перебрасывает мяч одной рукой через сетку, 2 звено ловит и по свистку учителя вновь перебрасывает мяч через сетку 1 звену. (Упражнение выполняется 3 раза).

- Метание мяча на дальность (не менее 3,5 – 6,5 м). Способ организации посменный (одно звено выполняет упражнение, другое – отдыхает сидя на скамейке). (*Упражнение выполняется 2 раза*).

- Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м, расстояние 1,5 – 2 м). Способ организации поточный.

Перестроение в два звена.

3. Подвижная игра «Салют»

(Для игры необходимо 100 пластмассовых мячей двух цветов, помещенных в большую корзину, и две корзины поменьше, в которую дети будут собирать мячи. Дети двух команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи. На дно корзин учитель кладет по одному мячу разного цвета. Остальные мячи высыпаются из большой корзины на пол. По свистку каждая команда собирает мячи нужного цвета в свою корзину. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель). (Упражнение выполняется 1 – 2 раза).

III. Заключительная часть

Игра малой подвижности «Мяч по скамейке»

Учитель: - Ребята, сейчас вам нужно взять мяч из своей корзины (предыдущая игра), прокатить мяч по скамейке друг за другом и положить их в большую корзину, которая стоит возле стены.

Учитель: - Молодцы, ребята! Сегодня вы вместе со своим помощником мячом показали свои способности и хорошую физическую подготовку.



Тема: «Море волнуется раз»

Задачи:

1. Совершенствовать умения детей прыгать с высоты 20 – 25 см, упражнять в прыжках в длину с места (не менее 70 см), прыжках поочередно правой и левой ногой через 4 – 5 линий.
2. Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, ловко и быстро, формировать образно-пространственное мышление.

Оборудование: бубен, спортивные маты, зрительные ориентиры, обручи, стойка с веревкой, колокольчик, 4-5 коротких шнура, гимнастическая скамейка.

Ход урока

1. Организационный момент

В голубой морской водице

Стайка рыбная кружится.

То ныряет, то всплывет,

То в пучину уплывет!

Учитель: - Ребята, сегодня мы с вами побываем на берегу моря.

Чтобы в море нам нырнуть,

Отправляемся мы в путь.

Разминка

«Идем к морю» – ходьба по одному(10 секунд);

«Горячий песок» – ходьба на носочках (10 секунд);

«Колкие камешки» – ходьба на пятках (10 секунд);

«Бежим к воде» – бег врассыпную (20 секунд);

«На мелководье» – ходьба врассыпную (10 секунд).

«Дышим морем» – ходьба с элементами дыхательной гимнастики.

Вдох (через нос), руки вверх, подняться на носки; выдох (через рот), руки вниз, опуститься на пятки. *(Упражнение выполняется 4 – 5 раз).*

Учитель: - Раз, два, три, четыре, пять

В море нам пора нырять.

(Перестроение в 2 звена).

II. Основная часть

Общеразвивающие упражнения

«Пловцы»

Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки опущены вниз.

1 – руки вверх;

2 – круговой мах вперёд левой рукой;

3 – круговой мах вперёд правой рукой;

4 – исходное положение. *(Упражнение выполняется 5 – 6 раз).*

«Ныряльщики»

Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки опущены.

1 – наклон вперед (вдох), руки в стороны;

2 – исходное положение (выдох)

3 – 4 – то же. *(Упражнение выполняется 5 – 6 раз).*

«Пловцы – храбрецы»

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены вниз.

1 – 4 – вращение плечами вперед;

5 – 8 – вращение плечами назад. *(Упражнение выполняется 4 раза).*

«Достань до дна»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 – присесть, руки вверх;

2 – исходное положение;

3 – 4 – то же. *(Упражнение выполняется 5 – 6 раз).*

«Плывем под водой»

Исходное положение: лежа на животе, руки под подбородком, ноги вместе.

- 1 – согнуть ноги в коленях;
2 – исходное положение;
3 – 4 – то же. (*Упражнение выполняется 5 – 6 раз*).

«Выльем воду из ушка»

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1 – 2 – прыжок на левой ноге, наклонив голову к левому плечу, прикрыв левое ухо ладонью;

3 – 4 – прыжок на правой ноге, наклонив голову к правому плечу, прикрыв правое ухо ладонью;

5 – 8 – ходьба на месте.

(*Упражнение выполняется 2 раза*).

Учитель: - Надоело отдыхать,

В море хочется опять.

(Перестроение в колонну).



2. Основные движения

Учитель: - Вы, ребята, команда пловцов. Вам необходимо выполнять все четко по команде:

- прыжки с высоты («С вышки» – со скамейки);
- в длину с места («с берега» – с пола на мат);
- прыжки через 4 – 5 линий («по мелководу» – шнуры, положенные на расстоянии 40 – 50 см друг от друга).

(*Перестроение в 2 колонны*).

3. Подвижная игра «Переправа»

(*Дети построены в 2 колонны. Перед ними по 5 обручей*).

Учитель: - Ребята, сейчас по моему сигналу вам нужно прыгать друг за другом через обручи на другую сторону «моря». Победит та команда, которая быстрее переправится на другой берег и даст сигнал (позвонит в колокольчик).

(*Упражнение выполняется 2 раза*).

III. Заключительная часть

Игра «Море волнуется раз...»

Учитель: - Ребята, я буду говорить вам слова:

Море волнуется раз,
море волнуется два,
море волнуется три,
морская фигура на месте замри!

А вы должны в это время раскачиваться и кружиться, расставив руки в стороны. При слове «замри», вы останавливаетесь в любой позе.

Учитель: - Молодцы, ребята! Вы сильные, ловкие, быстрые. Еще и настоящие «пловцы»!



Тема: «Поезд»

Задачи:

1. Отрабатывать умение самостоятельной работы для различных групп мышц.
2. Развивать и укреплять мышцы спины, рук, ног; формировать правильную осанку и глазомер; способствовать развитию психофизических качеств: силы, ловкости, выносливости, координации движений.
3. Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность; интерес к физической культуре, приобщать к здоровому образу жизни; умение слушать и действовать по команде.

Ход урока

I. Организационный момент

(Дети заходят в зал, строятся в одну шеренгу. Учитель приветствует детей, обращает внимание на осанку).

Учитель: - Ребята, сегодня я приглашаю вас совершить путешествие на поезде. Вы согласны?

Учащиеся: - Да!

Учитель: - Тогда отправляемся.



II. Основная часть

Учитель: - Первый в строю – паровозик, остальные – вагончики. Направо положите правую руку впереди стоящему на плечо, отправляемся в путешествие. Дети идут мелкими шагами, левой рукой, описывая круги.

Учитель: - Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,

Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пых чу, пых чу, ворчу,
Стоять на месте не хочу!
Ко-ле-са-ми сту-чу, сту-чу,
Ко-ле-са-ми вер-чу, вер-чу,
Са-дись скорее, про-ка-чу!
Чу! Чу! Чу!



(Ходьба с препятствиями. При прохождении препятствий дети не отпускают рук, сцепление вагонов остается).

Учитель: - Дети, поезд ускоряется, затем замедляет ход *(ускоренная ходьба с переходом на бег, затем на шаг)*.

Учитель говорит: «Ту-ту» («поезд» останавливается).

Учитель: - А сейчас я вам предлагаю подвигать «деталими вагона» (колесами, дверями, корпусам), чтобы не заржаветь.

Общеразвивающие упражнения

1. Исходное положение: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1 – руки в сторону, 2 – руки вверх, подняться на носки, 3 – руки в стороны, 4 – вернуться в исходное положение. *(Упражнение выполняется 7 – 8 раз).*
2. Исходное положение: ноги на ширине, руки за головой; 1 – поворот туловища вправо, руки в сторону, 2 – вернуться в исходное положение. То же самое в левую сторону. *(Упражнение выполняется 8 раз).*
3. Исходное положение: ноги на ширине, руки внизу; 1 – руки в сторону, 2 – наклон к правой (левой) ноге, 3 – выпрямиться, руки в сторону, 4 – вернуться в исходное положение. *(Упражнение выполняется 6 – 8 раз).*
4. Исходное положение: основная стойка, руки на поясе; 1 – 2 присесть, руки вперед, 3 – 4 вернуться в исходное положение.
5. Исходное положение: основная стойка, руки внизу; 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны, 2 – правую руку вниз, левую вверх, 3 – руки в стороны, 4 – приставить правую ногу, вернуть в исходное положение. То же влево.

6. Исходное положение: основная стойка, руки на поясе; 1 – правую ногу вперед на носок, 2 – в сторону (вправо), 3 – назад, 4 – вернуться в исходное положение. То же влево.

7. Исходное положение: основная стойка, руки на поясе; 1 – прыжком ног врозь, руки в сторону, 2 – прыжком вернуться в исходное положение.

Учитель дает сигнал к движению. Дети также в колонне по одному двигаются друг за другом.

Гимнастические упражнения

1. «Поезд едет через мост» – ходьба по гимнастической скамейке. *(Учитель подстраховывает детей с разных сторон скамьи).*

2. «Поезд заезжает в туннель» – пролезание под высокими дугами (стойками).

Учитель: - Чух – чу, чух – чу! Прямо в лес прикачу!

(Дается сигнал остановки. Все выходят в лес собирать грибы).

Игра «Кто быстрее соберет грибы»

Учитель: - Ребята, сейчас вам нужно будет собрать грибы. Кто соберет больше всех, тот и победит.

III. Итог урока

Упражнение на восстановление дыхания

Дети становятся в колонну по одному и поезд продолжает движение в медленном темпе – ходьба.

Учитель: - Чух-чу-уу. Чух-чу-у.....

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу-чу.....

Чух-чу-уу. Чух-чу-у.....

Сто вагонов я тащу.....

Дети произносят на выдохе последние звуки «ууу». Останавливаются.

Учитель: - Вот мы и побывали в «путешествии». Вы все молодцы, вы точно и правильно выполняли все упражнения.

*Шарец Елена Ивановна, учитель
ГУО « Центр коррекционно-
развивающего обучения и
реабилитации Ошмянского района»*

Тема: «Перенос кеглей, мячей в установленное место»

Задачи:

1. Формировать правильную осанку детей во время ходьбы, бега, упражнений.
2. Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений; закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках; упражнять в беге на носочках.
3. Совершенствовать умение переносить мячи, кегли в установленное место.
4. Развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма.
5. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм.

Оборудование: гимнастические палки, гимнастические скамейки, кегли, мячи, мягкие игрушки: белка, медведь, заяц.

Ход урока

I. Организационный момент

Построение в шеренгу, проверка осанки.

Учитель: - Сегодня мы с вами отправимся в лес на прогулку. Все готовы?

Учащиеся: - Да.

Учитель: - Тогда не будем терять время – направо раз, два. В обход по залу шагом марш!

II. Вводная часть

Учитель: - В лес с веселой песней

Мы шагаем дружно,

Все нам здесь увидеть

И услышать нужно.

Да-да-да, все увидеть нужно,

Да-да-да, все услышать нужно.



Учитель: - В лес мы с вами пришли, а в лесу много чего?

Учащиеся: - Деревьев.

Учитель: - Деревья в лесу очень высокие, чтобы их достать, нужно на носочки встать.

(Ходьба на носках, руки вверх).

Учитель: - По лесу, то тут, то там ходят птицы.

(Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны).

Учитель: - В некоторых местах ветки деревьев наклоняются низко к земле, и нам приходится наклоняться.

(Ходьба полуприсядью).

Учитель: - На земле лежит очень много старых веток, через которые приходится перешагивать.

(Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки).

Учитель: - Вот тропинка стала спускаться вниз с горки, мы тихонько побежали на носочках.

Учитель: - Спустились с горки по тропинке и увидели поляну, до которой пошагали спокойным шагом и стали удивляться лесной красоте.

(Дыхательная гимнастика: вдохнули через нос, развели руки в стороны – удивились; выдохнули через рот, руки опустили).

Учитель: - На этой поляне звери каждый день любят делать зарядку, давайте и мы с вами покажем наши умения.

III. Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения

1. Исходное положение – основная стойка.

1 – руки в стороны,

2 – хлопок над головой,

3 – руки в стороны,

4 – исходное положение.

2. Исходное положение – основная стойка.

1 – присесть, руки в стороны,

2 – исходное положение.

3. Исходное положение – ноги на ширине плеч, гимнастическая палка внизу.

1 – гимнастическая палка на грудь,

2 – исходное положение,

3 – гимнастическая палка вверх над головой,

4 – исходное положение.

4. Исходное положение – ноги на ширине плеч, правая рука вверх.

1 – рывки руками на счёт один, два со сменой рук,

2 – исходное положение.

2. Упражнения с мячом и кеглями

Учитель: - Молодцы, с зарядкой справились. И вот в лесу мы с вами встретились с лесными жителями. И первого кого мы встретили, это Зайчишка-трусишка.

У него случилась беда. Он бежал на зарядку и по дороге потерял свою спортивную сумку. Давайте поможем Зайчонку. Пройдём по тропинке и найдём спортивную сумку (*Учащиеся ищут сумку, открывают ее и находят там кегли*).

Учитель: - Давайте перенесём кегли на полянку и положим их в корзиночки.



Учитель: - Молодцы! А сейчас Зайчонок предлагает нам поиграть в игру «Сбей кегли». *(Учащиеся сбивают клюшкой кегли).*

Учитель: - Хорошо, ребята, с этим заданием справились. В лесу мы ещё встретили Белочку. А белки в лесу очень любят кидать друг другу орешки. Вот и мы с вами будем передавать друг другу мячи – орехи.
(Учащиеся передают друг другу мячи).

Учитель: - Хорошо. С приходом весны из берлог начинают выходить кто?

Учащиеся: - Медведи.

Учитель: - Правильно, они сразу начинают искать себе лакомство. А самое любимое лакомство медведей – это мед.

Учитель: - И сейчас мы поиграем в игру «Медведи и пчелы». *(По залу разложены спортивные обручи – ульи. Количество обручей меньше, чем детей. По сигналу «полетели» дети бегают по залу. По сигналу «медведи» дети бегут в улья и занимают свои места. Тот, кому не хватило места, выбывает из игры).*

IV. Заключительная часть

Упражнение на релаксацию «Отдыхаем»

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, глубоко.
Наши руки отдыхают,
Отдыхают, засыпают.
Дышится легко, глубоко.
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!

Учитель: - Ребята, задания были сложными, но вы с ними хорошо справились. Молодцы!



Тема: «В гости к Мишке»

Задачи:

1. Упражнять детей в разных видах ходьбы.
2. Учить прыгать в обруч с места.
3. Упражнять в ползании внутри туннеля.
4. Развивать ориентировку в пространстве, чувство равновесия и координацию движений.
5. Вызывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.

Оборудование: обручи, физкультурный туннель, игрушка медведь.

Ход урока

I. Организационный момент

Построение в шеренгу, проверка осанки.

Учитель: - Здравствуйте, ребята! Сейчас мы с вами отправимся на лесную полянку! В гости к мишке.



II. Вводная часть

Ходьба и бег за учителем – «идём в лес».

Педагога следит за тем, чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами.

Учитель: - По ровной дорожке шагают наши ножки,

(ходьба в произвольном направлении)

Ножками шагаем – ручки выпрямляем.

(ходьба с поднятыми руками на месте)

Хлоп! Раз, еще раз – мы похлопаем сейчас.

(ходьба с хлопками)

По тропинке, по дорожке побежали наши ножки.

(лёгкий бег)

Постояли, подышали – ручки вверх и вниз подняли.

(Дыхательная гимнастика)

Учитель: - Вот, ребята, мы и пришли на полянку.

(Появляется мишка). **Мишка:** - Здравствуйте, ребята!

Как хорошо, что вы ко мне пришли!

Учитель: - Мишка спал в своей берлоге и только что проснулся, потому что наступила весна. Но он не знает, что мы делали зимой. Давайте покажем мишке!



III. Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения

1. «Мы проснулись, потянулись. Мы проснулись, улыбнулись! »

(Ноги «узкой дорожкой», встать на носочки, потянуться «высоко, к солнышку»). *(Упражнение выполняется 4 раза).*

2. «Поиграли мы в снежки»

(Ноги на ширине плеч, наклониться, «слепить снежок», встать, бросить «снежок»). *(Упражнение выполняется 4 раза).*

3. «Почистили курточки, шубки»

(Ноги на ширине плеч, повернуться вправо «отряхнуть шубку», повернуться влево «отряхнуться»). *(Упражнение выполняется 4 раза).*

4. «Спрятались»

(Присели, закрылись ручками, встали). *(Упражнение выполняется 4 раза).*

Учитель: - А теперь покажем мишке, как мы прыгаем и ползаем! Посмотрите, я вам покажу, а вы делаете за мной.

1) Прыжки из обруча в обруч.

2) Пролезание ползком по туннелю.

Мишка: - Как интересно! Как вы ловко умеете прыгать и ползать! Я тоже попробую!» *(Мишка повторяет движения, ребята одобряют).*

Учитель: - А сейчас мы с мишкой поиграем!

Подвижная игра «У медведя во бору»

IV. Заключительная часть

Упражнение на восстановление дыхания

Учитель: - Ребята, сейчас мы с вами отдохнем. Выполним упражнение «Мишка спит».

Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе «У-х-х». Вернуться в исходное положение.

Учитель: - Молодцы, ребята! Мы сегодня были в гостях у мишки, поиграли с ним, показали, что мы умеем – бегали, прыгали, ползали. Понравилось вам? Приходите в зал ещё! Я вас буду ждать!



Тема: «В здоровом теле – здоровый дух»
Комплекс упражнений для профилактики
плоскостопия и нарушения осанки

Задачи:

1. Упражнять в выполнении комплекса упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
2. Укреплять и развивать силу мышц, координацию движений, равновесие.
3. Развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма.
4. Воспитывать у детей потребность в заботе о своем здоровье.

Оборудование: коврик с нашитыми пуговицами разной величины, кирпичики, гимнастические скамейки (3 шт.), набивные мячи (5 шт.), сигнальные предметные карточки для подвижной игры «Рыбки, камешки, водоросли».

Ход урока

I. Организационный момент

Построение в шеренгу, проверка осанки.

Учитель: - Ой, ребята, к нам кто-то пришел!



Педагог подходит к двери и возвращается с конвертом в руках.

Учитель: - Посмотрите, нам пришло письмо (показывает детям).

Учитель: - Как вы думаете, кто нам его прислал? (дети определяют отправителя по «марке» с изображением Доктора Айболита).

Учитель: - Правильно, давайте прочитаем, о чем нам пишет Доктор Айболит (*читает текст письма*).

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья –
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем побольше спать,
Ну а утром не лениться –
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

Учитель: - Давайте повторим хорошие советы Доктора Айболита, которые помогут нам всегда быть здоровыми и бодрыми.

II. Вводная часть

Учитель: - Чтобы быть сильными, ловкими и умелыми, нужно заниматься спортом. А сейчас я приглашаю вас на спортивное занятие.

(Ходьба в обход по залу; ходьба на носках, на пятках; построение в колонну по одному).

Учитель: - Чтобы наши ноги были сильными и крепкими, а спина ровной и красивой, пройдем по «дорожке здоровья».



Ходьба по:

- коврику с речными камешками;
- коврику сшитыми пуговицами различной величины;
- кружочкам на носочках.

III. Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения

Учитель: - «Дорожка здоровья» привела нас в зоопарк. Давайте понаблюдаем, какие упражнения для здоровья выполняют животные и попробуем их повторить.

1. «Танцующий верблюд»

Исходное положение – основная стойка, руки на поясе.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки.

2. «Забавный медвежонок»

Исходное положение – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же кружась на месте вправо и влево.

3. «Веселый хомячок»

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1 – 2 – полуприседание на носках, улыбнуться; 3 – 4 – исходное положение.



4. «Тигренок потягивается»

Исходное положение – сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1 – 2 – выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3 – 4 – исходное положение.

5. «Резвые зайчата»

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Подскоки на носках (пятки вместе).

Упражнение на восстановление дыхания «Солнышко»

Учитель: - Пока мы с вами были в зоопарке, перед нами появилась полоса препятствий. Давайте ее преодолеем!

1. Ходьба с перешагиванием через брусочки.
2. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи.
3. Прыжки из обруча в обруч.

Подвижная игра «Рыбки, камешки, водоросли»

Цель игры: развитие внимания и умения действовать по зрительному сигналу, тренировка различных навыков движения, развитие быстроты реакции, координации движений, укрепление костно-мышечного аппарата.

Учитель: - «Полоса препятствий» привела нас на берег реки. Предлагаю поиграть в подвижную игру «Рыбки, камешки, водоросли».

Учитель показывает карточку с изображением рыбки – дети, сложив руки лодочкой, бегают легко на носочках враспынную по залу.

«Водоросли» – дети стоят на месте, выполняют волнообразные движения руками и туловищем.

«Камешки» – дети приседают и замирают.

IV. Заключительная часть

Упражнение на восстановление дыхания

Учитель: - Наше путешествие подошло к концу. Вы сегодня все были бодрыми, ловкими и старательными. На память о нашем физкультурном занятии мы дарим вам эмблемы с изображением различных видов спорта.

Дети под музыку выходят из зала.



Тема: «Зимняя сказка»

Развивающие упражнения с мячиками-«ёжиками»

Задачи:

1. Учить детей ответственно относиться к собственному здоровью, формировать у детей основы здорового образа жизни.
2. Осуществлять профилактику простудных заболеваний, плоскостопия, нарушения осанки.
3. Укреплять психическое, физическое здоровье учащихся.
4. Вызвать желание заниматься закаливающими процедурами, формировать представление об их положительном влиянии на организм человека.
5. Закрепить знания детей о зимовке диких животных, их приспособлении к холодному времени года.
6. Воспитывать выносливость, бережное отношение к животному миру.

Оборудование: мячики-«ёжики» для каждого ребенка, массажные дорожки.

Ход урока

1. Организационный момент

Построение в шеренгу, проверка осанки.

Учитель читает стихотворение.

«Пришла зима»

Пришла зима веселая
С коньками и салазками,
С лыжнею припорошенной,
С волшебной старой сказкою.
На елке разукрашенной
Фонарики качаются.

Пусть зимушка веселая

Подольше не кончается!

Учитель: - Вот и наступила холодная зима! Какие же изменения произошли в природе? (*Ответы детей*). А хотели бы вы посмотреть, как живет наш лесным друзьям зимой?

Учащиеся: - Да.

Учитель: - Поэтому приглашаю вас в волшебную зимнюю сказку. Для этого вы должны стать пушистыми белыми снежинками.

II. Вводная часть

Психогимнастика «Мы маленькие белые снежинки»

Учитель: - Садитесь удобно на коврик, закрывайте глаза и начинаем волшебное превращение. Один, два, три, вы маленькие снежиночки. Вы поднимаетесь к тучке, потом снова опускаетесь на землю. С вами играет солнышко, и вы сверкаете своими серебряными лучиками. Затем ветерок кружит с вами в танце. Ветерок погнал облака дальше, а вы тихо опустились на землю. Вам хорошо и уютно.



Учитель: - Вот мы уже в зимней сказке. Пришла в лес красавица зима. Деревья, елки и сосны одела в пушистое платье. Что же делают зимой звери? Сейчас мы увидим это, путешествуя по зимнему лесу.

III. Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения

Звучит тихая, спокойная музыка. Дети лежат на коврике, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Учитель: - Тихо в лесу, потому что мишки уснули в берлоге у мамы, только потягиваются во сне.

«Мишки потягиваются»

Поднимание рук вверх.

Учитель: - Ежики тоже спят в гнездах на сухих листочках, только переворачиваются с боку на бок.

«Ежики - кругом»

Повороты из стороны в сторону.

Учитель: - А вот мышата не спят зимой. Они робко выглядывают из своих норок, не угрожает ли им чего.



«Мышата»

Лежа на животе, без помощи рук поднимать туловище.

Учитель: - Зайчики совсем не спят зимой. Мерзнут лапки на морозе, надо согреться.

«Зайчики греются»

Лежа на спине, согнуть в коленях ноги, обхватить их руками и покачаться.

Учитель: - А веселые рыжие белочки прыгают с ветки на ветку, крутятся колесом, переворачиваются в разные стороны.

«Ловкие белочки»

Лежа на спине, составить ноги вместе, согнуть их в коленях и прижать к груди. В таком положении перекатываться с боку на бок, каждый раз касаясь лобиком коврика.

Учитель: - Молодцы, ребята! Теперь отправляемся в путешествие по лесу. Может кого встретим из зверьков. А сейчас покажем, как ходят зверьки.

Ходьба на носках (как лисичка), на внешней стороне стопы (как мишка), широким шагом (как волчонок), прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (как зайчик).



2. Упражнение на дыхание «Высокие деревья и низкие кусты»

Руки вверх, подняться на носки – вдохнуть, руки вниз, сесть на пятки – выдохнуть.

Учитель: - Сколько снега вокруг! Посмотрите, кто это спрятался за елкой?

(За елкой игрушечный зайчик). - Как поживаешь, Зайчик? А хватает тебе еды зимой? Вероятно, не хватает. Снег запорошил ветви кустов и кору деревьев, которые ты любишь. И мы принесли тебе в корзинке моркови и капусты. Дети, Зайчик очень обрадовался и хочет с вами попрыгать по пенечку.

Учитель: - Развлеклись с зайчиком? А сейчас предлагаю вам посетить Белочку. А вот и она сидит на дереве. Здравствуй, Белочка! У белки много подружек, и они зимой любят развлекаться. Давайте мы тоже с ними развлечёмся.



3. Упражнения с мячиками-«ёжиками»

1. Исходное положение – поза лотоса.

Перекатывать мячик-«ежик» в ладонках (массаж ладоней).

2. Исходное положение – то же.

Держа мячик-«ежик» в правой руке, слегка постукивать им по левой руке. Затем выполнить то же движение по правой руке (массаж рук).

3. Исходное положение – то же.

Держа мячик-«ежик» в правой руке, слегка постукивать им по правой ноге. Затем выполнить то же движение по левой ноге (массаж ног).

4. Исходное положение – сидя, руки за спиной в упоре на полу, ноги согнуты в коленях, стопы – на полу. Поочередная прокатка мячика-«ежика» правой и левой стопой по полу (массаж стоп).

Учитель: - Что-то мы далеко в лес зашли. Давайте по дорожке возвращаться назад.

4. Упражнения для профилактики плоскостопия «Полезные дорожки»

Дети ходят по разным дорожкам (с каштанами, камешками, фасолью, песком).

IV. Заключительная часть

Учитель: - Наша зимняя сказка заканчивается. Сейчас закройте глаза, представьте себя снова снежинками. Подул ветерок и отнес вас назад обратно в наш центр и вы снова стали детьми. Ну, вот мы и вернулись.

Тема: «Береги здоровье с детства»

Задачи:

1. Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения осознанно, быстро, ловко и красиво.
2. Формировать у детей правильную осанку.
3. Формировать представления о выполнении точечного массажа.
4. Развивать физические качества: быстроту, ловкость и общую выносливость.
5. Воспитывать дружелюбие, организованность и взаимопомощь.

Ход урока

I. Организационный момент

Построение в шеренгу, проверка осанки.

Учитель: - С давних времен русский народ главной ценностью в жизни считал здоровье. Что желали люди друг другу, когда здоровались и прощались?

- Дай, Бог, здоровья!

- Доброго вам здоровья!

- Здравствуйте!

- Будьте здоровы!

Учитель: - Чтобы иметь крепкое здоровье, нужно о нем заботиться, поэтому сегодня на занятии мы совершим путешествие в замечательную страну «Здоровье » и вспомним, что для здоровья полезно, а что вредно.

II. Вводная часть

Минутка здоровья

Учитель: - Просим у солнца тепла и добра (*выставить ладони перед собой*), Солнечный дождь представьте, детвора! (*пошевелить пальчиками*).

Лучики солнца в ладошки возьмите... (*сложить кулачки*).

В головы, в сердечки их поселите (*погладить по голове, ладони к сердцу*).
Горячее тепло разлилось по телу... (*погладить от головы до ног*).
Теперь нам под силу любое дело!
Свое настроение и силу мы людям дадим... (*улыбаемся соседу*).
Чтобы каждый из нас был непобедим (*пальцы рук складывают сердечко*)!
Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба «змейка», ходьба с приседанием на сигнал, ходьба «зигзаг».

Игра «Полезно – вредно»

На полезную пищу – ходьба на носках, на вредную еду – ходьба с топанием.

Учитель: - Кроме знаний о полезной пище, нам ежедневно нужно делать зарядку.

III. Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения

Наклоны головы вверх – вниз

Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

1 – 2 – поднять голову вверх,

3 – 4 – опустить голову вниз.

Повороты головы влево – вправо

Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

1 – повороты головы влево,

2, 4 – исходное положение,

3 – повороты головы вправо.

«Незнайка»

Исходное положение – ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – поднимание плеч вверх,

2 – исходное положение.



«Солнечные лучики»

Исходное положение – ноги на ширине ступни, руки вниз.

- 1 – руки вперед,
- 2 – руки вверх,
- 3 – руки в стороны,
- 4 – исходное положение.

«Мельница»

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

- 1 – 3 – круговые движения руками влево-вправо,
- 4 – исходное положение.

«Поздороваемся»

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки внизу.

- 1 – подняться на носках, руки вверх, посмотреть,
- 2 – исходное положение.

«Пружинка»

Исходное положение – основная стойка, руки на поясе.

- 1 – 3 – полуприседания,
- 2 – 4 – исходное положение.

Учитель: - Молодцы, ребята.

Элементы точечного массажа

Учитель: - Для того чтобы быть здоровыми и сильными, необходимо, чтобы каждая клеточка нашего организма была здорова. В наших ладошках спят крошечные точки – гномтики. Давайте их разбудим: потрите ладошки быстро-быстро. Чувствуете? Наши ладошки стали горячими, это гномтики проснулись и понесли здоровье в каждую клеточку вашего организма.

А теперь поиграем с гномиками – прижмем ладони к щечкам (вдох – выдох).

Разбудим их братьев в каждом пальчике:

- мизинчик – чтобы лучше работало сердце и легче дышалось легким;

- безымянный – чтобы лучше думать;
- средний – чтобы полечить печень;
- указательный – полечить желудок;
- большой – чтобы кровь хорошо двигалась по нашему организму.

(Дети, слушая эти слова, потирают пальцы левой руки правой и наоборот).

Учитель: - Еще не проснулись гномики в ушках и носике.

Упражнение «Лепим варенички»

Прижать края уха, массировать снизу доверху.

Упражнение «Носик танцует»

Круговыми движениями массировать ноздри указательными пальцами.

Учитель: - Дети, вы знаете, что массаж носа и ушей помогает при простуде.

IV. Заключительная часть

Учитель: - Здоровье – это сила!

Здоровье – это класс!

Пусть будет здоровье у вас и у нас!

Учитель: - Люди часто болеют, потому что не умеют следить за своим здоровьем. Мы сегодня с вами научились выполнять упражнения, чтобы быть здоровыми и сильными. До свидания, ребята!



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адаптивная физическая культура в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: учеб.-метод. пособие / Барков В.А; под ред. В.А.Баркова, И.В.Ковалец. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2014. – 168 с.
2. Барков В.А. Актуальные проблемы развития адаптивной физической культуры в Республики Беларусь / В.А.Барков // Спецыяльная адукацыя. – 2012. – №2. – С.3-9.
3. Рюмкин Д.Н. Двигательная активность: игры, упражнения и инвентарь / под ред. Д.Н.Рюмкина, А.Г.Скопинцева. – М.: Региональная общественная организация ментальных инвалидов, 2000.
4. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М.: Советский спорт, 2001.
5. <https://edunews.ru>
6. <https://elib.grsu.by/doc/4113>
7. <https://kriro.ru/upload/docs>
8. <https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi>

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Особенности физического развития детей с тяжелыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития.....	7
Организация уроков по адаптивной физической культуры в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации.....	9
Дидактический материал для проведения уроков адаптивной физической культуры в классах ЦКРОиР	
Дыхательная гимнастика.....	12
Физкультурные упражнения практического назначения.....	13
Упражнения на формирование двигательных умений.....	15
Упражнения на релаксацию.....	16
Общеразвивающие упражнения.....	18
Упражнения на развитие мелкой моторики.....	20
Подвижные игры.....	21
Требования к уровню подготовки обучающихся по программе «Адаптивная физическая культура».....	24
Приложение. Планы-конспекты уроков по адаптивной физической культуре	
<i>Неделевская Ольга Николаевна, учитель ЦКРОиР. Путешествие по лесным тропинкам.....</i>	<i>26</i>
<i>Неделевская Ольга Николаевна, учитель ЦКРОиР. Переступание через натянутую веревку, приподнятую одним концом над полом.....</i>	<i>31</i>
<i>Неделевская Ольга Николаевна, учитель ЦКРОиР. Мячи – ловкачи.....</i>	<i>36</i>
<i>Неделевская Ольга Николаевна, учитель ЦКРОиР. Море волнуется раз....</i>	<i>40</i>
<i>Неделевская Ольга Николаевна, учитель ЦКРОиР. Поезд</i>	<i>44</i>
<i>Шарец Елена Ивановна, учитель ЦКРОиР. Перенос кеглей, мячей в установленное место.....</i>	<i>47</i>

<i>Шарец Елена Ивановна, учитель ЦКРОиР. В гости к Мишке</i>	51
<i>Шарец Елена Ивановна, учитель ЦКРОиР. В здоровом теле – здоровый дух. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки</i>	54
<i>Шарец Елена Ивановна, учитель ЦКРОиР. Зимняя сказка. Развивающие упражнения с мячиками-«ёжиками»</i>	58
<i>Шарец Елена Ивановна, учитель ЦКРОиР. Береги здоровье с детства.....</i>	62
<i>Список использованных источников.....</i>	66

Учебно-методический сборник

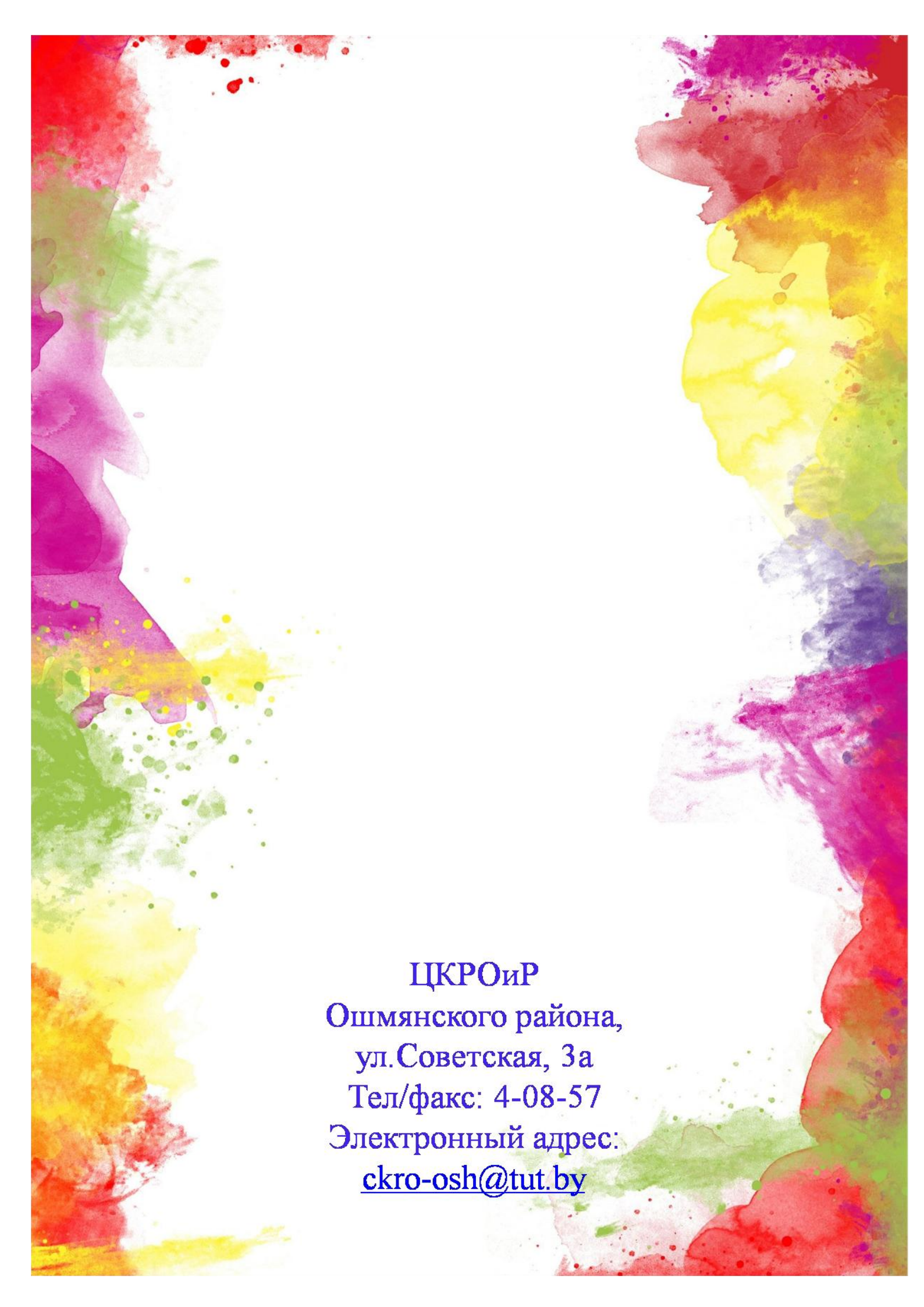
Адаптивная физическая культура

Учебно-методический сборник для специалистов, работающих с детьми с тяжелыми и (или) множественными физическими и (или) психическими нарушениями

Авторы-составители: **Неделевская Ольга Николаевна,
Шарец Елена Ивановна**

Ответственный за выпуск Н.А.Матяшова
Компьютерный набор О.Н.Неделевская
Вёрстка Е.И.Шарец

ЦКРОиР Ошмянского района
231103, г. Ошмяны, ул. Советская, 3а



ЦКРОиР
Ошмянского района,
ул.Советская, 3а
Тел/факс: 4-08-57
Электронный адрес:
ckro-osh@tut.by