**Приложение №\_\_\_\_**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Шумихинская специальная (коррекционная) школа-интернат»**

**Рабочая программа коррекционного курса**

***«*Лечебная физическая культура*»***

**Составитель: Фазылов Р.Н.,**

**учитель физической культуры**

**г. Шумиха, 2023 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Общая характеристика коррекционного курса**

Ежегодно, при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки и плоскостопия. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 7 до 15 лет. В 7-15 летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставно-связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенности образа жизни, нарушение возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории детей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

ЛФК - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведения организма из патологического состояния, повышения его функциональных возможностей путем восстановления, **коррекции** и компенсации дефектов.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов.

**Актуальность программы.**

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. В современном мире у большинства детей школьного возраста имеются нарушения физического развития, вызванные малоподвижным образом жизни из-за чрезвычайной популярности Интернет-технологий и компьютерных игр, что требует целенаправленной систематической коррекционной работы с ними. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки. Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений, способствующих укреплению здоровья. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у учащихся стремление к самоанализу, самооценки, самосовершенствованию.

**Цель программы**

* Овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями
* Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).
* Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

В соответствии с данной целью формируется комплекс основных взаимосвязанных **задач**: образовательных, оздоровительных и воспитательных

**Оздоровительные задачи**:

* Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.
* Выработка правильной осанки, походки.
* Профилактика заболеваний.
* Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.
* Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
* Улучшение психического состояния, снятия стрессов.
* Профилактика плоскостопия.
* Повышение умственной и физической работоспособности.
* Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.
* Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани.
* Укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса.
* Улучшение работы вегетативной нервной системы.

**Образовательные задачи:**

* Вооружение обучающихся знаниями, умениями, навыками, необходимыми для сохранения здоровья.
* Формирование у обучающихся знаний о необходимости формирования правильной осанки, о значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима.

**Воспитательные задачи:**

* Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.
* Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

**Организационно-методические рекомендации**

Основными формами являются: теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Начиная занятия, учитель должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровень его физического развития, состояния его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Основными средствами для решения задач являются: занятия специально оздоровительно-развивающей гимнастики, корригирующих и укрепляющих упражнений, применение специального оборудования (гимнастическая стенка, степ-платформа, гимнастические палки и др).

Правильный психолого-педагогический подход к детям является мощным фактором воздействия. Чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и является надежным средством повышения эффективности организма.

Учебный материал разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

При планировании и проведении занятий учтены особенности организма учащихся. В зависимости от вида нарушений осанки, заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных возможностей, предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Данная программа рассчитана на 15 занятий. Занятия должны проводиться систематически 5 раз в неделю по 30 мин с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координаций движений и повышения эмоционального настроя.

Курс ЛФК делится **на три периода**: вводный, основной и заключительный.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу ЛФК можно в разных возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

**1 период - вводный:**

***Задачи:***

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

**2 период - основной:**

***Задачи:***

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы.
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

**3 период - заключительный**:

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

**Формы работы**:

* индивидуальная;
* групповая;

**Методы обучения:**

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный).

Программа курса направлена на достижение планируемых результатов.

Освоение обучающимися коррекционной программы предполагает достижение ими двух видов результатов: **личностных и предметных.**

Личностные результаты освоения программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К  **личностным результатам** освоения программы относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

-овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

-овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

-владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

-принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

-сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

-воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

-сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

-проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты.**

Занимающиеся должны знать и уметь:

* знать понятие «правильная осанка»;
* знать название групп мышц, поддерживающих позвоночник;
* уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;
* уметь самостоятельно выполнять корригирующие упражнения на модулях, с предметами и без предметов, на тренажерах для укрепления мышц туловища, рук и ног;
* уметь самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью;
* знать механизм лечебного действия ЛФК;
* уметь правильно выполнять упражнения на тренажерах;
* знать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики;
* уметь выполнять комплекс ОРУ с гимнастическими палками при нарушении осанки и плоскостопии;
* уметь выполнять специальные дыхательные упражнения;
* уметь выполнять упражнения для расслабления мышц;
* знать упражнения и уметь выполнять упражнения на тренажерах.

**Содержание программы коррекционного курса «Лечебная физическая культура»**

***Основы знаний.***

* Техника безопасности и правила выполнения упражнений на тренажерах.
* Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка - показатель физического здоровья.
* Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).
* Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья.
* Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.
* Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
* Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления.
* О здоровом образе жизни, его значении для человека по сравнению с нездоровым образом жизни.
* Значение физической культуры в жизни человека.
* О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
* О терминалогии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены.
* О причинах травматизма на занятиях ЛФК.
* Строевые упражнения. Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг, взявшись за руки. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

**Общеразвивающие упражнения**

Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

**Упражнения для профилактики плоскостопия**

* Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках, на пятках, на наружном своде стопы, на внутренней стороне стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.
* Упражнения, стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврике: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.
* Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками.

**Упражнения для развития координации движений и функций равновесия**

* Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на пятках, на наружном своде стопы, на внутренней стороне стопы, по наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

**Упражнения на улучшения ориентации в пространстве**

* Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.
* Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам ( дальше, ближе, правее, левее и т.д).
* Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м.

**Упражнения для укрепления осанки**

* Лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные. Упражнения, стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком. Приседание на всей стопе, пятках. Упражнения, лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.
* Упражнения с грузом на голове (с мешочками), упражнения с гимнастическими палками.

**Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.**

* Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника.
* Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

**Дыхательные специальные упражнения**

* Обучение правильному ритму дыхания, стоя, сидя и лежа.
* Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

**Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики**

* Упражнения пальчиковой гимнастики.
* Упражнения, включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

**Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы**

* Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

**Подвижные игры**

* Игры с фитнес-мячом, мячом

**Материально-техническое оснащение**

\* гимнастические коврики на всех;

\* гимнастические маты;

\* гимнастические скамейки;

\* гимнастические мячи и воздушные шары

\* гимнастическая стенка, перекладина;

\* гимнастические палки на каждого ребенка;

\* груз - мешочки или гантели на каждого ребенка;

\* скамейка; обручи на всех детей;

\* мешочки с песком на всех детей;

\* ребристая доска, дорожка с песком, с камешками.

**Срок освоения программы 15 дней.**

**Учебно-тематический план занятий коррекционного курса «Лечебная физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Количество часов** |
|  | Техника безопасности на уроках ЛФК. | Ежедневно |
|  | Общеразвивающие упражнения | Ежедневно |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия | 2 |
|  | Упражнения для развития координации движений и функций равновесия | 2 |
|  | Упражнения на улучшения ориентации в пространстве | 2 |
|  | Упражнения для укрепления осанки | 2 |
|  | Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах. | 2 |
|  | Дыхательные специальные упражнения | Ежедневно |
|  | Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики | 2 |
|  | Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы | 2 |
|  | Подвижные игры | Ежедневно |

**Календарно-тематический план занятий коррекционного курса «Лечебная физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Элементы содержания** | **Оборудование** | **Дата** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях.  **Упражнения для развития координации движений и функций равновесия.**  Подвижные игры. | Правила по технике безопасности во время занятий.  Общеразвивающие упражнения.  Дыхательные упражнения: правильное дыхание в различных исходных положениях и при выполнении движений.  Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, на внутренней стороне стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес - мяча.  Подвижные игры.  1,2 отряды. Игра «Вышибалы».  3,4 отряды. Игра «Волейбол». | Секундомер.  Гимнастическая скамейка.  Фитнес-мяч.  Гимнастические палки. |  |
| 2 | **Упражнения для укрепления осанки**  Подвижные игры. | Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.  Висы простые и смешанные упражнения, стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком.  Приседание на всей стопе, пятках.  Общеразвивающие упражнения, лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.  Упражнения с грузом на голове (с мешочками).  Упражнения с гимнастическими палками.  Подвижные игры  1,2 отряды. Игра «Горячая картошка».  3,4 отряды. Игра «Пионербол». | Мешочки с песком.  Гимнастические палки. |  |
| 3 | **Упражнения для профилактики плоскостопия.**  Подвижные игры. | Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.  Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках, на наружном своде стопы, на внутренней стороне стопы,по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.  Общеразвивающие упражнения, стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврике: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.  Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками.  Упражнения: лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.  Подвижные игры.  1,2 отряды. Игра «Воробьи-вороны».  3,4 отряды. Игра «Баскетбол». | Гимнастические маты.  Гимнастическая стенка.  Мячи.  Гимнастические палки. |  |
| 4 | **Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.**  Подвижные игры. | Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.  Упражнения на укрепление мышц спины путем складывания: улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог.  Упражнения для укрепления мышц спины путем прогиба назад: змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.  Ползание по мату и скамейке.  Упражнения для эластичности мышц позвоночника. Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.  Подвижные игры.  1,2 отряды. Игра «Снайпер».  3,4 отряды. Игра «Футбол». | Гимнастические палки.  Гимнастические скамьи.  Маты.  Обручи. |  |
| 5 | **Упражнения на улучшения ориентации в пространстве** | Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.  Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Построение в шеренгу, в колонну, круг в различных частях зала. Движение в колонне с изменением направлений.  Ходьба с изменением направления в обозначенном месте, с изменением частоты и длины шагов. Ходьба с положениями рук на поясе, к плечам. Ходьба между различными предметами. Комплекс спец. упражнений на тренажерах.  Подвижные игры.  1,2 отряды. Игра « Али-баба».  3,4 отряды. Игра «Пионербол». | Кегли, скакалки, тренажёры |  |
| 6 | **Упражнения для укрепления осанки** | Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.  Упражнения для формирования осанки у стены.  Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе.  Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки.  Подвижные игры.  1,2 отряды. Игра «Тише едешь, дальше будешь».  3,4 отряды. Игра «Волейбол». | Шведская стенка, мешочки с песком, гимнастические палки |  |
| 7 | **Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.** | Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.  Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог.  Укрепления мышц спины путем прогиба назад.  Упражнения - змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко. Ползание по мату и скамейке,  Упражнения для эластичности мышц позвоночника.  Подвижные игры.  1,2 отряды. Игра «Чай - чай выручай».  3,4 отряды. Игра «Баскетбол». | Гимнастические маты, коврики, гимнастические скамейки |  |
| 8 | **Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.**  **Подвижные игры** | Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.  Упражнения мельница, пловец, самолеты.  Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения.  Упражнения насос, обнимая себя. Пение гласных.  Подвижные игры.  1,2 отряды. Игра «Мыши водят хоровод».  3,4 отряды. Игра «Футбол» | Секундомер, мячи. |  |
| 9 | **Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики** | Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.  Сжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно, сжимание обеими руками резиновых мячей - большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем , хлопать в ладоши перед собой на уровне головы лица и груди без предметов и с предметами.  Передача различных мячей и предметов.  Подвижные игры.  1,2 отряды. Игра « Воробушки и кот».  3,4 отряды. Игра «Пионербол». | Различные мячи, флажки, свисток |  |
| 10 | **Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы** | Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.  Упражнения на тренажерах. Упражнения на гимнастических матах.  Подвижные игры.  1,2 отряды. Игра «У медведя во бору».  3,4 отряды. Игра «Волейбол». | Тренажёры, гимнастические маты. |  |
| 11 | **Подвижные игры** | Общеразвивающие упражнения.  Дыхательные упражнения.  Подвижные игры с мячом.  1,2 отряды. Игра «Вышибалы».  3,4 отряды. Игра «Баскетбол». | Различные мячи, свисток |  |
| 12 | **Упражнения для развития координации движений и функций равновесия.**  Подвижные игры. | Общеразвивающие упражнения.  Дыхательные упражнения: правильное дыхание в различных исходных положениях и при выполнении движений.  Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, на внутренней стороне стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.  Подвижные игры.  1,2 отряд. Игра «Вышибалы».  3,4 отряд. Игра «Волейбол». | Секундомер  Гимнастическая скамейка  Фитнес-мяч  Гимнастические палки. |  |
| 13 | **Упражнения для профилактики плоскостопия.**  Подвижные игры. | Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.  Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках, на наружном своде стопы, на внутренней стороне стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.  Общеразвивающие упражнения, стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврике: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.  Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками.  Упражнения: лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.  Подвижные игры.  1,2 отряды. Игра «Воробьи-вороны».  3,4 отряды. Игра «Баскетбол». | Гимнастические маты.  Гимнастическая стенка.  Мячи.  Гимнастические палки. |  |
| 14 | **Упражнения на улучшения ориентации в пространстве** | Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.  Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Построение в шеренгу, в колонну, круг в различных частях зала. Движение в колонне с изменением направлений.  Ходьба с изменением направления в обозначенном месте, с изменением частоты и длины шагов. Ходьба с положениями рук на поясе, к плечам. Ходьба между различными предметами. Комплекс спец. упражнений на тренажерах.  Подвижные игры.  1,2 отряды. Игра « Али-баба».  3,4 отряды. Игра «Пионербол». | Кегли, скакалки, тренажёры |  |
| 15 | **Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики** | Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.  Сжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно, сжимание обеими руками резиновых мячей- большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем , хлопать в ладоши перед собой на уровне головы лица и груди без предметов и с предметами. Передача различных мячей и предметов.  Подвижные игры.  1,2 отряды. Игра « Воробушки и кот».  3,4 отряды. Игра «Пионербол». | Различные мячи, флажки, свисток. |  |

**Приложение.**

**Комплекс игр для использования**

|  |  |
| --- | --- |
| **Для 1, 2 отрядов** | **Для 3,4 отрядов** |
| **Игра «Вышибалы».** Правила игры:  1. Мяч поочередно перебрасывается с одной стороны на другую.  2. «Вышибалам» разрешается делать бросок мяча только со своего места.  3. Игроки не разбегаются по площадке, а находятся в шеренге. Им можно, уворачиваясь от мяча, приседать, наклоняться, делать шаг в сторону. | **Игра «Волейбол».** Правила игры:  Игроки делятся на две команды: каждая по 6 человек. Для победы требуется 25 очков. Одно очко начисляется:  Когда мяч коснулся земли на половине площадки противника.  При неудачной подаче противника (в сетку, в аут).  При касании сетки игроком противника.  При заступе игроком противника на вашу половину площадки.  При заступе за лицевую линию в подаче.  При четвертом и далее касании мяча командой противника или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком.  В официальных правилах игра идет 3 партии. Каждая партия до 25 очков. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не будет иметь преимущество в 2 очка. Например, такой счет может составлять 30:28 или 26:24. |
| **Игра «Горячая картошка».**  Все встают в круг и начинают по очереди перекидывать мяч друг другу, можно при этом кричать: «Горячо».  Один игрок кидает, другой должен поймать мяч. Тот, кто не поймал, считается «наказанным» и садится на четвереньки в центр круга — «котел».  Игроки могут выручать «сидящих» в котле и возвращать их в игру. Для этого нужно кинуть мяч в центр и попасть в «наказанных» игроков. Все, кого коснулся мячик, возвращаются в игру. | **Игра «Пионербол».**  Пионербол называют облегченной версией волейбола. Здесь участнику нужно поймать мяч, а не отбить. В остальном правила этих игр во многом схожи.  За одну передачу игроки не могут сделать больше 3 пасов своим товарищам по команде.  У спортсмена с мячом в руках есть право только на 3 шага по площадке.  Владеющий мячом не может пасовать сам себе: либо передает мяч кому-то из своей команды, либо перебрасывает на сторону соперников.  Во время спортивной встречи игроки передвигаются по площадке. Каждая успешная подача и заработанный бал означают, что ребята этой сборной должны поменяться местами – движение происходит по часовой стрелке.  Проводят, как правило, 2 или 3 партии. После каждой составы меняются площадками.  Игра начинается с первой подачи. Чьей команде она достанется, решает жребий. Подачу по правилам совершает человек, который занял правый крайний угол. Его задача – перебросить мяч через сетку, а соперники будут стараться его поймать. В противном случае им засчитывается пропуск, а подающая группа зарабатывает себе баллы. |
| **Игра «Воробьи-вороны».** Дети разбиваются на две команды. На расстоянии около 15-20 метров от центра поля рисуют две черты, обозначающие границы игровой зоны.  «Воробьи» и «вороны» встают в две шеренги друг напротив друга в центре площадки. Расстояние между участниками – 1-2 метра. Ведущий становится в конце цепочки и вслух произносит название одной из команд. Названные игроки должны развернуться и убежать за линию игрового поля, «в домик». Соперники стараются их поймать. Те, кого «запятнали», переходят в лагерь противника и в следующий раз играют уже на другой стороне.  Хитрость состоит в том, что ведущий, называя одну из команд, намеренно делает паузы после каждого слога: «Вооо-рооо-бьи» или «Вооо-рооо-ны», не давая сразу понять, кому убегать, а кому догонять. Можно еще больше усложнить игру, называя слова с теми же слогами: например, «ворота», «ворожба», «воровка».  Игра продолжается до тех пор, пока и все «воробьи» не станут «воронами» или наоборот. | **Игра «Баскетбол».** Команда состоит из 5 игроков, разрешено вести мяч, ударяя его ладонью. Запрещено бить его кулаком, пинать ногами. Игры проходят в зале или на открытых площадках. Цель – забросить в кольцо команды соперников больше мячей. |
| **Игра «Снайпер».** Играющие делятся на две команды (считалками или по договоренности). В каждой команде выбирается "снайпер", остальные становятся обычными игроками. "Снайпер" первой команды перебрасывает мяч своей команде (своим игрокам), пытаясь при этом попасть в любого игрока второй команды. Мяч ловит любой игрок первой команды, перебрасывает своему "снайперу", опять же при этом пытаясь выбить игрока второй команды.  В случае, если игрока выбивают, он не выбывает из игры, а переходит за линию поля и начинает дальше помогать своему "снайперу". В случае, если игрок команды поймал мяч "с лету", мяч переходит к этой команде и уже они начинают перебрасываться со своим "снайпером". Мяч, пойманным от земли, не считается — игрок выбывает с игрового поля. В итоге к концу игры бОльшая часть игроков оказывается рядом со своим "снайпером" за линией поля, а оставшиеся несколько игроков находятся буквально "под расстрелом". | **Игра «Футбол».** Цель игры – забить как можно больше мячей в ворота соперника. |
| **Игра « Али-баба».** Дети делятся на две команды и встают, держась за руки, стенкой друг напротив друга. Между ними расстояние примерно в 6 метров. Чем старше дети, тем больше может быть расстояние. Одна команда кричит: «Али-баба!» Вторая отвечает: «О чем, слуга?» Первая им в ответ: «Пятого-десятого, Петю нам сюда!» Названный из противоположной команды ребенок бежит со всего разбегу на стенку противников, разбивая цепь собою. Разбил – уводит в свою команду кого-то из этой цепи, обычно того, кому симпатизирует. Не разбил – вступает в строй противников. Игра идет, пока на одной из сторон не остается один ребенок. | **Игра «Пионербол».**  . |
| **Игра «Тише едешь, дальше будешь».** Водящий встает спиной к остальным детям на большом расстоянии и говорит: «Тише едешь, дальше будешь, стоп». За то время, пока он говорит, другие дети бегут к нему, но по слову «стоп» замирают на месте. Вода резко поворачивается и замечает того, кто не успел замереть – тот выбывает. Цель – добежать до водящего и пересечь условную черту, на которой он стоит. | **Игра «Волейбол**». |
| **Игра «Чай - чай выручай»**. Водящий пятнает других игроков, убегающих от него. Тот, которого запятнали, замирает и кричит: «Чай-чай выручай». Другие дети могут «распятнать» его, коснувшись, и вернуть тем самым снова в игру. Игра заканчивается, когда не останется ни одного бегущего, новым водой становится тот, кого запятнали первым. | **Игра «Баскетбол»** |
| **Игра «Мыши водят хоровод**». Перед началом игры необходимо выбрать водящего — «кота». Кот выбирает себе «печку» (ею может послужить скамейка или стул), садится на нее и закрывает глаза. Все остальные участники берутся за руки и начинают водить хоровод вокруг кота со словами:  Мыши водят хоровод,  На печи дремлет кот.  Тише мыши, не шумите,  Кота Ваську не будите,  Вот проснется Васька кот —  Разобьет наш хоровод!»  Во время произнесения последних слов кот потягивается, открывает глаза и начинает гоняться за мышами. Пойманный участник становится котом, и игра начинается сначала. | **Игра «Футбол».** |
| **Игра «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 воспитатель, потом — кто-нибудь из детей. | **Игра «Пионербол».** |
| **Игра «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»). | **Игра «Волейбол».** |
| **Игра «Вышибалы».** | **Игра «Баскетбол».** |
| **Игра «Вышибалы».** | **Игра «Волейбол».** |
| **Игра «Воробьи-вороны».** | **Игра «Баскетбол».** |
| **Игра « Али-баба».** | **Игра «Пионербол».** |
| **Игра « Воробушки и кот».** | **Игра «Пионербол».** |
|  |  |