

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для ходьбы

№ п/п	Упражнение	Коррекционная направленность
1.	«Встали в круг». Ходьба по кругу взявшись за руки со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки.	Согласованность коллективных действий. Дифференциация понятий <i>большой</i> — <i>маленький</i> , <i>вправо</i> — <i>влево</i> .
2.	«Гусеница». Ходьба в колонне положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего.	Координация и согласованность действий.
3.	«Коромысло». Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку.	Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом.
4.	«Ходим в шляпе». Ходьба с мешочком песка на голове.	Коррекция осанки
5.	«Кошка». Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти».	Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, развитие воображения.
6.	«Солдаты». Ходьба на месте высоко поднимая колени со сменой темпа: <i>медленно</i> — <i>быстро</i> .	Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференциация понятий <i>быстро</i> — <i>медленно</i> .

Упражнения для коррекции бега

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.).	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2.	Бег с подскоками.	Ритм движений, соразмерность усилий.

3.	Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки.	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
4.	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик).	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества.
5.	Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками).	Дифференциация усилий и длины шага.
6.	«Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка.	Дифференциация временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение.
7.	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5—10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы.
8.	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата.
9.	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточка» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата.

Физические упражнения для коррекции прыжков

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°.	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве.
2.	Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м.	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног.
3.	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад.	Согласованность и ритмичность движений, дифференциация усилий, укрепление стопы, развитие выносливости.
4.	Прыжки «лягушка» со взмахом рук (5-6 прыжков подряд).	Координация движений рук, дифференциация усилий, симметричность движений.

5.	Прыжок с места вперед — вверх через натянутую веревку на высоте 10, 20, 30 см с взмахом рук.	Дифференциация направления усилий, согласованность движений рук и ног, скоростно-силовые качества.
6.	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа со взмахом рук.	Дифференциация расстояния и усилий, согласованность движений рук и ног, развитие силы разгибателей ног.
7.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног.
8.	Прыжки с зажатым между стопами мячом.	Координация движений, точность кинестетических ощущений.

Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания

№ n/n	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой.	Координация движений, соразмерность усилий.
2.	Перелезание через рейку лестницы-стремянки.	Ловкость, координация движений, точность перемещения, ориентировки в пространстве.
3.	Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки.	Согласованность движений рук и ног, дифференциация усилий, быстрота перемещения.
4.	Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.	Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела.
5.	Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°.	Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия.
6.	Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон.	Согласованность движений, ориентировка в пространстве, дифференциация усилий.
7.	Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами по одной рейке, начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть).	Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног.

Подготовительные упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом

№ п\п	Упражнения с большими мячами (волейбольным, баскетбольным, пляжным)	Коррекционная направленность
1.	а) Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя. б) Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя. в) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки.	Дифференциация усилия и расстояния. Глазомер, координация и точность движения, дифференциация усилия и направления движения. Точность направления и усилия.
2.	а) Подбрасывание мяча над собой и ловля его двумя руками. б) Подбрасывание мяча над собой и ловля его после того, как он ударился об пол.	Координация движений рук. Точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения.
3.	а) Бросок мяча в стену и ловля его. б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но ловля после хлопка в ладони. г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания.	Координация движений рук. Зрительная дифференциация направления движения, ловкость рук, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

УПРАЖНЕНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПАСПОРТ КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ И ДВИГАТЕЛЬНЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ЛФК

Фамилия, имя, год
рождения _____

№ п/п	Показатели	Группа здоровья	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
Физическое развитие						
1	Длина тела (см)					
2	Масса тела (кг)					
3	Состояние осанки					
4	Состояние стопы					
	Окружность грудной клетки					
Двигательные способности						
1	Сила правой кисти (кг)					
2	Метание набивного мяча (см)					
3	Прыжок с места (см)					
4	Движения кистями и пальцами рук					
Состояние здоровья						

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ОТКРЫТЫЙ УРОК В 8 КЛАССЕ

Тема урока – «Совершенствование навыков технических приемов в игровой обстановке».

Цель урока – совершенствование навыков приема и передачи мяча двумя руками в движении. Развитие быстроты, точности посредством игры в пионербол. Формирование правильной осанки.

Задачи урока:

1. Совершенствовать навыки приема и передачи мяча двумя руками в движении.

2. Развивать быстроту, точность посредством игры в пионербол. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы и кисти посредством ОРУ.

3. Воспитывать коллективизм, взаимопомощь посредством игры.

Инвентарь: свисток, секундомер, волейбольные мячи, набивные мячи, сетка, индивидуальные карточки.

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть (1-2 мин.)		
Построение, приветствие, сообщение темы и задач урока. Инструктаж по технике безопасности.	1-2 мин.	Четкая сдача рапорта, наличие спортивной формы, выявление больных и освобожденных от занятий.
Подготовительная часть (8-13 мин.)		
Ходьба: - обычная; - на носках, руки на пояс; - на пятках, руки за спиной; - на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне стопы.	10-15 м 10 м 10 м 10 м	Смотреть вперед, лопатки сведены. Лопатки сведены, подняться выше. Руки точно за спиной. Руки в стороны. Руки на пояс.
ОРУ при ходьбе - руки к плечам круговые движения; - круговые движения двумя руками; - локтевой сустав, вращения; - руки в «замок» круговые движения; - «волна».	10 м 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р.	Руки точно к плечам, следить за осанкой. Выполнять вращения только прямыми руками. Вращения вперед, назад. Точно выполнять вращения кистями.
Бег: - приставным правым и левым боком; - доставание подвешенного предмета одной рукой; - «змейкой».	6-8 р. 6-8 р. 15 м	Дыхание не задерживать, следить за работой рук и постановкой стопы. Бег точно за направляющим.
Ходьба. Восстановление дыхания. Перестроение в круг. П/игра «Мяч – среднему»	2-3 р. 10 м	Контроль ЧСС. Ходьба (индивидуально).
Основная часть (25 мин.)		
Совершенствование навыков приёма и передачи мяча в игровой обстановке. - передача н/мяча друг другу; - подбрасывание в/мяча вверх; - подбрасывание мяча вперед и		Следить за соблюдением правил игры. Работа по индивидуальным карточкам.

ловля его; - челночный бег с мячом; - работа в парах с мячом; - ловля мяча после подбрасывания через сетку. Учебная игра			
Заключительная часть (5 мин)			
Игра на восстановление дыхания «Минутка». Построение, подведение итогов, выставление оценок, организованный уход. Домашнее задание.	5 мин		

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

В наши дни каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. Что же касается роли двигательной активности для физического и психического развития ребенка, то представить себе здорового ребенка неподвижным будет довольно сложно, хотя, к сожалению, среди школьников малоподвижных детей встречаешь всё чаще. Не случайно в последние годы все активнее обсуждается отрицательное влияние на состояние здоровья резко снизившейся в наше время физической нагрузки. По этому поводу в медицинской литературе используется обобщенный термин «гипокинезия», который включает весь комплекс симптомов, развивающихся в организме в условиях дефицита двигательной активности: происходят неблагоприятные изменения в сердечно-сосудистой системе, снижается газообмен, значительно ухудшается самочувствие, нарушается сон и т. п. О том, что движения оказывают эффективное влияние на все без исключения психические функции, известно давно. В исследованиях видных психологов Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, Ж. Пиаже, Дж. Брунера показано наличие прямой корреляционной связи между характером двигательной активности и проявлениями восприятия, памяти, мышления и эмоций у детей разного возраста.

Общий механизм этих взаимоотношений можно представить следующим образом. Каждый двигательный акт осуществляется в пространстве и времени, поэтому активно передвигающийся ребенок получает возможность приобрести в единицу времени значительный объем информации, что и способствует ускоренному формированию его психики. Например, установлена взаимозависимость двигательной активности и развития речи. Движения детей, в частности упражнения для пальцев рук, первоначально являются мощным стимулирующим фактором не только для своевременного возникновения речи, но и дальнейшего ее совершенствования. Двигательная активность увеличивает словарное разнообразие детской речи, способствует более осмысленному

пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое развитие ребенка. Таким образом, можно выделить следующие основные моменты в многообразном влиянии двигательной активности на развивающийся организм: создание у ребенка энергетической основы для его роста и развития, деятельности его морфофункциональных систем и благотворное воздействие на формирование у него психических функций. Эти положения в совокупности обеспечивают и оздоровительный эффект физических упражнений. Более подвижные дети отличаются высокой реактивностью, неуравновешенностью поведения, они чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из-за чрезмерной подвижности такие дети не всегда успевают вникнуть в суть игры, в результате чего у них отмечается невысокая степень осознанности своих действий. Как правило, они хорошо выполняют простые упражнения, но избегают движений, требующих точности, сосредоточенности, сдержанности поведения. Движения их резки, быстры, часто бесцельны. Повышенная интенсивность игры вызывает быстрое утомление, что сказывается на общем поведении играющих. Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным, спокойным поведением, умеренной подвижностью. Они эмоциональны, азартны, самостоятельно активны, часто сами становятся инициаторами игр, упражнений. Движения их обычно уверенны, четки и отличаются целенаправленностью. Малоподвижные дети, напротив, вялы, пассивны, быстро устают и стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирая себе занятия, не требующие большого пространства. Такие дети не решаются вступать в общение со сверстниками, поэтому нуждаются в постоянной помощи взрослых.

Таким образом, знание общих закономерностей и особенностей формирования двигательной сферы детей с различными отклонениями представляет особую важность для поиска эффективных педагогических средств и методов коррекции двигательных нарушений. На состояние двигательной сферы детей оказывают влияние следующие факторы:

1. Тяжесть и структура основного дефекта и его влияние на уровень построения движений.
2. Раннее начало двигательной активности.
3. Особенности психического развития.

Научные исследования, отечественный и зарубежный опыт показывают: чем раньше начата медико-психолого-педагогическая реабилитация, тем она более эффективна. Развивающийся, формирующийся организм более пластичен и чувствителен к воздействию физических упражнений. Реабилитационный потенциал выше, если с ребенком начать систематические занятия с первых месяцев его жизни сначала в семье, затем в дошкольных и школьных (коррекционных) учреждениях. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить главные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести ребенку двигательный опыт для самостоятельных занятий. Ограничение или отсутствие двигательной активности приводит к гиподинамии со всеми ее отрицательными последствиями для детского организма – к снижению естественной

потребности в движении, низкому уровню затрат на мышечную деятельность, функциональному расстройству всех систем организма, атрофическим изменениям опорно-двигательного аппарата, деформации позвоночника и стопы, к снижению жизненно важных физических качеств.

Как известно, основным средством физического воспитания являются физические упражнения, которые могут служить к тому же условием воспитания интереса школьников к физической культуре.

Физические упражнения укрепляют и оздоравливают организм, повышают его функциональные возможности. Занятия физической культурой положительно воздействуют на психику, на эмоциональную сферу.