

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

«Семь-Я»

ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ

(ГБУ ЦСПР «Семь-Я»)

ПРИКАЗ

От «30» августа 2022 г.

№ 784-1

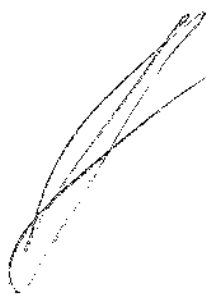
На основании Закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» от 21.12.2013 года и в целях упорядочивания деятельности ГБУ ЦСПР «Семь-Я» по качеству обучения и воспитания

ПРИКАЗЫВАЮ:

утвердить следующие программы на 2022-2023 учебный год:

1. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура»;
2. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая культура для особенных детей»;
3. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой чудесный мир»;
4. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Монтессори-класс».-

Директор

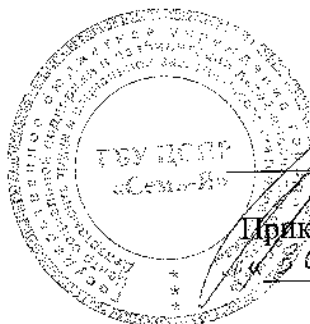


Н.В. Каньшина

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ
(ГБУ ЦСПР «Семь-Я»)

«Рекомендовано»
Педагогическим советом
ГБУ ЦСПР «Семь-Я»

Протокол № 1
«30» 08 2022г.



«Утверждаю»
Директор
ГБУ ЦСПР «Семь-Я»
Каньшина Н.В.

Приказ № 784-1
«30» 08 2022г.

АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 8 - 18лет
Срок реализации: – 1 год

Разработчик :
Филиппова Елена
Степановна
инструктор по физкультуре

г. Москва 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Разделы/подразделы	Стр.
I.	Пояснительная записка	
1.1	Введение	3
1.2	Актуальность Программы	3
1.3	Новизна программы	4
1.4	Направленность Программы	4
1.5	Цель Программы	4
1.6	Задачи Программы	4-5
1.7	Планируемые результаты реализации Программы	5
1.8	Педагогическая целесообразность программы	5
1.9	Возраст и особенности детей, участвующих в реализации программы	5-6
1.10	Срок реализации Программы	6
1.11	Формы обучения и режим занятий	6
1.12	Формы и методы определения результативности реализации Программы	6-7
	Содержательная часть	
II.	2.1 Учебно-тематический план	7-9
	2.2 Содержание Программы	9-12
	2.3 Календарно-учебный график	12-15
III.	Материально-техническое обеспечение программы	15-16
IV.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	16-18
V.	Список литературы	19-20
VI.	Приложения	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в центрах социальной поддержки и реабилитации для детей с тяжёлыми множественными нарушениями развития. Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Дополнительная общеобразовательная программа «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки Российской Федерации от 11.12.2006
- № 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
- Статьи 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (адаптивный спорт).

Дополнения к методическим рекомендациям по организации деятельности специального (коррекционного) общеобразовательного учреждения Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Об учреждении адаптивной физкультуры и адаптивного спорта».

1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность данной программы определена необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Одной из важных составляющих в работе с детьми с ОВЗ является двигательная активность. Программа позволит детям с ограниченными возможностями здоровья замедлить развитие

патологических процессов и восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

1.3 НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизна данной программы – заключается в том, что в годовой процесс обучения, помимо классических занятий, включен детский фитнес, который содержит в себе занятия аэробикой и круговую тренировку на тренажёрах. Использование ресурсов фитнеса, позволяет значительно повысить мотивацию к занятиям адаптивной физкультурой.

1.4 НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержания здоровья, личностного развития, социализации в общество.

1.5 ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы направлена на формирование и развитие у ребёнка основных двигательных навыков, сохранение и укрепление индивидуального здоровья, развитие устойчивой мотивации для занятий адаптивной физкультурой и самореализации воспитанника.

1.6 ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Развивающие:

- развивать у детей основные движения, физическую и умственную работоспособность;
- развивать коммуникативную деятельность на вербальном и невербальном уровне на занятиях и спортивных мероприятиях;
- формировать интерес ребенка к занятиям физкультурой и совместным физическим занятиям со сверстниками;

Обучающие:

- обучение комплексам аэробики;
- обучение основам техники движений на тренажёрах;
- формировать знания по правилам проведения спортивных игр и эстафет

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, закаливание организма;

- формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать культуру общения и поведения на мероприятиях и праздниках;
- воспитание воли, чувства коллективизма, активности на занятиях.

1.7 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты.

Результатами программы следует считать:

- умение выполнять движения по показу и речевой инструкции педагога с предметами и без;
- выполнять построения и перестроения в круг, шеренгу, колонну;
- выполнять основные движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- умение осуществлять коммуникативную деятельность на вербальном и невербальном уровне на занятиях;
- формирование чувства ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- владеть элементами аэробики и упражнениями на тренажёрах;
- проявление интереса к занятиям адаптивной физкультурой;
- знать правила поведения во время выполнения упражнений, игр, эстафет, соревнований;
- снижение уровня заболеваемости простудными болезнями;
- сохранение правильной осанки при выполнении двигательной задачи;
- умение вести себя адекватно на спортивных мероприятиях различного уровня;
- умение работать в команде;
- проявлять волю и активность к достижению лучшего результата

1.8 ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Педагогической целесообразностью программы является максимально возможное развитие жизненно необходимых умений и навыков детей, имеющих ТМНР, посредством физической культуры, используя ресурсы детского фитнеса

1.9 ВОЗРАСТ И ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Возраст детей составляет от 8 до 18 лет. Все воспитанники с тяжёлыми и множественными нарушениями развития (ТМНР). Основным в клинической

картине нарушения является умственная отсталость. Кроме того, в разных сочетаниях, выявляются:

- тяжелые нарушения речи;
- нарушения функций анализаторных систем (зрения, слуха, тактильной чувствительности);
- повышенная судорожная готовность (эписиндром);
- расстройства эмоционально-волевой сферы (нарушения регуляции поведения и др.);
- расстройства аутистического спектра (стереотипные действия, нарушение коммуникации, взаимодействия, социального поведения).

1.10 СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на годовое обучение, 72 ч в год. В течение этого периода, воспитанники занимаются с сентября по май. В летние месяцы дети участвуют в районных и городских спортивных мероприятиях.

1.11 ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 мин. Содержание занятий соответствует учебно-тематическому планированию. Основная форма организации двигательной активности воспитанников на занятии:

- индивидуальная;
- малогрупповая (2-3 чел.);
- групповая.

Ведущими формами учебно-тренировочной работы в подготовке детей являются теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия включают в себя:

- беседа;
- демонстрация наглядных пособий;
- посещение соревнований;
- просмотр видеозаписей

Практические занятия включают в себя:

- занятие-игра, построенное на сочетании различных видов спорта;
- турнир;
- соревнование;
- спортивный праздник
- открытое занятие

1.12 ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для определения уровня овладения воспитанниками поставленных задач, в программе используются следующие методы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ;
- контрольные задания;
- мониторинг.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня физического развития воспитанников	Тестирование (входной мониторинг)
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение уровня усвоения детьми материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ, контрольное занятие, самостоятельная работа
Итоговый контроль		
В конце учебного года	Определение изменений физического развития детей после завершения курса программы. Ориентирование детей на продолжение занятий физкультурой	Соревнование, спортивный праздник, турнир, открытое занятие, контрольное занятие, фестиваль Тестирование (итоговый мониторинг)

II СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Формирование системы знаний о физкультуре					
1.1	Понятие о физической культуре	1	1		Вопросы
1.2	Правила предупреждения травм	1	1		Вопросы
2. Строевые упражнения					
2.1	Разновидности строя. Правила построения и перестроения	1	1		Педагогическое наблюдение.
2.2	Разновидности построения и перестроения	3		3	Педагогическое наблюдение. Контрольное занятие
3. Основные двигательные навыки					
3.1	Ходьба. Бег	9		9	Проверка выполнения поставленной задачи
3.2	Прыжки	4		4	Педагогическое наблюдение
3.3	Ползание и лазание	2		2	Педагогическое наблюдение
4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)					
4.1	Упражнения на все группы мышц шеи, туловища, верхних и нижних конечностей	10		10	Контрольный комплекс упражнений
4.2	Упражнения с предметами:	6			Проверка выполнения отдельных упражнений
	-мяч; -гимнастическая	2		2	

	палка; -гимнастическая лента	2 2		2 2	
4.3	Корректирующие упражнения	5		5	Педагогическое наблюдение
5. Инновационные технологии					
5.1	Аэробика	5		5	Выполнение контрольных комплексов
5.2	Техника работы на тренажёрах.	2	1	1	Беседа. Вопросы Проверка отдельных заданий
5.3	Принцип круговой тренировки	3		3	Проверка выполнения установленных заданий
6. Подвижные игры					
6.1	Игры в зале	8		8	Проверка выполнения заданий
6.2	Игры на прогулке	4		4	Проверка выполнения заданий
6.3	Баскетбол	4		4	Проверка выполнения отдельных упражнений
7. Спортивные мероприятия					
7.1	Соревнования. Турниры	4		4	Оценка результата. Подведение итогов соревновательной программы
Итого		72			

2.2 Содержание программы

№п/п Тема	Форма занятия. Кол-во часов	Содержание
1. Формирование системы знаний о физкультуре		
1.1 Понятие о физической культуре	Теория -1ч	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта
1.2 Правила предупреждения травм.	Теория -1ч	Соблюдение правил поведения в спортивном зале для профилактики травматизма
2. Строевые упражнения		
2.1 Разновидности строя. Правила построения и перестроения	Теория -1ч	Перечень строевых упражнений. Виды строя и способы построения
2.2 Разновидности построения и перестроения	Практика - 3ч	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Перестроение из колонны по одному в шеренгу, в пары, в круг.
3. Основные двигательные навыки		
3.1 Ходьба. Бег	Практика – 9ч	Разновидности ходьбы: Ходьба за инструктором. Ходьба в заданном направлении за направляющим: по залу; «паровозик»; «змейкой»; по диагонали.

		<p>Ходьба в парах</p> <p>Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Бег</p> <p>Бег руками; бег на месте; бег по прямой линии на заданное расстояние</p>
3.2 Прыжки	Практика – 4ч	<p>Прыжки на месте; прыжки с продвижением вперед;</p> <p>прыжки с опорой на одной и двух ногах; спрыгивание с небольшой возвышенности;</p> <p>прыжки на батуте</p>
3.3 Ползание и лазание	Практика – 2ч	<p>Разновидности ползания: на четвереньках; на животе;</p> <p>ползание в тоннеле; по гимнастической семейке;</p> <p>проползание под препятствием</p>
4. Общеразвивающие упражнения		
4.1 Упражнения на все группы мышц шеи, туловища, верхних и нижних конечностей	Практика – 10ч	<p>Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища из различных исходных положений</p>
4.2 Упражнения с предметами: -мяч;	Практика – 2ч	<p>Прокатывать мяч одной и двумя руками инструктору.</p> <p>Упражнения в парах.</p> <p>Броски вверх.</p> <p>Удары о пол и ловля мяча с помощью и без.</p> <p>Опускание и броски мяча в цель</p>
гимнастическая палка;	Практика – 2ч	<p>Принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка сверху, палка за</p>

		головой, за спиной. Выполнять повороты, приседания и наклоны, удерживая палку перед собой, вверху, за спиной из исходных положений стоя, сидя, стоя на коленях. Разновидности упражнений с опорой о палку
гимнастическая лента	Практика – 2ч	Разновидности махов: «змейка», «костёр», «восьмёрка», «спираль». «круг»
4.3 Корректирующие упражнения	Практика – 5ч	Развитие координационных способностей, равновесия. Коррекция осанки. Дыхательная гимнастика
5. Инновационные технологии		
5.1 Аэробика	Практика – 5ч	Связки, серии и комбинации упражнений под музыку
5.2 Техника работы на тренажёрах.	Теория-1ч	Основы техники безопасности при тренировке на тренажёрах
	Практика – 1ч	Освоение техники работы на тренажёрах (1+)
5.3 Принцип круговой тренировки	Практика – 3ч	Освоение техники круговой тренировки: выполнение заданий на 2х и более тренажёрах на заданное время
6. Подвижные игры		
6.1 Игры в зале	Практика 8ч	Выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию с предметами и без
6.2 Игры на прогулке	Практика 4ч	Выполнять игровые задания с

		использованием с основных двигательных навыков с предметами и без. Игровых видов спорта.
6.3 Баскетбол	Практика – 4ч	Освоить технику: владения мячом; передачу мяча; бросков в кольцо
7. Спортивные мероприятия		
7.1 Соревнования. Праздники. Турниры. Соревнования	Практика – 4ч	В соответствии с календарным графиком
Итого		72ч

2.3 Календарный учебный график

№п /п	Месяц	Форма занятия	Ко л-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	теория	1	Понятие о физической культуре	Группа	Вопросы
1.2	октябрь	теория	1	Правила предупреждения травм	Группа	Вопросы Вопросы
2.1	сентябрь	практика	1	Перечень строевых упражнений. Виды строя и способы построения	с/зал	Педагогическое наблюдение

2.2	сентябрь октябрь ноябрь	практика практика практика	1 1 1	Разновидности строя. Правила построения и перестроения	с/зал	Педагогическое наблюдение
3.1	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май	практика	1 1 1 1 1 1 1 1 1	Ходьба. Бег	с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/площадка с/площадка	Проверка выполнения поставленной задачи
3.2	октябрь декабрь март апрель	практика	1 1 1 1	Прыжки	с/зал	Педагогическое наблюдение
3.3	октябрь ноябрь	практика	1 1	Ползание и лазание	с/зал	Педагогическое наблюдение
4.1	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май	практика	1 1 1 1 1 1 1 1 2	Упражнения на все группы мышц шеи, туловища, верхних и нижних конечностей	с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/площадка с/площадка с/площадка	Контрольный комплекс упражнений
4.2	октябрь ноябрь декабрь январь		1 1 1 1	Упражнения с предметами: -мяч; гимнастическая палка;	с/зал	Контрольное задание

	март апрель		1 1	гимнастическая лента		
4.3	октябрь декабрь февраль март апрель	практи ка	1 1 1 1 1	Корригирующие упражнения	с/зал с/зал с/зал с/площадка с/площадка	Педагогическое наблюдение
5.1	февраль март апрель май	практи ка	1 1 1 2	Аэробика	с/зал	Выполнение контрольных комплексов Показательные выступления
5.2	сентябрь	теория	1	Техника безопасности тренировки на тренажёрах	с/зал	Беседа. Вопросы
	октябрь	практи ка	1	Техника работы на тренажёрах.		Проверка отдельных заданий
5.3	ноябрь декабрь январь	практи ка	1 1 1	Принцип круговой тренировки	с/зал	Проверка выполнения установленных заданий
6.1	октябрь ноябрь декабрь январь февраль март	практи ка	1 1 1 1 1	Подвижные игры в зале	с/зал	Проверка выполнения заданий
6.2	сентябрь март апрель май	практи ка	1 1 2 1	Подвижные игры на прогулке	с/площадка	Проверка выполнения заданий
6.3	сентябрь октябрь апрель май июнь	практи ка	1 1 1 1	Баскетбол	с/площадка	Проверка выполнения отдельных упражнений
7.1	октябрь февраль	практи ка	1 1		с/зал с/зал	Оценка результата.

	март май		1 1		с/площадка с/площадка	Подведение итогов соревновательно й программы
--	-------------	--	--------	--	--------------------------	--

III. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке на улице, в группах и в спортивно – игровых комплексах. На занятиях используется инвентарь:

- гимнастические коврики;
- мячи разных размеров;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- флажки;
- обручи;
- гимнастическая лента;
- мягкие модули;
- гимнастическая скамейка и бревно;
- гимнастическая стенка;
- батут;
- настольные игры;
- тренажёры;
- адаптивные настольные игры

Для проведения занятий под музыку используется музыкальный центр и компьютерная техника (воспроизведение USB).

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Особенностями построения образовательного процесса является: направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений;

Программа составлена с учетом дидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития учеников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по физической культуре:

принцип последовательности – содержательные задачи решаются методом усвоения материала от простого к сложному, в соответствии с возрастными познавательными возможностями ребенка;

принцип учета возрастных особенностей - динамика психических и физических возможностей ребенка с учетом его индивидуальных отклонений в развитии;

жестовые и словесные методы, которые предусматривают устную передачу и усвоение информации. С помощью слова и жеста, инструктор осуществляет многие

функции: коммуникативную, конструктивную, организаторскую, активизирует процесс обучения и др.;

методы обеспечения наглядности в адаптивной физической культуре способствуют зрительному, слуховому, двигательному восприятию детей выполняемых заданий. Он предназначен для создания у занимающихся представления о технике выполнения двигательного действия и осуществляется непосредственным показом движений самим инструктором;

метод обучения двигательным действиям:

— метод разучивания упражнения по частям (расчлененно-конструктивный);

— метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный);

Действия необходимо членить на маленькие шаги. При разучивании новых движений применять разные варианты этого движения (разные исходные положения, разный темп выполнения, амплитуду и т. д.).

Быстрая утомляемость и разный уровень активизации детей требует продуманной смены нагрузки и отдыха. На занятиях используются короткие упражнения игрового характера. Они меньше утомляют и поддерживают мотивацию на высоком уровне. Инструктор контролирует эмоциональное состояние воспитанников.

В программе используются инновационные технологии:

-технология двигательного развития посредством тренажеров;

-технология использования аэробики для повышения интереса к физкультуре и позитивного эмоционального состояния;

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

№п/п	Библиографическое описание
1.	Бутко Г.А. Физическое воспитание детей с задержкой психического развития. Москва «Книголюб», 2006 г.
2.	Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. М., «Просвещение», 1991
3.	Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. М. 1983
4.	Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Москва «Просвещение» 2005
5.	Голомидова С.Е. Физкультура. Нестандартные занятия.
6.	Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
7.	Рубцова Н.О. «Общие и специальные дидактические принципы при развитии мануальной моторики средствами физической культуры и массажа у глубоко умственно отсталых детей-инвалидов». Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Москва – 1993г
8.	Спортивная медицина (под редакцией Каримана В.Л.), Москва 1980г
9.	Л.В.Токарская, Н.А.Дубровина, Н.Н.Бабийчук «Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью». Екатеринбург, издательство Уральского университета, 2015г
10.	О.А Халявина «Методические рекомендации при проведении ЛФК». Реферат.
11.	Частные методики адаптивной физической культуры: учеб.пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений / под ред. Л. В. Шапковой. М. : Советский спорт, 2004
12.	Е.С. Черник. Физическая культура во вспомогательной школе. Москва, «Учебная литература», 1997 г.
13.	Шестопалов С.В. Физические упражнения. Ростов -на- Дону «Проф -Пресс», 2001
14.	Якубович М.А., Преснова О.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений. Москва , «Владос», 2006 г.

15.	Физкультурно-оздоровительное образование «особых детей» / Е. М. Голикова. — Оренбург: ОГПУ, 2011. — 28 с.
16.	Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания. Мозговой, В. Москва, 2005г.
17.	Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
18.	Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2011
19.	Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
20.	Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Структура занятия.

Вводная часть занимает от 30 до 50 % времени занятия и состоит из общеразвивающих и корригирующих ранее изученных упражнений. Движения выполняются в медленном и среднем темпе, охватывают основные группы мышц. Заканчивается дыхательными упражнениями.

Основная часть предусматривает изучение нового материала, усложнение ранее усвоенных упражнений. Упражнения с напряжением чередуются с упражнениями на дыхание и расслабление. В конце этой части целесообразно проводить специально подобранные игры.

Заключительная часть выполняет задачу привести организм в спокойное состояние, восстановить дыхание и частоту сердечных сокращений. Заканчивается урок ходьбой, дыхательными упражнениями, упражнениями на расслабление мышц.

Все части занятия связаны между собой.

Для усвоения детьми с ТМНР упражнений, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом, наглядным материалом и непосредственной помощью инструктора при выполнении упражнений. Воспитанникам подбираются упражнения, состоящие из простых элементарных движений.

На занятиях у детей формируются представления о собственном теле, об основных направлениях движения и пространственной ориентации. Формирование представлений осуществляется в следующих направлениях:

1. Строение тела и его части:

- голова — лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;
- туловище — спина, грудь, живот, бок;
- руки — плечо, локоть, кисть, пальцы;
- ноги — бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

2. Пространственная ориентация в спортивном зале: стены, потолок, углы, середина.

3. Названия спортивного инвентаря и оборудования: мячи, гантели, кегли, обручи, скакалка, гимнастическая скамейка, стенка, тренажеры;

4. Исходные положения:

- стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч);
- лежа (на спине, на животе, на боку);
- сидя (на полу, на скамейке, на фитболе);
- положения рук, ног, туловища и ног относительно собственного тела.

5. Понятия, обозначающие виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции:

— подняться — опуститься;
— согнуться — разогнуться;
— наклониться — выпрямиться;
— повернуться, сесть, встать, идти, бежать, бросать, катить,
поднять, ловить, поймать.

6. Пространственные ориентиры: направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх.

7. Построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары.

8. Подвижные игры.

Приложение 2

Основные движения.

Занятия по адаптивной физкультуре включают в себя обязательные физические упражнения.

Построение направлено на организацию деятельности детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции взрослого. Наряду с этим ребенок с ОВЗ учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

Ходьба направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

Бег способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка. Совместный бег в группе детей закрепляет навыки коллективных действий, способствует появлению эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности. Правильная организация бега детей позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе сверстников и желание участвовать в совместной деятельности.

Прыжки направлены на развитие основных движений ребенка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки следует вводить очень осторожно и постепенно, поскольку они создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка. Прыжки подготавливают тело малыша к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для детей с ОВЗ. Для совершенствования навыка в прыжках ребенок должен проявить волевые качества своей личности, сосредоточиться и бороться с силами. Кроме того, в процессе выполнения прыжков у детей начинают закладываться основы самоорганизации своей деятельности.

Ползание, лазанье, перелезание направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Данное направление работы является одним из важнейших, поскольку представляет высокую коррекционную значимость, как для физического, так и для психического развития ребенка. В связи с тем, что многие дети с ОВЗ в своем развитии минуют этап ползания, одна из задач физического воспитания – восполнить этот пробел.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических показателей и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом.

Корригирующие упражнения направлены на коррекцию основных двигательных навыков.

Упражнения для релаксации организма направлены на снижение процессов возбуждения после определённой физической нагрузки, что очень важно, учитывая психофизическое состояние детей.

Упражнения на тренажёрах повышают двигательную активность и значительно увеличивают интерес к занятиям.

Упражнения с предметами и на снарядах, направлены на развитие вестибулярного аппарата.

Подвижные и настольные игры закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству с взрослыми и детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других детей. Совместные действия детей создают условия для общих радостных

переживаний, активной совместной деятельности. В процессе подвижных игр создаются условия для развития психических процессов и личностных качеств воспитанников, у детей формируются умения адекватно действовать в коллективе сверстников.

Музыкально-ритмические упражнения способствуют адекватному эмоционально-речевому общению, умению использовать знакомые двигательные комбинации в реальных ситуациях и пользоваться вербальными и невербальными навыками общения, для дальнейшей социализации.

Приложение 3

План мероприятий по организации детского фитнеса (Аэробика. Круговая тренировка на тренажёрах)

Месяц	Задачи	Оборудование
сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> -правила техники безопасности тренировки на тренажёрах -знакомство с тренажёрами; -создание целостного представления о движении на данных тренажёрах (показ и объяснение упражнения на каждом из имеющихся тренажёров); -разучивание движения (воспроизведение действий на тренажёре со страховкой и самостоятельно) 	Беговая дорожка, велотренажёр, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижная доска

октябрь	-освоение техники работы на тренажёрах	Беговая дорожка, велотренажёр, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижна доска
ноябрь	-освоение техники работы на тренажёрах -развитие мышечной силы и выносливости, обогащение двигательного опыта; -правильно по технике и темпу выполнять задания на тренажёрах. -знакомство с круговой тренировкой на тренажёрах.	Беговая дорожка, велотренажёр, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижна доска
декабрь	-закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах -продолжать круговую тренировку на тренажёрах по методу интервального упражнения	Беговая дорожка, велотренажёр, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижна доска
январь	-самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки на тренажёрах	Беговая дорожка, велотренажёр, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижна доска

февраль	<p>-ознакомление с общей структурой и содержанием занятия;</p> <p>-освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера;</p> <p>-развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом;</p>	Муз. центр.
март	<p>-освоение техники основных базовых танцевальных упражнений;</p> <p>-разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в ритмичном стиле;</p> <p>-развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;</p> <p>-правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;</p> <p>-формирование связи между зрительным образом, словами и мышечными ощущениями</p>	Муз. центр.
апрель	<p>-упражнять в танцевальных движениях;</p> <p>-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц ног, рук, корпуса.</p>	Муз. центр
май	<p>-формировать умение выполнять приставные шаги, прыжки;</p> <p>-развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног;</p> <p>-развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления;</p>	Муз. Центр
июль	<p>-повторение комбинаций танцевальной аэробики;</p> <p>-совершенствование координации движений и чувства ритма;</p>	Муз. Центр,

Итог	<ul style="list-style-type: none"> -умение сочетать движения с музыкой и словом. -освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; -показательное выступление -самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки 	Муз. Центр.
-------------	--	-------------

Приложение 4

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ.

В ЦСПР «Семь-Я» физкультурно - оздоровительная работа ведётся согласно календарно-тематическому плану инструктора по физкультуре. Физкультурное занятие является основным в плане моторного развития детей с ТМНР. Для повышения заинтересованности воспитанников развивать двигательную активность, мной, инструктором по физкультуре, помимо классических уроков, использовались альтернативные занятия. Альтернативные занятия отличаются от классической структуры, за счет использования новых способов организации детей, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия.

Непосредственная педагогическая деятельность с детьми с ТМНР подтвердила, что привлекательными для них являются музыкально-ритмические занятия. Отмечено, что двигательная активность под музыкальное сопровождение, активизирует положительные эмоции, улыбки,

желание двигаться в музыкальном ритме. Все это благоприятно воздействует на возникновение доверительной психологической атмосферы в процессе тренировок.

Были разработаны несколько видов альтернативных занятий по физкультуре под музыкальное сопровождение:

- комплексы утренней гимнастики под музыку;
- комплексы аэробики;
- «Танцевальная минутка на прогулке»;

ОРГАНИЗАЦИЯ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Комплексы утренней гимнастики под музыку

Утренняя зарядка – это неотъемлемая часть режима дня воспитанника ЦСПР «Семь-Я».

Актуальность и практическая значимость утренней зарядки состоит в повышении тонуса всего тела, пробуждении нервной системы и улучшении обмена веществ.

При составлении комплексов утренней зарядки для детей с ОВЗ, возникает необходимость разработки гимнастики, в которой бы не было строгих правил выполнения упражнений, но которая позволяла бы уравновесить эмоциональное состояние детей и обрести положительный настрой и хороший тонус на целый день.

На протяжении 2021-2022 учебного года, в зарядке принимали участие все воспитанники учреждения (50 чел.) Для заинтересованности и привлечения детей к выполнению утренней гимнастики, я использовала разнообразную музыкальную «Зарядку клоуна Плюха». Это зарядка даёт нагрузку на все группы мышц, упражнения сопровождаются доступным объяснением и весёлой музыкой. Для каждой группы был подобран

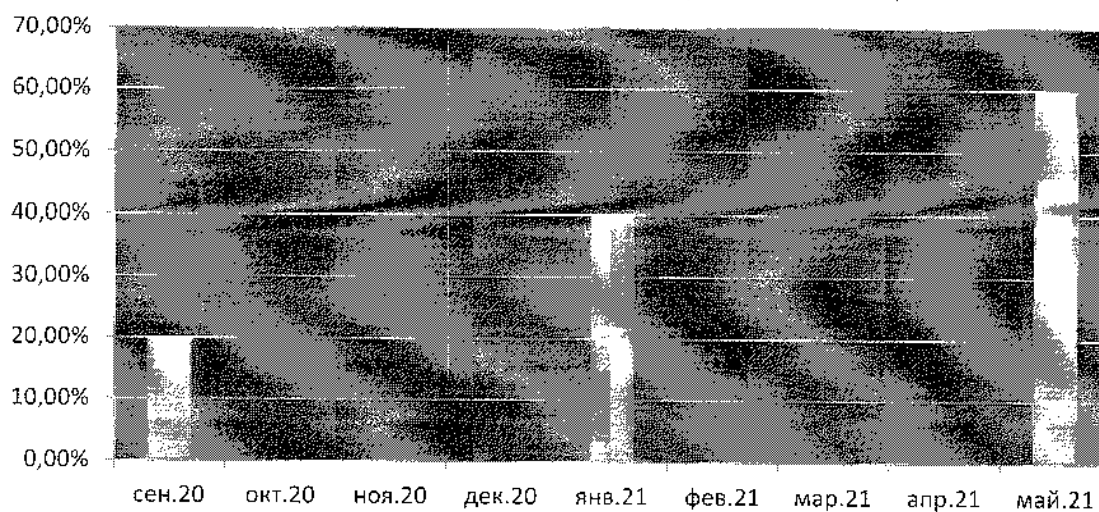
определённый комплекс с учётом способностей и возможностей детей. Зарядка длится 10-15 минут.

В начале года большинство детей не проявляли интерес к занятию и пассивно подчинялись инструктору. Только 20% воспитанников выполняли упражнения самостоятельно. Постепенно, музыкальная зарядка ускорила процесс установление контакта, выполнение упражнений (пассивно, совместно или самостоятельно) под музыку расширило речевое и невербальное общение с использованием жестов, и мимики, активизировало двигательную деятельность многих воспитанников. В результате, в конце учебного года 60% детей учреждения с желанием и интересом, выполняли музыкальную зарядку.

По сравнению с началом учебного года на 40% увеличился заинтересованность и количество ребят, принимающих участие в музыкальной зарядке (Диаграмма 1)

Диаграмма 1.

Анализ вовлечения детей для выполнения музыкальной зарядки 2021-2022.



Комплексы аэробики

На занятиях принимают участие несколько групп (10-15 чел.) одновременно. При проведении занятий по аэробике, важным моментом является подбор музыкальных композиций и постоянных танцевальных движений к ним. За время занятия выполняется 3-4 комплекса, продолжительностью 1-3 минуты. После выполнения каждого комплекса даются упражнения на восстановления дыхания и расслабления мышц. Занятие длится 10-15 минут.

Была составлена музыкальная подборка, наиболее популярная среди детей. В неё вошли следующие треки:

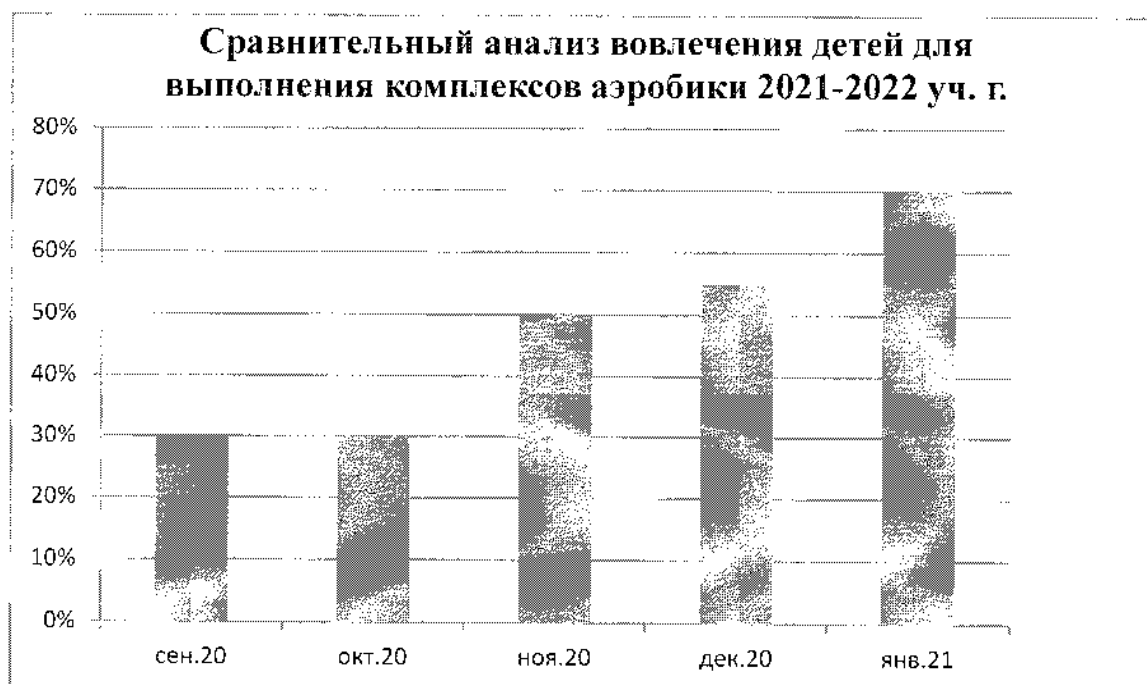
1. Clap Snap – Icona pop (флешмоб remix)
2. «Я – ракета» - танцы для детей
3. Лошадь - Детский Хор Великан
4. Виноватая тучка» - Тухманов Д.
5. «SKIBIDI» - трек группы Little Big
6. «Чика – рика» - Миединова Н.
7. «Море Галилей» - DJ КоролькOFF

8. «Утренняя гимнастика» - DJ Леонид Руденко и А-Студио
9. «Take You Dancing»-Jason Derulo
- 10.«Часики» - Фиксики
11. «Учитель танцев» - Дюна
- 12.«Я – повар» - Иван Савельев и Алдар Шагжиев

В начале учебного года (2021-2022), большинство детей не проявляли особого интереса к занятиям (70%). Они привыкали к музыке, постепенно начинали смотреть за детьми, выполняющими комплекс. Выполняя вместе с инструктором всей группой несколько раз в неделю танцевальные комбинации под знакомую музыку, дети становились увереннее в своих двигательных возможностях, импровизировали, проявляли эмоциональный подъём и радость, получали удовольствие от работы в коллективе.

Всё это позволило к концу учебного года повысить процент воспитанников, заинтересованных в занятиях аэробики на 40% (Диаграмма 2).

Диаграмма 2.



«Танцевальная минутка на прогулке»

Для разнообразия физкультурной деятельности на прогулке, помимо традиционных методов проведения занятий (эстафеты, игры), проводится музыкальная игра «Танцевальная минутка». Задача этой игры направлена на развитие самостоятельного выбора музыкальных композиций детьми и дальнейшее выполнение танцевальных движений под них. Возможность самостоятельного выбора, оказывает положительное влияние на развитие мыслительного процесса воспитанников.

Ребёнок мимикой, жестами, вокализацией или речью указывает на свой выбор, проявляет желание танцевать под музыку, которая нравится ему, вовлекает в процесс других детей. Если инструктор предлагает воспитаннику выбрать другую композицию, он (в большинстве случаев) мимикой и жестами протестует и настаивает на своём выборе. Затем ребёнок с интересом ждёт выбора следующего участника и продолжает участвовать в игровой ситуации, выполняет танцевальные движения под выбранную музыку другого ребёнка.

В результате воспитанники пользуются **правом самостоятельного выбора**, повышается позитивное эмоциональное настроение и интерес к занятию, пополняется багаж двигательных комбинаций, развиваются коммуникативные навыки, которые сплачивают коллектив.

Учитывая, всё вышеизложенное, можно сказать, что, включая в физкультурную работу с детьми с ТМНР музыкально-ритмические занятия, появляется высокая вероятность добиться определённых положительных результатов:

- проявление желания и интереса выполнять танцевальные комбинации самостоятельно, совместно с инструктором или другими детьми: на прогулке, праздниках, концертах, выездных мероприятиях, каникулярных дискотеках, конкурсах и в театральных сценках;

- создаются условия для проявления коммуникативных навыков;

- появляется возможность передать другим детям эмоциональный подъём, радость от самовыражения через музыкально-ритмические движения.

Подводя итоги проделанной работы, можно с уверенностью сказать, что альтернативные занятия по физкультуре, не менее эффективны, чем традиционные. Использование нетрадиционных методов, позволяет значительно повысить (40%) вовлеченность воспитанников в занятия по физкультуре. В результате всё это оказывает положительное влияние на двигательное развитие, социализацию и интеграцию, позволяет воспитанникам невербально, через музыку, больше общаться между собой и другими людьми, повышает социальную активность, формирует у **умственно отсталых** детей навыки практического владения невербальными средствами общения (мимикой, жестами, пантомимикой)

Спортивно – развлекательное мероприятие:

(для детей с ТМНР 6-10 лет)

подготовил(а): инструктор по физкультуре

Филиппова Е.С.

МОСКВА

2022г.

Цель: Создать бодрое, радостное настроение, доставить детям удовольствие от совместных игр и упражнений.

Задачи:

1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне друг за другом, ходьбе с высоким подниманием колена,
2. Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, отталкиваясь одновременно двумя ногами.
3. Развивать ловкость, быстроту, выдержку и внимание.
4. Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к физкультуре.

Методы и приемы:

- практические: выполнение упражнений;
- наглядные: показ;
- словесные: беседа, рассказ.

Ход праздника

Дети заходят в физкультурный зал, строятся в шеренгу.

Зима. «Веселится детвора,

Снег - снежок идет с утра.
Скоро праздник - Новый год,
Елка в гости к нам придет.
И ребята, и зверята праздник ждут.
А зверята ведь в лесу живут»

Ребята, сегодня я приглашаю Вас на прогулку в лес, в гости к лесным зверятам.

Ходьба в колонне по одному по кругу под муз. сопровождение.

Зима. «По сугробам мы шагаем,
Выше ножки поднимаем
По сугробам мы идем
И ничуть не устаем».

Ходьба с высоким подниманием колена.

Зима. «Холодно в лесу зимой-
Побежали все за мной!
С бегом будет веселей,
С бегом будет нам теплей».
Бег за направляющим.

Зима. «По тропинке мы шагаем,
Руки наши согреваем».

Ходьба с хлопками на каждый шаг.

Зима. «Вот полянка, вот и лес,
Вот и елка до небес!»

Перестроение в круг. В середину круга ставится елочка.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Вот полянка, вот и лес.

2. Вот и елка до небес.

Вот она, какая,

Елочка большая!»

Поднять руки вверх, потянуться.

3. «Мы сегодня принесли

Яркие игрушки.

Здесь конфеты и шары,

Пряники, хлопушки.

Вы игрушки доставайте,

Елку вместе украшайте».

Наклон вниз (взяли игрушку), вытянуть руки вперед (имитация украшения ёлки).

3. «Распушила елка лапы,

Стала красоваться.

А мальчишки и девчонки

Стали улыбаться.

Всем ребятам нравится

Елочка - красавица»,

Пальцы на руках растопырить, повороты корпусом вправо, влево, руки в стороны.

4.«Кто под ёлкой сидит.

И ушами шевелит?

Кто под ёлкой тихо плачет.

И тихонечко дрожит?

Мы присели - дружно встали,

Никого не увидали.

Мы присели, дружно встали,

Вдруг зайчишку увидали».

Приседания, руки вдоль туловища.

5. «Чудо-елочка блестит,

Наверху звезда горит».

Сидя, руки в упоре сзади. Поднять поочередно прямую ногу вверх.

6. Ты, зайчишка, выходи

Да друзей своих зови.

Тут зайчишки прибежали,

Чудо-елку увидали,

Стали прыгать, веселиться

И вокруг себя кружиться».

Прыжки на двух ногах, вокруг своей оси.

Зима: На праздник к лесной новогодней елке придут зверята (*лисички, зайцы*). Давайте покажем, как ходят лесные жители

Основные движения

Дети строятся в две колонны.

1. «Крадется лисичка».

Ползание на четвереньках под дугами.

2. «Зайка»

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

3. «Мишка»

Имитация ходьбы медведя

Зима: Вы молодцы, показали правильно, как двигаются лесные животные.

Все старались, устали. Теперь самое время отдохнуть и поиграть. Какие зимние игры вы знаете? (Называют)

Молодцы. Давайте поиграем со снеговиком (один из участников игры надевает костюм снеговика и встаёт напротив детей)

Подвижная игра «Снежки»

Дети берут снежки и по команде Зимы кидают в

Снеговика, а Снеговик в них. Затем костюм снеговика надевает другой участник (по желанию)

Зима: Играли весело, меня порадовали. Давайте теперь подышим, новогоднюю хлопушку хлопнем.

Дыхательная гимнастика «Хлопушка»

Вдох носом, руки развести в стороны, слегка наклониться, выдох через рот, хлопнуть ладонями по ногам.

Зима: Елочку мы нарядили, все звери успели к празднику. Теперь они как и мы, встретят Новый год весело и дружно. А нам пора прощаться с зимним лесом и отправляться в группу.

Перестроение в колонну по два. Под новогоднюю музыку, ребята парами покидают зал.

Утренняя гигиеническая гимнастика для детей с ТМНР

Упражнения утренней гимнастики для детей

1 – 3 года

Комплекс 1

Вводная часть.

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к инструктору.

1. «Потянулись».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить.

Повторить: 4раза.

2. «Поклонились».

И.п.: ноги шире плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: наклон вперёд, пальцы рук тянуться к полу, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Тук-тук».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: присесть, ладонями постучать по коленям, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

4. «Часики».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад, «тик-так».

Повторить: 4-5раз.

5. «Поезд едет».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

Выполнение: ходьба на месте, круговые движения в плечевых суставах, поезд едет «чух-чух».

Повторить: 4-5 раз.

6. «Птички».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: соединить все пальцы с первым (большим), изобразить клюв, присесть и поклевать, произнести: «Клю-клю-клю».

7. «Повороты».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Выполнение: поворот вправо, развести руки, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторение: по 3 раза в каждую сторону.

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

1 – 3 года

Комплекс 2

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении, ходьба на месте, повернуться к взрослому.

1. «Солнышко»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки.

Повторить: 4раза.

2. «Тук-тук»

И.п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперёд, постучать кистями по коленям.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Прятки»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: присесть на корточки, - «дети спрятались», кисти рук положить на колени.

Повторить: 4-5 раз

4. «Окошко»

И.п.: стоя, руки согнуты в локтях.

Выполнение: наклон вперёд, повороты головы вправо-влево - «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

5. «Птички»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.

Повторить: 4 раза.

6. «Пружинки»

И.п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз.

7. «Притопь».

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть, сказать: «Топ». То же другой ногой.

Повторение: по 3 раза.

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

3 – 7 лет

Комплекс 1

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении, лёгкий бег; ходьба на месте, повернуться ко взрослому.

1. «Часики»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища

Выполнение: раскачивание рук вперёд- назад «тик- так».

Повторить: 4 раза.

2. «Птички пьют»

И.п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперёд, руки отвести назад

Повторить: 4 раза.

3. «Собираем листья»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу

Выполнение: присесть; изобразить собирание листьев

Повторить: 5-6 раз

4. «Повороты».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Выполнение: поворот вправо, развести руки, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторение: по 3 раза в каждую сторону.

5. «С горки на горку»

И.п.: произвольное.

Выполнение: чередование обычной ходьбы и в полуприседе - «поезд едет с горки на горку»

Повторить: 5-6 раз

6. «В путь»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поочередно высоко поднимаем ногу, согнутую в колене.

Повторить: 5-6 раз.

7. «Мячики»

И.п.: произвольное

Выполнение: подскоки на месте

Повторить: 4-6 раз

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

3 – 7 лет

Комплекс 2

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении, повернуться к инструктору.

1. «Хлопки»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: поднять руки вперёд, хлопнуть, опустить

Повторить: 4-5 раз.

2. «Удивились»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: поднимаем и опускаем плечи.

Повторить: 5-6 раз.

3. «Петрушки»

И.п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперёд, руки развести в сторону, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз

4. «Да и нет»

И.п.: основная стойка

Выполнение: наклоняем голову вперёд, говорим: «Да, да, да». Поворачиваем голову вправо, влево, говорим: «Нет, нет, нет».

Повторить: по 3 раза каждое упражнение

5. «Притопы».

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть, сказать: «Топ». То же другой ногой.

Повторение: по 3 раза.

6. «Пружинки»

И.п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз.

7. «Зайчики».

И.п.: стойка, руки перед грудью, согнуты в локтевых и лучезапястных суставах.

Выполнение: прыжки на месте, изображая зайчиков.

Повторение: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

7 – 12 лет

Комплекс 1

1. «Сосна»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: 1-2 поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, вдох. 3-4 плавно опустить руки вниз, выдох.

Повторить: 5 раз

2. «Цапля хлопает крыльями»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

3. «Цапля стоит на одной ноге»

И.п.: стойка, руки на пояс

Выполнение: поднять левую ногу, согнутую в колене, руки в стороны, вернуться в и.п. То же с другой ногой.

Повторить: по 4 раза каждой ногой

4. «Собираем цветы»

И.п.: основная стойка

Выполнение: присели, руками коснулись пола: «сорвали цветок», вернулись в и.п.

Повторить: 5-6 раз

5. «Где корабль»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поворот головы вправо, левую ладонь приставить ко лбу, «поискать корабль». Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторить: 4-5 раз

6. «Вертолёт»

И.п.: стойка, руки в стороны.

Выполнение: круговые вращения руками, вперёд и назад.

Повторить: по 3 раза в каждом направлении.

7. «Подскоки»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: 5 подскоков на двух ногах.

Повторить: 3 раза

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

7 - 12 лет

Комплекс 2

Вводная часть

Ходьба на месте, встать в круг.

1. «Потянулись»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки через стороны вверх, вдох, потянулись. Вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз

2. «Часы»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: наклоняем голову вправо-влево «тик-так»

Повторить: 5-6 раз.

3. «Наклоны»

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднимаем левую руку вверх, наклон вправо, вернуться в и.п.
То же в другую сторону.

Повторить: 4-5раз

4. «Приседаем»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: присели, руки вперед, вернуться в и.п.

Повторить: 5-6 раз

5. «На море»

И.п.: основная стойка

Выполнение: выполняем плавание стилем «брасс».

Повторить: 6-8 раз

6. «Осанка»

И.п.: стойка, руки за спиной.

Выполнение: свели лопатки, приподняли подбородок, удержали положение 2 счёта, вернулись в и.п.

Повторить: 5-6 раз

7. «Ходим»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: выполняем ходьбу на месте, меняя темп по команде инструктора.

Повторить: 3-4 раза

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

12 -15 лет

Комплекс 1

Вводная часть

Ходьба друг за другом, встать в круг.

1. «Насос»

И.п.: стойка, руки согнуты в локтях.

Выполнение: несколько раз сжимаем и разжимаем кисть, вернуться в и.п., расслабиться

Повторить: 4-5 раз.

2. «Волны бьются о борт корабля»

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

Выполнение: поочерёдные **круговые** движения прямыми руками.

Повторить: 4 раза

3. «Приседаем»

И.п.: стойка, руки на пояс

Выполнение: глубокий присед.

Повторить: 3-4 раза

4. «Наклоны»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: наклоняемся вперёд, стараясь коснуться пола не сгибая колени; вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз

5. «Плаваем»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: имитируем плавание стилем «кроль»

Повторить: 6-8 раз

6. «Махи»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поочередно машем ногой вперёд-назад.

Повторить: 4-5 раз

7. «Прыжки»

И.п.: произвольно

Выполнение: прыгаем на одной и двух ногах. Чередуя с ходьбой.

Повторить: 3-4 раза

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

12 -15 лет

Комплекс 2

Вводная часть

Разновидности ходьбы друг за другом; встать в круг.

1. «Осанка»

И.п.: стойка, руки за спиной.

Выполнение: слегка свели лопатки, повороты туловища вправо- влево, следим за осанкой.

Повторить: 5-6 раз.

2. «Наклоны»

И.п.: стойка, руки за головой.

Выполнение: наклониться вперёд, туловище параллельно полу, поднять голову, вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз

3. «Выпады»

И.п.: основная стойка

Выполнение: поочередно выполняем выпады вперёд, руки в стороны.

Повторить: по 4 раза каждой ногой.

4. «Вдох и выдох»

И.п.: основная стойка

Выполнение: руки в стороны, вдох, обняли грудную клетку, выдох, вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз.

5. «Колечки»

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки, согнуты в локтях, ладони смотрят вперёд.

Выполнение: поочередно соединяем каждый палец кисти с большим пальцем.

Повторить: 2-3 раза

6. «Повороты»

И.п.: стойка, руки на пояс

Выполнение: шагая на месте, выполняем повороты на 360* поочередно в каждую сторону.

Повторить: 4-5 раз

7. «Бег»

И.п.: произвольно

Выполнение: лёгкий бег на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить: 2-3 раза.

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

1 – 3 года

Комплекс 1

Вводная часть.

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к инструктору.

1. «Потянулись».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить.

Повторить: 4раза.

2. «Поклонились».

И.п.: ноги шире плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: наклон вперёд, пальцы рук тянуться к полу, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Тук-тук».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: присесть, ладонями постучать по коленям, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

4. «Часики».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Выполнение: раскачивание рук вперёд-назад, «тик-так».

Повторить: 4-5раз.

5. «Поезд едет».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

Выполнение: ходьба на месте, круговые движения в плечевых суставах, поезд едет «чух-чух».

Повторить: 4-5 раз.

6. «Птички».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: соединить все пальцы с первым (большим), изобразить клюв, присесть и поклевать, произнести: «Клю-клю-клю».

7. «Повороты».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Выполнение: поворот вправо, развести руки, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторение: по 3 раза в каждую сторону.

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

1 – 3 года

Комплекс 2

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении, ходьба на месте, повернуться к взрослому.

1. «Солнышко»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки.

Повторить: 4раза.

2. «Тук-тук»

И.п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперёд, постучать кистями по коленям.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Прятки»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: присесть на корточки, - «дети спрятались», кисти рук положить на колени.

Повторить: 4-5 раз

4. «Окошко»

И.п.: стоя, руки согнуты в локтях.

Выполнение: наклон вперёд, повороты головы вправо-влево - «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

5. «Птички»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.

Повторить: 4 раза.

6. «Пружинки»

И.п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз.

7. «Притопы».

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть, сказать: «Топ». То же другой ногой.

Повторение: по 3 раза.

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

3 – 7 лет

Комплекс 1

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении, лёгкий бег; ходьба на месте, повернуться ко взрослому.

1. «Часики»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища

Выполнение: раскачивание рук вперёд- назад «тик- так».

Повторить: 4 раза.

2. «Птички пьют»

И.п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперёд, руки отвести назад

Повторить: 4 раза.

3. «Собираем листья»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу

Выполнение: присесть; изобразить собирание листьев

Повторить: 5-6 раз

4. «Повороты».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Выполнение: поворот вправо, развести руки, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторение: по 3 раза в каждую сторону.

5. «С горки на горку»

И.п.: произвольное.

Выполнение: чередование обычной ходьбы и в полуприседе - «поезд едет с горки на горку»

Повторить: 5-6 раз

6. «В путь»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поочерёдно высоко поднимаем ногу, согнутую в колене.

Повторить: 5-6 раз.

7. «Мячики»

И.п.: произвольное

Выполнение: подскоки на месте

Повторить: 4-6 раз

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

3 – 7 лет

Комплекс 2

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении, повернуться к инструктору.

1. «Хлопки»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: поднять руки вперёд, хлопнуть, опустить

Повторить: 4-5 раз.

2. «Удивились»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: поднимаем и опускаем плечи.

Повторить: 5-6 раз.

3. «Петрушки»

И.п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперёд, руки развести в сторону, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз

4. «Да и нет»

И.п.: основная стойка

Выполнение: наклоняем голову вперёд, говорим: «Да, да, да». Поворачиваем голову вправо, влево, говорим: «Нет, нет, нет».

Повторить: по 3 раза каждое упражнение

5. «Притопь».

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть, сказать: «Топ». То же другой ногой.

Повторение: по 3 раза.

6. «Пружинки»

И.п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз.

7. «Зайчики».

И.п.: стойка, руки перед грудью, согнуты в локтевых и лучезапястных суставах.

Выполнение: прыжки на месте, изображая зайчиков.

Повторение: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики

1 – 3 года

Комплекс 1

Вводная часть.

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к инструктору.

1. «Потянулись».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить.

Повторить: 4раза.

2. «Поклонились».

И.п.: ноги шире плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: наклон вперёд, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Тук-тук».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: присесть, ладонями постучать по коленям, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

4. «Часики».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Выполнение: раскачивание рук вперёд-назад, «тик-так».

Повторить: 4-5раз.

5. «Поезд едет».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

Выполнение: ходьба на месте, круговые движения в плечевых суставах, поезд едет «чух-чух».

Повторить: 4-5 раз.

6. «Птички».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: соединить все пальцы с первым (большим), изобразить клюв, присесть и поклевать, произнести: «Клю-клю-клю».

7. «Повороты».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Выполнение: поворот вправо, развести руки, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторение: по 3 раза в каждую сторону.

8. Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

1 – 3 года

Комплексе 2

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении, ходьба на месте, повернуться к взрослому.

1. «Солнышко»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки.

Повторить: 4раза.

2. «Тук-тук»

И.п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперёд, постучать кистями по коленям.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Прятки»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: присесть на корточки, - «дети спрятались», кисти рук положить на колени.

Повторить: 4-5 раз

4. «Окошко»

И.п.: стоя, руки согнуты в локтях.

Выполнение: наклон вперёд, повороты головы вправо-влево - «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

5. «Птички»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.

Повторить: 4 раза.

6. «Пружинки»

И.п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз.

7. «Притопь».

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть, сказать: «Топ». То же другой ногой.

Повторение: по 3 раза.

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

3 – 7 лет

Комплекс 1

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении, лёгкий бег; ходьба на месте, повернуться ко взрослому.

1. «Часики»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища

Выполнение: раскачивание рук вперёд- назад «тик- так».

Повторить: 4 раза.

2. «Птички пьют»

И.п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперёд, руки отвести назад

Повторить: 4 раза.

3. «Собираем листья»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу

Выполнение: присесть; изобразить собирание листьев

Повторить: 5-6 раз

4. «Повороты».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Выполнение: поворот вправо, развести руки, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторение: по 3 раза в каждую сторону.

5. «С горки на горку»

И.п.: произвольное.

Выполнение: чередование обычной ходьбы и в полуприседе - «поезд едет с горки на горку»

Повторить: 5-6 раз

6. «В путь»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поочередно высоко поднимаем ногу, согнутую в колене.

Повторить: 5-6 раз.

7. «Мячики»

И.п.: произвольное

Выполнение: подскоки на месте

Повторить: 4-6 раз

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

3 – 7 лет

Комплекс 2

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении, повернуться к инструктору.

1. «Хлопки»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: поднять руки вперёд, хлопнуть, опустить

Повторить: 4-5 раз.

2. «Удивились»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: поднимаем и опускаем плечи.

Повторить: 5-6 раз.

3. «Петрушки»

И.п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперёд, руки развести в сторону, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз

4. «Да и нет»

И.п.: основная стойка

Выполнение: наклоняем голову вперёд, говорим: «Да, да, да». Поворачиваем голову вправо, влево, говорим: «Нет, нет, нет».

Повторить: по 3 раза каждое упражнение

5. «Притопы».

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть, сказать: «Топ». То же другой ногой.

Повторение: по 3 раза.

6. «Пружинки»

И.п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз.

7. «Зайчики».

И.п.: стойка, руки перед грудью, согнуты в локтевых и лучезапястных суставах.

Выполнение: прыжки на месте, изображая зайчиков.

Повторение: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

7 – 12 лет

Комплекс 1

1. «Сосна»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: 1-2 поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, вдох. 3-4 плавно опустить руки вниз, выдох.

Повторить: 5 раз

2. «Цапля хлопает крыльями»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

3. «Цапля стоит на одной ноге»

И.п.: стойка, руки на пояс

Выполнение: поднять левую ногу, согнутую в колене, руки в стороны, вернуться в и.п. То же с другой ногой.

Повторить: по 4 раза каждой ногой

4. «Собираем цветы»

И.п.: основная стойка

Выполнение: присели, руками коснулись пола: «сорвали цветок», вернулись в и.п.

Повторить: 5-6 раз

5. «Где корабль»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поворот головы вправо, левую ладонь приставить ко лбу, «поискать корабль». Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторить: 4-5 раз

6. «Вертолёт»

И.п.: стойка, руки в стороны.

Выполнение: круговые вращения руками, вперёд и назад.

Повторить: по 3 раза в каждом направлении.

7. «Подскоки»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: 5 подскоков на двух ногах.

Повторить: 3 раза

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

7 - 12 лет

Комплекс 2

Вводная часть

Ходьба на месте, встать в круг.

1. «Потянулись»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки через стороны вверх, вдох, потянулись. Вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз

2. «Часы»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: наклоняем голову вправо-влево «тик-так»

Повторить: 5-6 раз.

3. «Наклоны»

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднимаем левую руку вверх, наклон вправо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторить: 4-5раз

4. «Приседаем»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: присели, руки вперед, вернуться в и.п.

Повторить: 5-6 раз

5. «На море»

И.п.: основная стойка

Выполнение: выполняем плавание стилем «басс».

Повторить: 6-8 раз

6. «Осанка»

И.п.: стойка, руки за спиной.

Выполнение: свели лопатки, приподняли подбородок, удержали положение 2 счёта, вернулись в и.п.

Повторить: 5-6 раз

7. «Ходим»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: выполняем ходьбу на месте, меняя темп по команде инструктора.

Повторить: 3-4 раза

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

12 -15 лет

Комплекс 1

Вводная часть

Ходьба друг за другом, встать в круг.

1. «Насос»

И.п.: стойка, руки согнуты в локтях.

Выполнение: несколько раз сжимаем и разжимаем кисть, вернуться в и.п., расслабиться

Повторить: 4-5 раз.

2. «Волны бьются о борт корабля»

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

Выполнение: поочерёдные **круговые** движения прямыми руками.

Повторить: 4 раза

3. «Приседаем»

И.п.: стойка, руки на пояс

Выполнение: глубокий присед.

Повторить: 3-4 раза

4. «Наклоны»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: наклоняемся вперёд, стараясь коснуться пола не сгибая колени; вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз

5. «Плаваем»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: имитируем плавание стилем «кроль»

Повторить: 6-8 раз

6. «Махи»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поочередно машем ногой вперёд-назад.

Повторить: 4-5 раз

7. «Прыжки»

И.п.: произвольно

Выполнение: прыгаем на одной и двух ногах. Чередуя с ходьбой.

Повторить: 3-4 раза

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

12 -15 лет

Комплекс 2

Вводная часть

Разновидности ходьбы друг за другом; встать в круг.

1. «Осанка»

И.п.: стойка, руки за спиной.

Выполнение: слегка свели лопатки, повороты туловища вправо- влево, следим за осанкой.

Повторить: 5-6 раз.

2. «Наклоны»

И.п.: стойка, руки за головой.

Выполнение: наклониться вперёд, туловище параллельно полу, поднять голову, вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз

3. «Выпады»

И.п.: основная стойка

Выполнение: поочерёдно выполняем выпады вперёд, руки в стороны.

Повторить: по 4 раза каждой ногой.

4. «Вдох и выдох»

И.п.: основная стойка

Выполнение: руки в стороны, вдох, обняли грудную клетку, выдох, вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз.

5. «Колечки»

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки, согнуты в локтях, ладони смотрят вперёд.

Выполнение: поочередно соединяем каждый палец кисти с большим пальцем.

Повторить: 2-3 раза

6. «Повороты»

И.п.: стойка, руки на пояс

Выполнение: шагая на месте, выполняем повороты на 360* поочередно в каждую сторону.

Повторить: 4-5 раз

7. «Бег»

И.п.: произвольно

Выполнение: лёгкий бег на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить: 2-3 раза.

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

15 – 18 лет

Комплекс 1

Ходьба по группе в колонне по одному на носках, на пятках.

1. «Наши руки»

И.П.- О.С.

1. шаг вправо (влево), руки в стороны
2. И.П.

2. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1. поворот вправо, отвести правую руку в сторону
2. И.П.

То же в другую сторону

3. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

- 1,3. руки в стороны
2. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног
4. И.П.

4. «Ноги выше»

И.П. сидя на полу, руки в упоре сзади

1. поднять прямые ноги вверх
2. И.П.

5. «Поплавок»

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях (группировка)

1-4 перекаты в группировку

6. «Пружинка и приседания»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1. полуприсед
- 2,4. И.П.
3. присесть руки вперед

7. Прыжки «Звездочка»

И.П. ноги вместе, руки внизу

1. прыжком ноги врозь, руки в стороны

8. «Дыши ровно»

И.П.- О.С.

1. поднять руки через стороны вверх, вдох
2. И.П.

Упражнения утренней гимнастики для детей

15 – 18 лет

Комплекс 2

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена.

1. «Руки вверх»

И.П. ноги на ширине плеч, руки к плечам

1. руки вверх
2. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе

1. поднимаем руки вверх, наклон вправо
2. И.П.

То же в другую сторону.

3. «Полуприсед»

И.П. стойка, руки на поясе

1. полуприсед, руки вперед
2. И.П.

4. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, руки на поясе

1. поворот вправо, коснуться правой рукой левой пятки
2. И.П.

То же в другую сторону

5. «Горка»

И.П. лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях

1. опираясь на стопы и кисти, поднять таз
2. И.П.

6. «Рыбка»

И.П. лежа на животе, руки вдоль туловища

- 1-2. приподнять прямые ноги и руки
- 3-4. И.П.

7. «Прыжки»

И.П. стойка, руки на поясе

1. прыжки на двух ногах, чередуем с ходьбой

8. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)

И.П.- О.С.

1. поворот вправо, руки в стороны, вдох

2. И.П. (выдох)

То же в другую сторону

тики для детей

7 – 12 лет

Комплекс 1

1. «Сосна

И.п.: основная стойка.

Выполнение: 1-2 поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, вдох. 3-4 плавно опустить руки вниз, выдох.

Повторить: 5 раз

2. «Цапля хлопает крыльями»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

3. «Цапля стоит на одной ноге»

И.п.: стойка, руки на пояс

Выполнение: поднять левую ногу, согнутую в колене, руки в стороны, вернуться в и.п. То же с другой ногой.

Повторить: по 4 раза каждой ногой

4. «Собираем цветы»

И.п.: основная стойка

Выполнение: присели, руками коснулись пола: «сорвали цветок», вернулись в и.п.

Повторить: 5-6 раз

5. «Где корабль»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поворот головы вправо, левую ладонь приставить ко лбу, «поискать корабль». Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторить: 4-5 раз

6. «Вертолёт»

И.п.: стойка, руки в стороны.

Выполнение: круговые вращения руками, вперёд и назад.

Повторить: по 3 раза в каждом направлении.

7. «Подскоки»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: 5 подскоков на двух ногах.

Повторить: 3 раза

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

7 - 12 лет

Комплекс 2

Вводная часть

Ходьба на месте, встать в круг.

1. «Потянулись»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки через стороны вверх, вдох, потянулись. Вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз

2. «Часы»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: наклоняем голову вправо-влево «тик-так»

Повторить: 5-6 раз.

3. «Наклоны»

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднимаем левую руку вверх, наклон вправо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторить: 4-5раз

4. «Приседаем»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: присели, руки вперед, вернуться в и.п.

Повторить: 5-6 раз

5. «На море»

И.п.: основная стойка

Выполнение: выполняем плавание стилем «басс».

Повторить: 6-8 раз

6. «Осанка»

И.п.: стойка, руки за спиной.

Выполнение: свели лопатки, приподняли подбородок, удержали положение 2 счёта, вернулись в и.п.

Повторить: 5-6 раз

7. «Ходим»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: выполняем ходьбу на месте, меняя темп по команде инструктора.

Повторить: 3-4 раза

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

12 -15 лет

Комплекс 1

Вводная часть

Ходьба друг за другом, встать в круг.

1. «Насос»

И.п.: стойка, руки согнуты в локтях.

Выполнение: несколько раз сжимаем и разжимаем кисть, вернуться в и.п., расслабиться

Повторить: 4-5 раз.

2. «Волны бьются о борт корабля»

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

Выполнение: поочерёдные **круговые** движения прямыми руками.

Повторить: 4 раза

3. «Приседаем»

И.п.: стойка, руки на пояс

Выполнение: глубокий присед.

Повторить: 3-4 раза

4. «Наклоны»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: наклоняемся вперёд, стараясь коснуться пола не сгибая колени; вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз

5. «Плаваем»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: имитируем плавание стилем «кроль»

Повторить: 6-8 раз

6. «Махи»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поочередно машем ногой вперёд-назад.

Повторить: 4-5 раз

7. «Прыжки»

И.п.: произвольно

Выполнение: прыгаем на одной и двух ногах. Чередуя с ходьбой.

Повторить: 3-4 раза

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

12 -15 лет

Комплекс 2

Вводная часть

Разновидности ходьбы друг за другом; встать в круг.

1. «Осанка»

И.п.: стойка, руки за спиной.

Выполнение: слегка свели лопатки, повороты туловища вправо- влево, следим за осанкой.

Повторить: 5-6 раз.

2. «Наклоны»

И.п.: стойка, руки за головой.

Выполнение: наклониться вперёд, туловище параллельно полу, поднять голову, вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз

3. «Выпады»

И.п.: основная стойка

Выполнение: поочередно выполняем выпады вперёд, руки в стороны.

Повторить: по 4 раза каждой ногой.

4. «Вдох и выдох»

И.п.: основная стойка

Выполнение: руки в стороны, вдох, обняли грудную клетку, выдох, вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз.

5. «Колечки»

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки, согнуты в локтях, ладони смотрят вперёд.

Выполнение: поочередно соединяем каждый палец кисти с большим пальцем.

Повторить: 2-3 раза

6. «Повороты»

И.п.: стойка, руки на пояс

Выполнение: шагая на месте, выполняем повороты на 360* поочередно в каждую сторону.

Повторить: 4-5 раз

7. «Бег»

И.п.: произвольно

Выполнение: лёгкий бег на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить: 2-3 раза.

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

15 – 18 лет

Комплекс 1

Ходьба по группе в колонне по одному на носках, на пятках.

1. «Наши руки»

И.П.- О.С.

1. шаг вправо (влево), руки в стороны
2. И.П.

2. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1. поворот вправо, отвести правую руку в сторону
2. И.П.

То же в другую сторону

3. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

- 1,3. руки в стороны
2. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног
4. И.П.

4. «Ноги выше»

И.П. сидя на полу, руки в упоре сзади

1. поднять прямые ноги вверх
2. И.П.

5. «Поплавок»

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях (группировка)

1-4перекаты в группировку

6. «Пружинка и приседания»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1. полуприсед
- 2,4. И.П.
3. присесть руки вперед

7. Прыжки «Звездочка»

И.П. ноги вместе, руки внизу

1. прыжком ноги врозь, руки в стороны

8. «Дыши ровно»

И.П.- О.С.

1. поднять руки через стороны вверх, вдох
2. И.П.

Упражнения утренней гимнастики для детей

15 – 18 лет

Комплекс 2

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена.

1. «Руки вверх»

И.П. ноги на ширине плеч, руки к плечам

1. руки вверх
2. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе

1. поднимаем руки вверх, наклон вправо
2. И.П.

То же в другую сторону.

3. «Полуприсед»

И.П. стойка, руки на поясе

1. полуприсед, руки вперед
2. И.П.

4. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, руки на поясе

1. поворот вправо, коснуться правой рукой левой пятки
2. И.П.

То же в другую сторону

5. «Горка»

И.П. лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях

1. опираясь на стопы и кисти, поднять таз
2. И.П.

6. «Рыбка»

И.П. лежа на животе, руки вдоль туловища

- 1-2. приподнять прямые ноги и руки
- 3-4. И.П.

7. «Прыжки»

И.П. стойка, руки на поясе

1. прыжки на двух ногах, чередуем с ходьбой

8. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)

И.П.- О.С.

1. поворот вправо, руки в стороны, вдох
2. И.П. (выдох)

То же в другую сторону

настилки для детей

15 – 18 лет

Комплекс 1

Ходьба по группе в колонне по одному на носках, на пятках.

1. «Наши руки»

И.П.- О.С.

1. шаг вправо (влево), руки в стороны
2. И.П.

2. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1. поворот вправо, отвести правую руку в сторону
2. И.П.

То же в другую сторону

3. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

- 1,3. руки в стороны
2. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног
4. И.П.

4. «Ноги выше»

И.П. сидя на полу, руки в упоре сзади

1. поднять прямые ноги вверх
2. И.П.

5. «Поплавок»

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях (группировка)

1-4 перекаты в группировку

6. «Пружинка и приседания»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1. полуприсед
- 2,4. И.П.

3. присесть руки вперед

7. Прыжки «Звездочка»

И.П. ноги вместе, руки внизу

1. прыжком ноги врозь, руки в стороны

8. «Дыши ровно»

И.П.- О.С.

1. поднять руки через стороны вверх, вдох

2. И.П.

Упражнения утренней гимнастики для детей

15 – 18 лет

Комплекс 2

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена.

1. «Руки вверх»

И.П. ноги на ширине плеч, руки к плечам

1. руки вверх

2. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе

1. поднимаем руки вверх, наклон вправо

2. И.П.

То же в другую сторону.

3. «Полуприсед»

И.П. стойка, руки на поясе

1. полуприсед, руки вперед

2. И.П.

4. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, руки на поясе

1. поворот вправо, коснуться правой рукой левой пятки

2. И.П.

То же в другую сторону

5. «Горка»

И.П. лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях

1. опираясь на стопы и кисти, поднять таз

2. И.П.

6. «Рыбка»

И.П. лежа на животе, руки вдоль туловища

1-2. приподнять прямые ноги и руки

3-4. И.П.

7. «Прыжки»

И.П. стойка, руки на поясе

1. прыжки на двух ногах, чередуем с ходьбой

8. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)

И.П.- О.С.

1. поворот вправо, руки в стороны, вдох

2. И.П. (выдох). То же в другую сторону