

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Адаптивная физическая культура»
(спорт глухих, спорт ЛИН, спорт лиц с поражением ОДА, спорт слепых)

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

Теоретический материал распределяется на весь период учебного года и дается во всех частях занятия (подготовительная, основная, заключительная) в течение 5-7 минут.

Роль физической культуры в жизни человека

Понятие об адаптивной физической культуре и спорте. Адаптивная физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и формирования жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

Здоровый образ жизни — термин, обобщающий элементы стиля жизни, которые способствуют хорошему здоровью и долголетию, поддержанию хорошего самочувствия. Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Включает подтемы:

1. Режим труда и отдыха

2. Регулярные физические нагрузки. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Ежедневная утренняя гимнастика как обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней. Регулярные физические нагрузки связываются с уменьшением риска многих заболеваний. Кроме того, регулярные занятия спортом или физкультурой сами по себе создают позитивную зависимость, улучшают качество жизни.

3. Правильное питание. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

4. Отказ от вредных привычек. Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, построение в шеренгу и в колонну.

Ходьба и бег: передвижение шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой; ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклонённым вперёд туловищем, ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; бег обычный, бег с высоким подниманием коленей и с «забрасыванием» голени назад; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной или двух ногах; ритмические ходьба и бег с различными вариантами подсчёта.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, мячами, скакалками) для рук, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление).

Прыжки в длину и в высоту с места, с разбега, через простые препятствия. Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом до 2 кг.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. - сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно и поочередно. Упражнения для туловища и шеи: наклоны, круговые движения, повороты из различных и.п. Упражнения для ног: приседания с различными положениями рук и ног, подскоки и прыжки, выпады, пружинящие покачивания в выпаде. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые, вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; волнообразные движения туловищем в поясничном и грудном отделах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперёд, мост из положения лёжа на спине, полушпагат, стойка на лопатках.

3. Специальная физическая подготовка

Развитие физических качеств: сила

Основной задачей силовой подготовки в Учреждении является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

Типичными средствами развития силы являются:

в 6-9 лет — общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания;

в 10-11 лет — общеразвивающие упражнения с большими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т. д.;

в 14-15 лет — упражнения с набивными мячами, гантелями небольшого веса, силовые игры типа «перетягивание каната», подтягивания, стойки и т. п. Правда, вес внешних отягощений у подростков ограничен (примерно 60-70% от максимального), кроме того, не рекомендуется выполнять упражнения до отказа.

С 13-14-летнего возраста силовые нагрузки для девочек, в отличие от мальчиков,

характеризуются преобладанием упражнений с отягощением весом собственного тела, большей долей локальных силовых упражнений, использованием в качестве внешних отягощений преимущественно гимнастических предметов или других нетяжелых снарядов.

Примерные комплексы упражнений на развитие силы.

1. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, экспандера, набивных мячей, штанги и т. п.)
2. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах.
3. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладине, гимнастической стенке и т.п.)
4. Броски набивного мяча одной и двумя руками из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).
5. Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и прыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия).
6. Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).
7. Передвижения в висячем и упорном положении на руках.
8. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).
9. Переноска неподъемных тяжестей.
10. Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

Развитие физических качеств: выносливость

Комплексы упражнений для развития выносливости.

Комплекс №1 для развития скоростной выносливости.

Переменный бег на дистанции 150 м с возможно высокой скоростью. Повторяется многократно через 100-300 м медленного бега: 100 м в медленном темпе, 150 м с максимальной скоростью, 100-300 м в медленном темпе, дистанция 1-2 км. Выполнять 2-4 повторения с интервалом отдыха между ними 3-4 минуты.

Комплекс №2 для развития скоростной выносливости.

Переменный бег на дистанции 800 м со средней скоростью. Повторяется многократно через 400 м медленного бега: 400 м со средней скоростью, 400 м в медленном темпе, дистанция 2-4 км. Выполнять 2-4 повторения с интервалом отдыха между ними 3-7 минут.

Комплекс №3 для развития общей выносливости.

Переменный бег 1000 м. Бег выполняется 200 м в спокойном темпе, 200 м с умеренной интенсивностью, 200 м в спокойном темпе до восстановления, 200 м с умеренной интенсивностью и заключительные 200 м в спокойном темпе до полного восстановления. Данная серия повторяется 2-4 раза в зависимости от физических возможностей с интервалом отдыха 3-7 минут.

Комплекс №4 для развития общей выносливости.

Равномерный бег 1000-2000 м (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Дозировка - 1 серия бега на дистанции 1000-2000 м, темп бега в зоне умеренной мощности.

Комплекс №5 для развития общей выносливости.

Повторный бег 700-1000 м (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Дозировка - 2-3 серии бега на дистанции 700-1000 м, темп бега в

зоне умеренной мощности, отдых между сериями 4-7 минут.

Комплекс №6 для развития общей выносливости.

Равномерный бег 1500-3000 м (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Дозировка – 1 серия бега на дистанции 1500-3000м, темп бега в зоне умеренной мощности.

Комплекс №7 для развития общей выносливости.

Скандинавская ходьба (ходьба со специальными палками). Дозировка: 1 серия скандинавской ходьбы в среднем темпе в течение 25-50 мин (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма).

Комплекс №8 для развития общей выносливости.

Езда на велосипеде. Дозировка: 1 серия езды на велосипеде в среднем темпе в течение 25-50 мин (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма).

Комплекс №9 для развития общей выносливости.

Ходьба на тренажере. Дозировка: 1 серия ходьбы попеременным двухшажным ходом в течение 20-40 мин (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма).

На занятиях АФК также применяют упражнения, которые дают возможность оказывать точно дозированное воздействие:

- для 6-12-летних — непродолжительный темповый бег в чередовании с ходьбой;
- для 12-13-летних — темповый бег в чередовании с ходьбой;
- для 13-14-летних медленный бег продолжительностью до 2 мин для мальчиков и до 1,5 мин для девочек;
- для 14-15-летних — темповый бег на 400-500 м для мальчиков и на 200-300 м для девочек;
- для 16-17-летних — кроссовый бег;
- старше 17 лет переменный и повторный бег.

Развитие физических качеств: ловкость

Для воспитания ловкости у детей используются многообразные физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами; с преодолением различных препятствий - пролезть в обруч, разойтись с другим ребенком при встречном движении на скамейке; перепрыгнуть через предмет и т. д., а также метание, игры в мяч, прыжки, лазанье, общеразвивающие упражнения, особенно с предметами и др.).

Комплекс упражнений для развития ловкости и координации движений.

1. Основная стойка со скакалкой в руках. Прыжки через скакалку. Варианты выполнения:

- поочередно на правой и левой ноге,
- на одной ноге,
- через один оборот скакалки с перекрещиванием рук перед собой.

Темп средний, 10-20 прыжков, 2-3 подхода.

2. Основная стойка: Вращения прямыми руками: правой вперед, левой назад. Затем смена направления движения рук. 6-8 раз для каждой руки.

3. Основная стойка, в руках 2-3 теннисных мяча. Жонглирование теннисными мячами 30-60 сек. 2-3 подхода.

4. Основная стойка: Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов в правую и

левую стороны 4-6 раз. В правую и левую стороны.

5. Основная стойка: Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями) 30-60 сек. 2-3 подхода.

6. Основная стойка: Прыжки через разнообразные снаряды и предметы со сменой направления (камень, скамейка, веревка) 30-60 сек. 2-3 подхода.

7. Основная стойка: Упражнение «ласточка»: наклон вперед, туловище параллельно полу, правая рука вверх, левая – в левую сторону, правую ногу поднять параллельно полу. Далее смена положения рук и ног. 10-30 сек. 2-3 подхода, для каждой стороны.

8. Основная стойка: в руках мяч (предмет). Подброс мяча вверх с хлопками ладонями перед собой и за спиной поочередно и ловлей мяча. 5-10 раз. Выполнять максимально возможное количество хлопков.

9. Основная стойка: гимнастическая палка перед собой вертикально вниз. Оторвав руку от палки, мах прямой ногой справа налево над палкой, не давая палке упасть, прижать ее снова ладонью. То же для другой руки и ноги 6-8 раз Постепенно повышать темп.

10. Основная стойка: руки вверх, в каждой руке по теннисному мячу. Ловля мяча после броска и отскока его от пола. 10-12 раз.

11. Основная стойка: в каждой руке по теннисному мячу. Одновременные броски мячей вверх и ловля. 10-12 раз.

12. Основная стойка на гимнастической скамейке (бордюре). Ходьба различными способами (на носках, в полуприседе, в полном приседе и пр.). 5-10 м 2-3 раза.

13. Стойка на одной ноге, руки разведены в стороны. Повороты головы влево-вправо, сохраняя равновесие. 2-3 раза в течение 1 мин. То же для другой ноги, глаза закрыты

14. Основная стойка. Повороты на 360 градусов на правой ноге, то же на левой ноге. 4-6 раз. Для каждой ноги.

Развитие физических качеств: гибкость

В раздел включены упражнения, основанные на приемах суставной гимнастики.

Суставная гимнастика представляет собой комплекс упражнений, направленных на разработку всех мышц и суставов тела. Выполнение упражнений гимнастики не требуют много времени, но при этом она очень эффективна. Выполнение упражнений мышечно-суставной гимнастики готовят тело к интенсивным физическим нагрузкам. Упражнения суставной гимнастики можно использовать в качестве разминки перед любым видом силовых тренировок.

Все упражнения выполняются в медленном темпе и без перенапряжения

Комплекс упражнений для шеи

Пять базовых упражнений, которые позволяют проработать огромное количество мышц, составляющих нашу шею, все семь шейных позвонков, все семь шейных сочленений позвоночника. Эти упражнения помогают решать проблему улучшения кровотока к головному мозгу по позвоночной артерии, улучшить состояние суставов и межпозвоночных дисков.

Повороты влево, вправо

Для начала медленно поворачивайте голову влево-вправо, прочувствуйте амплитуду ваших поворотов. Затем начинаются повороты с фиксацией в крайней точке амплитуды.

Количество повторений: не менее 10 в каждую сторону. *Фиксация на пять секунд в крайней точке амплитуды.*

Наклоны головы вперед, назад.

Для начала проверяем амплитуду движений.

При наклоне головы вперед максимально прижимаем подбородок к груди, при наклоне головы назад мы не закидываем голову назад максимально (небольшой наклон и втягиваем голову).

Количество повторений: не менее 10 в каждую сторону. *Фиксация на пять секунд в крайней точке амплитуды.*

Наклоны головы влево, вправо

Сначала опять проверяем амплитуду движений.

При наклоне головы в ту или другую сторону (во время фиксации) противоположное плечо немного опускаем вниз, при этом в мышцах шеи происходит натяжение.

Количество повторений: не менее 10 в каждую сторону. *Фиксация на пять секунд в крайней точке амплитуды.*

При выполнении упражнения не пытайтесь положить голову на плечо.

Вытягивание головы вперед при повороте головы на 45 градусов

При выполнении данного упражнения для получения двойного эффекта мы не только вытягиваем голову вперед, а еще подтягиваем подбородок немного вверх (профилактика второго подбородка). Тянем голову влево, вперед, вправо.

Количество повторений: не менее 10 в каждую сторону. *Фиксация на пять секунд в крайней точке амплитуды.*

Для усиления данного упражнения, кладем подбородок на ладони и под теми же углами выполняем упражнение противодействие

Вращение шеи влево, вправо

Начинаем вращение от плеча, подбородок максимально прижат к груди (прокатываем подбородок по груди), при этом усилие должно быть таким, чтобы вы чувствовали ваши миндалины и голосовую щель (профилактика ангин, тонзиллитов). При данном упражнении происходит массаж миндалин, голосовой щели.

Комплекс упражнений для плеч

Вращение плечами назад

Упражнение выполняется в той амплитуде, при которой не возникает никаких болевых ощущений, и, сначала, в очень медленном темпе.

Вращение плечами вперед

Упражнение выполняется в той амплитуде, при которой не возникает никаких болевых ощущений, и, сначала, в очень медленном темпе.

Попеременное вращение плечами вперед

При данном упражнении переднее плечо двигаем максимально вперед, заднее максимально назад.

Попеременное вращение плечами назад

Минимально количество повторений при данном упражнении 10. Но если проблемы данной области серьезные количество повторов должно быть больше.

Далее мы включаем мышцы (изотоническая нагрузка)

Подъем плеч вверх, опускание плеч вниз.

При данном упражнении мы фиксируем плечи на 5-7 секунд в верхней и нижней точке амплитуды.

Подъем плеч вверх, опускание плеч вниз (с скрещенными ладонями, руки перед собой)

При данном упражнении мы фиксируем плечи на 5-7 секунд в верхней и нижней точке амплитуды.

Подъем плеч вверх, опускание плеч вниз с отведенными назад руками

Комплекс упражнений для грудного отдела

Повороты на 180 градусов с поднятыми вверх на 45 градусов руками

После того как мы прочувствовали амплитуду наших движений, начинаем выполнять упражнение с фиксацией в крайней точке движения для начала с 3 секунд, затем 5-7 секунд.

Повороты на 180 градусов с поднятыми на средний уровень руками

Условия выполнения упражнения те же. Количество повторений 10-15.

Повороты на 180 градусов с опущенными вниз на 45 градусов руками

Условия выполнения упражнения те же.

Комплекс упражнений для поясницы

Круговые движения вправо и влево

Упражнение выполняется в очень медленном темпе. Голова на месте. Количество повторений не менее 20. Упражнение великолепно улучшает кровоснабжение органов малого таза, при этом уходят проблемы: у женщин - яичники, придатки, матка; у мужчин – предстательная железа. Прорабатываются крестцово-подвздошные и крестцово-поясничные сочленения.

К предыдущему упражнению добавляем мягкие растяжки в стороны

Количество повторений 10.

Попеременный подъем ног из положения лежа

При подъеме нога прямая, смотрим на нее. Фиксация в верхней точке на 7-10 секунд.

Попеременный подъем ног с отведением в сторону из положения лежа

Условия выполнения те же. При данном упражнении мы великолепно подтягиваем связки почек.

Комплекс упражнений для рук

Вращение плечевых суставов

В верхней точке упражнения руки смотрят вверх. Амплитуда максимальная.

Махи руками вперед, назад

Махи выполняем по максимальной амплитуде, можно приподниматься на носочки при выполнении данного упражнения.

Попеременные махи руками вперед, назад

Как будто плывем кролем, на спине.

Круговые движения локтевых суставов на себя и от себя.

Руки перед собой.

Круговые движения локтевых суставов в стороны от себя и на себя

Руки в стороны

Разминка запястных суставов

Кисть вверх-вниз, влево-вправо, круговые движения.

Отжимания

Комплекс упражнений для ног

Разминка тазобедренного сустава

Подъем ноги с отведением в сторону. Хорошо прорабатываются ягодичные мышцы. Упражнение выполняется без отягощений.

Модификация разминки коленного сустава выполняется из положения на четвереньках

Разминка коленного сустава

Ноги ставим шире плеч, руки кладем на колени и выполняем круговые движения

кнаружи и внутрь. Количество повторений: не менее 15 в каждую сторону.

Затем ставим ноги вместе и также выполняем круговые движения.

Приседания

Упражнение выполняется в несколько подходов (2-3) с количеством повторений по 15-30 раз. При выполнении данного упражнения мы прорабатываем коленные суставы, передние и задние группы мышц.

Спину держим максимально прямой.

1. Ноги на ширине плеч, руки перед собой (опора на пятки).

2. Ноги шире плеч, носки в стороны под 45 градусов, тянем поясницу вниз.

(данный вид приседаний выполняется через 10 дней после регулярных обычных приседаний, так как нагрузка больше, задействованы более глубокие слои мышц)

3. Приседания можно сочетать с перекатами с одной ноги на другую

Разминка голеностопного сустава

Максимально поднимаем носок вверх, опускаем вниз (по 15-20 раз)

Затем носок поворачиваем влево, вправо.

Заканчиваем вращениями влево, вправо.

При выполнении данного упражнения происходит тренировка равновесия.

4. Общеукрепляющие и корригирующие упражнения

Упражнения данного раздела применяются в основном в подготовительной части занятия. Они служат для организации занимающихся, для подготовки их организма к основной части занятия и коррекции двигательных нарушений. Кроме того, эти же упражнения используются и при проведении круговой тренировки, а также соревновательно-игровых упражнений. Корригирующие упражнения проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Упражнения с предметами

С гимнастической палкой:

- удерживание гимнастической палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой;

- перекладывание палки из одной руки в другую перед собой, над собой;

- подъем гимнастической палки с пола хватом сверху и опускание на пол;

- поворот палки из горизонтального положения в вертикальное по показу;

- подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками;

- перехваты гимнастической палки;

- подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении;

- переключивание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.

- выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка за головой, за спиной, перед грудью: наклоны вперед, в стороны, приседания;

- подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху;

- подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой.

С малыми мячами:

- переключивание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной;

- подбрасывание мяча вверх;

- перебрасывание мяча с одной руки на другую;

- удары мяча о пол и ловля его двумя руками;

- сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча;

- подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками;

- прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам;

- подбрасывание мяча двумя руками и ловля его одной рукой;

- подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой.

С большими мячами:

- подъем мяча вперед, вверх, опускание вниз;

- переключивание мяча с одного места на другое;

- переключивание мяча с одной руки в другую, броски вверх, удары о пол, о стенку и ловля его двумя руками;

- катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях;

- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка;

- подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд;

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе;

- перебрасывания мяча в кругу влево, вправо;

- удары мячом о пол поочередно правой и левой рукой;

- переключивание мяча с руки в руку (с исходного положения – руки в стороны);

- подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей;

- подбрасывание мяча вверх с хлопками руками и последующей ловлей;

- передача мяча в кругу влево и вправо.

Упражнения для развития навыков правильного дыхания:

- глубокое дыхание. Вдох - нюхаем цветок, выдох - греем дыханием руки;

- обучение умению согласования дыхания с различными движениями: вдох – при поднимании рук, отведении их в стороны, выпрямлении туловища, разгибании ног; выдох – при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях;

- изменение глубины и темпа дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений;

- усиленное дыхание с движениями грудной клетки (на вдохе приподнимать надплечье, на выдохе сдавливать ладонями боковые поверхности грудной клетки);

- произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений;

- правильное дыхание при выполнении простейших упражнений в различном темпе

вместе с учителем: вдох медленно на 4 счета, выдох – резкий, короткий; вдох резкий, быстрый, выдох медленный на 4 счета; вдох спокойный на 3 – 4 счета, выдох спокойный на 3 – 4 счета.

- тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног, с преобладанием выдоха над вдохом;

- правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предмета;

- глубокое дыхание с движением рук.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- принятие положения правильной осанки: стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками;

- из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперед), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя исходное положение;

- стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперед, вверх, в стороны; присесть, касаясь стенки затылком и спиной;

- подъем гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок;

- самостоятельное принятие положения правильной осанки стоя, сидя, лежа;

- стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, отойти на 1, 2, 3 шага; последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук, туловища, затем вернуться в исходное положение;

- выполнять различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильности осанки;

- удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки;

- сохранение правильной осанки в ходьбе, удерживая небольшой груз в руках;

- с небольшим грузом на голове подъем на носки;

- приседание с грузом на голове у вертикальной опоры, касаясь ее спиной и затылком;

- игры с принятием правильной осанки по заданию или сохранению ее на протяжении всей игры;

- ходьба с мешочком или дощечкой на голове, сохраняя правильную осанку;

- ходьба по бревну, по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки с разнообразными движениями рук, с остановками, перешагиванием через мяч, веревочку, поворотами;

- сохранение правильной осанки при перемене положения с закрытыми глазами;

- висы на перекладине и на гимнастической стенке.

Упражнения для коррекции нарушений развития моторики рук:

- поочередное и одновременное сгибание и разгибание пальцев в кулак;

- разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак);

- сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно, закрыв глаза;

- круговые движения кистями в лицевой плоскости, вовнутрь и наружу;

- одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя;

- сжимание пальцами кисти малого мяча;

- поочередное противопоставление пальцев правой и левой руки;

- круговые движения кистями с сжиманием и разжиманием пальцев;

- отжимание от стены, скамейки ладонями рук с разведенными в стороны пальцами;
- переключивание мелких предметов с места на место;
- руки в “замок” - круговые движения влево-вправо, вперед-назад;
- переключивание мячей разного диаметра;
- броски мяча о стены с разного расстояния и его ловля;
- удары мяча об пол и его ловля двумя руками, одной рукой. (Ловля мяча производится хватом сверху и хватом снизу).

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп

Профилактика плоскостопия:

- сидя на гимнастической скамейке (на полу), сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, напряженные сгибания и разгибания пальцев ног;
- тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком;
- смыкание и размыкание стоп;
- прокатывание стопами каната;
- захватывание стопами мешочка с песком (мяча) с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду;
- ходьба по ребристой доске;
- ходьба с наступанием на канат, на гимнастическую палку, на рейки лестницы, положенных на пол;
- приседание на носках, на всей ступне;
- подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцами ног;
- захватывание стопой предметов с подниманием их от пола и подбрасыванием вверх;
- сжимание кистями рук эспандера;
- передача мяча по кругу ногами, стопы ног обхватывают мяч;
- катание мяча одной ногой с прыжками на другой;
- ходьба и бег босиком по песку, по матам;
- поднятие на носки и опускание в И.П.

Упражнения для совершенствования равновесия:

- ходьба по начерченному коридору шириной 20 см;
- стойка на носках (3 – 4 с);
- ходьба по доске, положенной на пол;
- ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук;
- стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки на пояс;
- ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч, гимнастическая палка, флаг);
- ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными движениями рук;
- ходьба по наклонной скамейке (высота верхнего конца скамейки 30 – 40 см);
- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы высотой 10 – 15 см;
- ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- ходьба по полу по начерченной линии;
- лазанье по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными и одноименными способами, попеременно приставляя сначала руку, затем ногу (например, начиная правой

ногой и левой рукой, правой ногой и правой рукой);

- лазанье по гимнастической стенке в стороны приставными шагами;
- лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20 – 30°);
- лазанье с опорой на стопы и кисти рук;
- подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см, ограниченное с боков (например, стул);
- перелезание через препятствие высотой 30 см;
- вис на канате с помощью рук и ног;
- вис на канате, опираясь ступнями на узел. Раскачивание на канате, сидя на узле;
- равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая в сторону, нога в сторону, руки в стороны: нога назад, руки вверх;
- ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном;
- поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2 – 3 с);
- поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперед;
- ходьба по бревну (низкому) с различным положением рук.

5. Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия

Психологическая подготовленность занимающегося обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности на занятиях.

В адаптивном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

На спортивно-оздоровительных занятиях стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, добрым, сильным, выносливым.

Базовая подготовка:

- развитие важных психологических функций и качеств (внимание, представление, ощущение мышления, память и воображение);
- развитие профессионально важных способностей (координация, эмоциональность, способность к самоанализу);
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств.

Восстановительные мероприятия включают:

- корригирующая гимнастика;
- водные процедуры;
- пассивный отдых;
- отвлекающие мероприятия (просмотр кино, посещение концертов, прогулки и

др.).

6. Другие виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Знакомство с видами спорта, культивируемыми в учреждении. Посещение открытых учебно-тренировочных занятий, мастер-классов, спортивных мероприятий, знакомство со спортсменами, которые добились результатов в адаптивном спорте.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, бочче и др.

Подвижные игры.

Игра - один из тех видов детской деятельности, которые используются взрослыми в целях воспитания детей, обучения их различным действиям с предметами, способами и средствами общения. Игры (подвижные и малоподвижные) являются самой приемлемой формой занятия физическими упражнениями с этой категорией детей. Бесконечное разнообразие движений, из которых состоит подвижная игра, оказывает всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное состояние ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекции. (Гончарова М.Н., Гринина А.В., 1990)

При подборе подвижных игр необходимо учитывать следующие моменты:

- содержание игр (сюжет, правила) должно соответствовать уровню интеллектуального и двигательного развития, эмоционального состояния и личностных интересов детей;

- подвижные игры предполагают варианты усложнения, но процесс насыщенной моторными действиями должен осуществляться постепенно по мере овладения простыми формами движений;

- содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия: коррекцию телосложения, развитие координационных возможностей, коррекцию двигательных нарушений, развитие физических качеств, укрепления и оздоровления всего организма в целом;

- в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка.

Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках, различных видов ходьбы, быстрого изменения положений и поз тела

«Пятнашки» Цель: развитие быстроты движений, умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков 5 - 10 человек.

Инструкция. Выбирается водящий (пятнашка). Остальные играющие разбегаются по площадке. Водящий старается догнать игроков, запятнанный становится водящим.

Вариант: возможны различные способы передвижения: гусиным шагом, с приседаниями, прыжками на двух ногах, парами, цепочкой; запятнав одного из игроков, водящий берет его за руку, и они вдвоем пятнают следующего и т. д.

«Челнок» Цель: развитие быстроты и точности движений, умение ориентироваться в пространстве, передвигаться разными способами. В игре принимают участие 6 - 8 человек, если в группе есть здоровые дети или волонтеры, количество играющих может быть увеличено до 12 - 16 человек. Инвентарь: кегли, стойки.

Инструкция. Игра проводится в виде эстафеты между равными по силе командами,

которые выстраиваются колоннами на стартовой линии. На расстоянии 7 - 8 метров располагаются стойки, а по пути следования игроков расставлены четыре кегли. По команде, направляющий бежит к стойке. По пути он должен собрать кегли, обежать стойку и на обратном пути снова расставить кегли, после чего игрок возвращается к своей команде, касается рукой направляющего и становится в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Методические указания. Бег можно заменить прыжками, передвижением ползком, сидя, спиной вперед и т. п.

«Услышь свое имя»

Цель: развитие быстроты реакции. Количество игроков 5 - 15 человек. Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. Играющие стоят спиной друг к другу, у одного из игроков мяч, он бросает мяч назад-вверх и называет чье-либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч большее количество раз.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз. Игры, направленные на развитие быстроты реакции и движений, точности и дифференцировки усилий, внимания и умения ориентироваться в пространстве

«Быстрый и ловкий»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции и точности движений. Играют от трех пар, состоящих из взрослого и ребенка. Инвентарь: 6 - 8 стульев.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, плотно один к другому, сиденьями внутрь, на них садятся участники игры. Половина детей - половина взрослых. Водящий встает в середину круга. Его стул свободный. По сигналу водящий старается сесть на этот стул, но сидящие перемещаются вправо или влево и мешают ему найти свободное место. Игрок, не успевший передвинуться на соседний стул, сменяет водящего, и игра продолжается.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

«Бездомный щенок»

Цель: та же, что и в предыдущей игре. Количество игроков 7 - 9 человек. Инвентарь: 6-8 стульев, на один меньше количества играющих.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, сиденьями наружу. Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу бегут вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

«Спаси друга»

Цель: развитие ловкости и внимания, быстроты двигательной реакции. Количество игроков - 3 человека. Инвентарь: игрушка, веревка, стол, табурет.

Инструкция. Один из игроков находится в шаге от игрушки, а двое сбоку, в 15 - 20 см. Ведущий завязывает из двухметрового шнура большую петлю и подает сигнал к началу игры. Стоящий около стола выбирает момент, быстрым движением продевает руку сквозь петлю и, схватив фигурку, выдергивает руку обратно. Двое других стараются в этот момент затянуть петлю, чтобы в нее попала рука первого игрока. Тот, кто сумеет выполнить задание, победитель.

Методические указания. Каждому дается одна попытка. Игроки по очереди меняются

местами.

«Кто быстрее»

Цель: развитие мелкой моторики кисти, быстроты и точности движений. Количество игроков должно быть четным. Инвентарь: 6 метров веревки, две палочки, лента.

Инструкция. К двум круглым палочкам привязывают концы шестиметрового шнура. В середине прикрепляют цветную ленту. Одну палку держит первый игрок, другую - второй. По сигналу оба начинают наматывать шнур на свою палочку. Побеждает тот, кто первым накрутит его до середины.

Методические указания. Если играют несколько пар детей, игру можно продолжать до тех пор, пока не будет выявлен один, самый ловкий, игрок.

«Эстафета с обручем»

Цель: развитие точности и быстроты движений. Количество игроков - 10 человек. Инвентарь: обручи.

Инструкция. Соревнуются две команды по пять человек, они выстраиваются шеренгами друг против друга. Расстояние между игроками в командах 1,5 - 2 шага. Первому (капитану) в каждой команде дают обруч. По свистку капитаны пропускают обруч сверху вниз через себя, опускают его, а затем передают соседнему игроку. Тот делает тоже самое, передает третьему и т. д.

Методические указания. - Игра длится до тех пор, пока обруч не вернется к капитану. - Выигрывает команда, которая быстрее закончила игру и не совершила ошибок. - Игра проводится 3 - 4 раза.

«Сбей кеглю»

Цель: обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений. Количество игроков может быть любым. Инвентарь: кегли, кубики, игрушки.

Инструкция. Перед каждым участником на расстоянии 2 - 3 метров стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Не обходимо сбить предмет, прокатив мяч по полу. Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз.

Методические указания. Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно.

«Через ручеек»

Цель игры: развитие координации движений.

На игровой площадке проводят две линии (можно извилистые) на расстоянии 1,5 - 3 м друг от друга. Это «ручеек». Через «ручеек» положены камешки на расстоянии 30 см друг от друга (кусочки картона, пенопласт или просто нарисованные кружки). Они расположены с таким расчетом, чтобы ребенок мог без особого труда перебраться с одного камешка на другой, а затем и с одного бережка на другой. Педагог подводит играющих детей к черте и объясняет, что нужно по камешкам перебраться на другой берег, не замочив ноги. Дети по очереди, перепрыгивая с камешка на камешек, перебираются на другой берег ручейка. Тот ребенок, который оступился и стал мимо камешка, а значит, замочил ноги, отправляется сушить их на скамейку и временно выбывает из игры. Игра продолжается несколько раз. Затем учитель хвалит всех детей, отмечая в то же время самых быстрых и ловких.

«С кучки на кучку».

Цель игры: развитие координации движений.

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3 - 5 метров. Это берега, между которыми располагается болото. Каждый играющий получает по две дощечки. Дети становятся на одной стороне болота и при помощи дощечек

передвигаются на другую сторону. Кто из ребят оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры. В конце обязательно подвести итоги и отметить самых аккуратных (Гужаловский А.А., 1976).

«У медведя во бору»

Цель игры: Развитие способностей бега, опорно-двигательного аппарата, ловкости, координации движений, чувства спортивного соперничества.

На игровой площадке чертят две линии, расстояние между ними 5 - 10 метров. За первой линией - «домик» детей, а за второй - «домик» (берлога) медведя. Игровая площадка между двумя линиями - это лес. Игру начинает в роли медведя учитель, а потом «медведя» выбирают из играющих детей. Дети идут в лес в сторону домика медведя и на ходу говорят следующую рифмовку: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру. Медведь рычит, Он на нас сердит!..» Услышав эти слова, «медведь» рычит, выбегает из берлоги и бросается ловить детей, которые стараются убежать от него за линию своего «дома». Пойманного ребенка «медведь» отводит в свою берлогу, а игра повторяется. После того как «медведь» поймал 4-5 детей, водящего можно сменить.

«Дотронься до...»

Цель игры: Развитие быстроты реакции, бега и внимательности.

Объектом игры является любой предмет находящийся в поле зрения учеников. Дети свободно располагаются на площадке. По сигналу учителя (Дотронься до мяча!). Все дети мгновенно должны сориентироваться в пространстве в поиске мяча. Дети нашедшие мяч должны дотронуться до него. Оставаясь на месте. Задания могут быть разнообразны: цвета, размеры. Одежда, предмета. Подвести итог кто самый быстрый и внимательный.

«Сиамские близнецы»

Цель игры: Развитие ловкости, согласованности действий с партнером, быстроты реакции, точности движений.

Дети делятся на пары, встают плечом к плечу. Каждой паре выдается лента, которыми завязываются внутренние ноги ребят. Теперь они «сиамские близнецы». Игра проводится в виде эстафеты. В каждой команде по несколько пар. По команде учителя (свистку, хлопку) первые пары каждой команды в позе близнецов передвигаются до ориентира (стойки, стены, линии), касаются его и бегут назад; после этого стартует вторая пара и так должны проделать все участники. Побеждает команда, закончившая эстафету первая.

«Бездомный заяц»

Цель игры: Развитие внимательности, быстроты реакции, координации движений.

Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные играющие «зайцы» чертят себе кружки, и каждый встает в свой - это «домик» зайца. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц должен спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник должен поймать его. Когда охотник запятнал зайца, то они меняются ролями.

Подвижные игры на улице

«Пятнашки мячом»

Цель: развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений. Количество игроков может быть любым. Инвентарь: мяч.

Инструкция: все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре - водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Играют 6 - 8 минут.

Методические указания: если у детей сохраняется интерес к этой игре, ее можно повторить после небольшого перерыва.

«Круговая лапта»

Цель: развитие ловкости, чувства дистанции, точности и быстроты движений. Количество игроков: 6 - 15 человек. Инвентарь: мяч.

Инструкция: двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10 - 12 метров, все остальные - в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто находится на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот. Кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первые выбывшие из игры.

Методические указания: играют 3 - 4 раза, с небольшими перерывами для отдыха.

«Змейка»

Цель: развитие координации коллективных действий, умение ориентироваться в пространстве. Количество игроков — 6 - 7 человек.

Инструкция: 5 - 6 участников, взявшись за руки друг за друга, выстраиваются в колонну - «змейку». Водящий становится перед ними и старается запятнать последнего. Стоящий в «змейке» первым - капитан - преграждает путь водящему: широко расставляя руки, ставит заслоны, преграждает путь водящему, выполняет различные движения туловищем. Если водящий запятнал игрока, то он становится капитаном, а запятанный водящим.

Методические указания: игру можно повторять несколько раз, с небольшими перерывами на отдых.

«Шишки, желуди, орехи»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, точности движений. Количество играющих — более шести.

Инструкция: играющие встают по трое, один за другим, лицом к центру, где стоит водящий. Первые в тройках - «шишки», вторые — «желуди», третьи - «орехи». Вода произносит одно из трех названий. Все играющие должны поменяться местами. Водящий стремится встать на место одного из игроков оставшегося без места. Можно выкрикивать сразу два или три названия, выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

Методические указания: по желанию детей эту игру можно проводить несколько раз.

«Переправа через болото»

Цель: развитие координации движений, равновесия, смекалки. Количество игроков — 10 — 20 человек.

Инвентарь: две доски.

Инструкция: играют 2 - 3 команды, которые делятся пополам. Одна половина каждой команды выстраивается с одной стороны «болота», вторая - с другой. Ширина болота 15 - 20 метров. Направляющий на старте - с одной стороны имеет две палки длиной до 50 - 60 см. по команде направляющие кладут одну доску перед собой и встают на нее, вторую кладут вперед на такое расстояние, чтобы можно было встать на нее, достав первую доску и не ступив и наступив в болото. Таким образом, играющие переплываются на другой «берег», где их ждут следующие игроки, которые подобным образом возвращаются обратно. Игра заканчивается, когда через болото перейдут все играющие. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Методические указания: при проведении этой игры необходимо следить за выполнением всех правил техники безопасности.

«Ориентировка по слуху»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве без помощи зрения, тренировка внимания. Количество игроков может быть любым. Инвентарь: свисток, повязка на глаза.

Инструкция: все играющие располагаются полукругом на расстоянии 2 - 3 метров друг от друга и завязывают глаза повязками. Водящий встает в 30 - 40 метрах и дает сигнал - свисток. Все начинают двигаться в сторону водящего, стараясь подойти как можно ближе. По второму свистку все останавливаются, а ведущий переходит на другое место и снова дает свисток. Так повторяется 5 — 6 раз. Затем дается длинный свисток - сигнал к окончанию игры. Все снимают повязки. Выигрывает тот, кто ближе других подошел к водящему.

Методические указания: игра проводится на большой ровной поляне.

«Грибная охота»

Цель: развитие равновесия, точности броска и быстроты движений. Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: доски - мостики, веревочные перила, мешки, шишки. Инструкция: через канаву шириной 1,5 - 2 метра переброшены параллельно два узких мостика. По два человека с каждой команды держат рядом с мостиком для страховки веревочные перила. На одной стороне канавы растут «грибы» (разбросанные шишки), на другой стороне находятся две команды играющих. По сигналу первые игроки переходят через мостик, срывают по одному грибу, приносят их своей команде и кладут в корзину (полиэтиленовые мешки), затем отправляют следующего игрока и так далее. Играют 5 - 7 минут. По сигналу свистка игра заканчивается. Выигрывает команда, у которой в корзине больше всего грибов.

Методические указания: игру можно проводить 2 - 3 раза.

Игры, формирующие умение запоминать порядок и количество предметов

Эта группа игр не только формирует двигательные навыки, но и способствует развитию логического мышления и воображения, помогает приспособляться к жизненным ситуациям. Такие игры основаны на использовании круговой тренировки, где все упражнения выполняются по «станциям» с определенным количеством повторений. Для детей с ДЦП метод круговой тренировки упрощен и представлен в виде комплекса сюжетно-ролевых игр, включающий упражнения с манипуляцией предметами, ненавязчивым выполнением движений, которые в обычных условиях осваиваются с большим трудом.

«Путешествие» Цель: развитие воображения, фантазии, закрепление двигательных умений. Инструкция. Заранее подготавливается зал, каждый предмет в нем получает определенное название, которое применяется в путешествии.

- Гимнастическая стенка – «Корабль». Ребенок имеет право перемещаться по ней любым способом, но вставать на пол нельзя.

- Обручи - «Острова». Если острова близко друг от друга - ребенок делает прыжок, если расстояние большое - прыжок на остров с ноги на ногу.

- Баскетбольное кольцо - «Ключ к открыванию дверей». Чтобы продолжить путешествие, нужно попасть мячом в кольцо.

- Канат - «Лианы». Нужно встать из положения сидя, взявшись за канат и перебирая руками и т.д.

Играющие начинают путешествие с любой «станции». Побеждает не тот, кто первым закончит дистанцию, а тот, кто успешнее справиться с препятствиями.

Методические указания. По окончании игры дети обязательно должны обмениваться впечатлениями, а ведущий определяет самого лучшего путешественника и назначает его на следующее занятие капитаном. Такой подход формирует у ребенка стремление к

качественному выполнению каждого указания, что и приводит к незаметному, безболезненному освоению двигательных навыков.

Можно использовать не только станции двигательных действий, но станции загадок, поговорок, рисунков, кроссвордов, отгадываемых вместе с родителями. Регулярная двигательная активность помимо объективных физических воздействий положительно влияет на психическое состояние и поведение инвалидов, способствует процессу их социальной включенности.