Муниципальное бюджетное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VI вида № 4

Методическая разработка

комплексов упражнений для детей с нарушением

 опорно-двигательного

аппарата на основе специальных пластических

тренингов и развивающей гимнастики

Разработала: учитель ритмики,

 педагог дополнительного образования

Семенкова Л. Ю.

Челябинск

2012

 Данные комплексы упражнений могут использоваться в работе танцевальной студии и на уроках ритмики как разогревающие и тренирующие.

 Но, наряду с традиционными формами работы могут использоваться как нетрадиционные формы ЛФК.

 В этом случае профилактический, лечебный, корригирующий эффект сохраняется, но в работе с детьми имеет эмоционально и творчески окрашенный эффект.

 Комплексы упражнений разработаны на основе специальных пластических тренингов и развивающей гимнастики.

 Главное правило при выполнении физических упражнений – постепенность. Нагрузка всегда повышается постепенно и осторожно. После тренировки ребенок должен испытывать приятное утомление, а не изнеможение.

 Физическая нагрузка должна уравновешиваться полноценным расслаблением.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировкатемп | Методическиеуказания |
| 1. | **«Змея»**И.П. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, прижаты к телу, ладони упираются в пол.Медленный подъем грудной клетки на счет 1-7, вернуться в и.п.. | 4 раза по схеме.Темп медленный. | Дыхание произвольное.Лопатки сомкнуты.Работают мышцы спины. |
| 2. | И. П. – то же.Подъем на счет 1-7, зафиксировать на счет 1-7, вернуться в и.п.. | 3-4 раза по схеме.Темп медленный. | Работают мышцы спины.Руки играют вспомогательную роль. |
| 3. | И.П. – то же. Подъем на счет 1-7, поворот головы на 1-3, вернуть голову в и.п.. На счет 1-3 то же в другую сторону, вернуться корпусом в и.п. на 1-7. | 2 раза.Темп медленный. | Туловище не скручивается. |
| 4. | **«Стаканчик»**И. П. – сидя, опора на ягодицы, колени согнуты, руки держат пятки, кончики пальцев ног упираются в пол, спина прямая. Ноги выпрямить – согнуть на счет 1-2, держать уголок. | 4-6 раз.Темп средний. | Работают мышцы спины и ног, а руки играют вспомогательную роль. |
| 5. | И.П. – то же.Выпрямить ноги на счет 1-2, зафиксировать положение уголка на 1-4, вернуть в и.п.. | 4-6 раз.Темп средний. | Следить за прямой спиной.Учиться держать равновесие, не падать. |
| 6. | И.П. – то же.Выпрямить ноги на 1-2, зафиксировать, медленно развести в стороны – зафиксировать, вернуть обратно на 1-4, вернуть в и.п.. | 2-4 раза.Темп медленный. | Держать равновесие.Работают все группы мышц. |
| 7. | **«Пружина»**И.П. – полусидя – опора на локти и ладони, колени согнуты, носки поднять на уровень коленей и кончика носа, параллельно полу.Попеременно ставим точки кончиками пальцев на воображаемой стене. | 4-6 раз по 20 сек., с отдыхом.Темп динамичный. | Движение идет с пружинящим эффектом и динамично. |
| 8. | **«Резинка»**И.П. – повиснуть на шведской стенке на расстоянии вытянутой ступни от пола. | 3 раза.По 15 сек., с отдыхом. | Подготовка позвоночника для дальнейшей работы.Сброс напряжения. |
| 9. | И.П. – то же.Подтягивать колени, сгибая-разгибая их. | 4-6 раз.Темп средний. | Придерживать ребенка.Не делать резких движений. |
| 10. | И. П. – то же.Прямые ноги приподнимать вверх, но не уголком. | 4 раза.Темп средний. | Выполнять со страховкой. |
| 11. | **«Каталка»**И. П. – лежа на животе, руки и ноги вытянуты.Поднять руки и ноги в «лодочку» - рывком перевернуться на спину в «уголок».Катиться непрерывно на счет 1-2 от стенки до стенки. | 1-2 раза.Темп средний. | Стараться не касаться пола ладошками и ступней.Работают мышцы брюшного пресса и спины. |
| 12. | **«Кошечка»**И.П. – сесть на колени, грудь прижата к коленям, руки вытянуты вперед, ладошки упираются в пол.Движение корпусом вперед, скользя по полу, прогибаясь, вынырнуть головой вверх, вытянув руки в локтях.Кошечка потягивается. Обратный ход в и.п.. | 4-6 раз.Темп медленный. | Тщательно, постепенно выполнять упражнение.Колени на месте, ладошки тоже. |
| 13. | И. П. – то же.То же движение вперед, но усложненное волнообразным движением в стороне (змейкой). | 2-4 раза.Темп медленный. |  |
| 14. | «**Солнышко»****И.П.** – стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх.Медленный наклон корпуса вперед-вниз от живота, затем переход на грудь, плечи, локти, ладони.Когда руки коснулись пола – идет смена направления, руки скользят по полу, по ногам, спина горбиком, возврат в и.п.. | 4-6 раз.Темп медленный | Руки всегда отстают, спина прогибается.Все действия выполняются постепенно и пластично. |
| 15. | **«Колодец»**И.П. – стоя, опорная нога согнута в колене, другая выставлена вперед, прямая.Тот же наклон, как и в упр. 14, но к вытянутой ноге. | 4-6 раз к каждой ноге.Темп медленный. |  |
| 16. | **«Волна»**И.П.- стоя, руки вверху, колени чуть согнуты.Движение начинается с носочков, переходит на колени, живот, грудь, руки и опять в и. п.. | 4-8 раз.Темп медленный. | Характер движения: постепенный, волнообразный, непрерывный. |
| 17. | **«Пружина»**И. П. – стоя, ноги вместе.Попеременно отрываем пятку от пола, ставим на подушку стопы, затем давим пяткой в пол каждой ступней. | 8-12 раз.Медленно. | Работает только ступня.Необходимо зафиксировать правильную осанку.Давить пружинящее в пол, непрерывно. |
| 18. | И. П. – стоя, ноги вместе, сомкнуты.Одновременно поднять пятки, развернуть их на подушечке стопы, опустить пятки, повернув на 90 градусов стопу. | 8-12 раз.Медленно. | Работает только ступня.Корпус зафиксировать.Подушечка пружинит, а пятка ставит точки. |
| 19. | **«Пингвин»**И. П. – то же.Катаем ступни вперед-назад с пяток на подушечки. | 8-12 раз.Темп средний. | Руки вдоль туловища, корпус балансирует вперед-назад.Колени не сгибаются. |
| 20. | **«Перекат»**И. П. – то же.Перекатываем стопу с пятки на носок попеременно каждой ногой, чуть мягко приседая, чтобы увеличить амплитуду переката.  | 8-12 раз.Темп средний. | Корпус зафиксировать.Руки мягко продолжают движение. |
| 21. | И. П. – то же.Перекат попеременный на 1-4, затем разводим, перекатывая, ноги на ширину плеч на 1-4, перекат на месте на счет 1-4.Возвращаемся в и. п. по той же схеме. | 4-6 раз.Темп средний. | Следить за осанкой.Руки на поясе.Движение непрерывное. |
| 22. | **«Гармошка»**И. П. – пятки вместе, носки врозь.Перемещение в сторону, перекатывая ступню, соединяя пятка-носок, то носки вместе, то пятки, попеременно.Возврат в и.п. так же. | 4-6 раз.Темп средний. | Перемещаться стопе помогают пружинящие колени. |
| 23. | **«Зигзаг»**И. П. – ступни вместе.Подъем на носки, поворот в сторону на 45 градусов, опуститься на пятки, повернуться на пятках на 45 градусов, опуститься на носки. Продвижение в сторону зигзагом. | 4-6 раз.Темп средний. | Руки в сторону, корпус зафиксирован.Двигаются только ноги. |
| 24. | **«Восьмерка»**И. П. – руки на ширине плеч, стоя.Согнуть ногу в колене, нарисовать коленом круг, перенести центр тяжести на другое колено, нарисовать круг.Рисуем коленями восьмерку. | 4-6 раз.Темп медленный. | Корпус зафиксирован, работают ноги, движение непрерывное. |
| 25. | **«Кисть»**И. П. – сидя, опора на руках, освободить для работы ноги.Скользим по воображаемой стене ногой – кистью вверх-вниз по диагонали, хаотично. То же другой ногой. | 4-6 раз.Темп средний. | Мягкость, плавность стопы.Имитируется движение кисти. |
| 26. | **«Картина»**И. П. – то же.Рисуем ногой-кистью картину с простым сюжетом: солнце, облака, цветы, бабочки и т.д.. | 1-3 минуты. | Сюжет дети придумывают сами.Изображение должно быть точным, узнаваемым. |
| 27. | **«Скульптура»**И. П. – то же.Лепим ногами скульптуру из пластилина (воображаемого). | 5 минут | Характер движения отличается от рисования.Больше движений пальцами ног. |
| 28. | **«Шторм»**И. П. – то же.Движение ногами, имитирующее накат волн. Постепенно увеличивается амплитуда.Работаем всей ногой (от бедра до кончиков пальцев). | 5 минут каждой ногой. | Постепенное развитие рисунка движения.Следить за силой и плавностью движения. |
| 29. | **«Фонарики»**И. П. – сидя, освободив руки для работы.Сжать-разжать, растопырив пальцы. | 20-30 раз.Динамично. | Движение с усилием.Происходит подготовка кисти, пальчиков к дальнейшей работе. |
| 30. | **«Веер»**И. П. – то же, пальцы растопырены.Веерообразное движение, начиная с мизинца сложить пальцы вовнутрь ладони, скручивая кисть.Обратное движение тоже начинается с мизинца разворотом. | 6-8 раз.Темп средний. | Непрерывное движение.Руки сильно не напрягать.Эффект растягивания пальцев. |
| 31. | **«Змея»**И. П. – сидя, ладошки сложить.Сомкнутыми ладонями снизу вверх двигаться «змеей» до положения вытянутых рук.Обратно тот же ход, но сверху вниз. | 6-8 раз.Темп медленный. | Осанка зафиксирована.Излишне не напрягать руки, сильнее их прогибать. |
| 32. | **Две «змейки»**И. П. – сидя, ладошки напротив друг друга на расстоянии 20 см..Две змейки ползут вверх, переплетая друг друга. | 10 раз.Темп медленный. | Следить за осанкой.Излишне не зажимать руки.Движение плавное. |
| 33. | **«Горки»**И. П. – руки сцепить маленьким замком.Параллельно полу совершать волнообразное движение сцепленными руками с большой амплитудой. | 10-20 раз.Темп медленный. | Непрерывное мягкое движение. |
| 34. | **«Ручеек».**И. П. – локти поднять параллельно полу, средние пальцы соединены.Совершать волнообразное движение с ладошки на ладошку. | 10-20 раз.Темп медленный. | Локти не опускаются.Пальцы не размыкаются.Движение непрерывное. |
| 35. | **«Мячик на волне»**И. П. – руки расправлены параллельно полу, чуть согнуты в локтях.Совершать волнообразные движения с одной руки на другую, перекатывая мячик. | 10 раз.Темп средний. | Следить за осанкой.Не опускать руки и не заворачивать их внутрь. |
| 36. | **«Маленькие волны»**И. П. – ладошки параллельно полу на уровне груди.Совершать хаотичное волнообразное движение каждым пальчиком одновременно.Каждой ладошкой отдельно. | 10 раз.Темп средний. | Излишне не напрягать пальцы. |
| 37. | **«Локотки»**И. П. – руки параллельно полу, ладони зафиксированы, локти чуть согнуты.Локти поочередно совершают движение вверх-вниз. | 10-20 раз.Динамично. | Не разворачивать ладони.Работают только локти. |
| 38. | **Игры-тренинги**Изображаем руками:1.Рыбки.2.Море.3.Паучок.4.Голубь.5.Чайка.6.Бабочка.7.Цветок.И т. д. | 5-10 минут.Темп средний. | Следить за точностью пластического изображения.Замечать различия в характере движения.Фантазировать. |