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 | Дозировка  темп | Методические  указания |
| 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. |