

Областное казенное общеобразовательное учреждение
«Новопоселёновская школа-интернат для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»
Курского района Курской области

Рассмотрено
на заседании МО
протокол № 1
от «10» АВГУСТА 2020 г.
Руководитель МО
Зайцева Зайцева А.Н.

Принято
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «18» АВГУСТА 2020 г.



Утверждаю
Директор ОКОУ
«Новопоселёновская школа-интернат»
Е.Ю. Иванова
Введено в действие приказ № 1-226
от 18 АВГУСТА 2020 г.

Адаптированная программа инструктора по физкультуре
«Аэробика»
(Физкультурно-спортивное направление)
для детей 7-17 лет

Разработал: инструктор по физкультуре
Савенкова Е.Н.

2020 – 2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа «Аэробика» физкультурно-спортивной направленности, составлена на основе базовых упражнений классической аэробики для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте от 7 до 18 лет.

Нормативно-правовая база

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Аэробика» разработана в соответствии:

- Конституцией РФ;
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ № 1599 от 19.12.2014 г. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - Приказом Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Законом Курской области от 09.12.2013г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Конвенцией о правах ребенка;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 4№ 41;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09);

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2008 г. N АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами»;

Данные документы определяют:

- обеспечение и защиту прав граждан на образование;
- создание базовых основ образованности и решение задач формирования общей культуры обучающегося, расширение его знаний о мире и о себе;
- удовлетворение познавательного интереса и расширение информированности обучающихся в конкретной образовательной области;
- оптимальное развитие личности на основе педагогической поддержки индивидуальности обучающегося (способностей, интересов, склонностей) в условиях специально организованной образовательной деятельности;
- накопление обучающимися социального опыта и обогащение навыками общения и совместной деятельности в процессе освоения программы;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Актуальность программы

Актуальность данной программы, заключается, в том, что по данным ученых, только 20% населения экономически развитых стран занимаются

достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80% суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья. Резкое снижение двигательной активности стало причиной того, что на смену инфекционным заболеваниям пришли заболевания сердечно - сосудистой системы, которые приобрели глобальный характер. Наиболее оправданный путь увеличения адаптации возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой деятельности - занятия физической культурой и спортом.

В настоящее время оздоровительными тренировками занимаются миллионы людей. Наиболее распространенные из них – оздоровительная аэробика, которая имеет огромное количество модификаций (степ-аэробика, аква-аэробика, кик - аэробики и т.д.). Это объясняется тем, что именно занятия аэробной направленности оказывают гармоничное воздействие на организм занимающихся, на сердечно - сосудистую, дыхательную, мышечную системы организма, а так же на улучшение эластичности связочного аппарата. Однако не все знают и представляют, что такое оздоровительная аэробика и какую пользу она может принести здоровью человека.

Педагогическая целесообразность

В коррекционных школах также как и в общеобразовательных, у обучающихся постоянно увеличивается учебная нагрузка, вследствие чего, дети вынуждены долгими часами находиться в сидячем положении, что вызывает гиподинамию и искривление позвоночника (а так ряд других соматических заболеваний). Одних уроков по физической культуре в школе-интернате не достаточно, для того что бы исправить данное положение, и мотивировать воспитанников вести здоровый и подвижный образ жизни. В результате вышеизложенного, у обучающихся школы-интерната, снижается успеваемость, повышается утомляемость, исчезает желание к обучению. В школьном возрасте происходит закрепление и сознательное формирование жизненно важных привычек, которые в дальнейшем помогут вести здоровый образ жизни,

укреплять здоровье, максимально реализовать свои способности и уменьшить риск возникновения заболеваний. Занятия аэробикой и фитнесом позволят воспитанникам не только укрепить свое здоровье, выровнять осанку, но и помогут приобрести привычку вести здоровый образ жизни.

Программа объединения «Аэробика», разработана таким образом, что включает в себя не только физические упражнения, но и теоретические знания, направленные на изучение правил и техник занятия различными видами аэробики и фитнеса. Посещая занятия по аэробике, воспитанники смогут не только поддержать, но и повысить уровень своей физической подготовленности, что позволит им успешно адаптироваться к жизни в современном обществе, а так же, укрепить свое здоровье.

Новизна данной программы заключается в том, что она включает новые разнообразные виды аэробных тренировок, в основе которых лежат два принципа: безопасность и эффективность. Данная программа позволит укрепить здоровье обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и повысить их успеваемость в школе.

Цель программы: мотивация обучающихся школы-интерната к здоровому образу жизни с помощью занятий аэробными тренировками.

Основные задачи

Оздоровительная

- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

Коррекционная

Заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Обучающие

- формирование знаний о фитнесе и аэробике;
- изучение базовых шагов и элементов классической аэробики и степ аэробики;
- изучение основных направлений фитнеса и силовых тренировок;
- изучение основ техники безопасности при построении занятия;

- формирование музыкально-двигательных навыков и умений;
- привитие опыта участия воспитанников в соревнованиях.

Воспитательные

- воспитание морально – волевых и эстетических качеств;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- формирование мотивации вести здоровый образ жизни.

Развивающие

- развитие музыкального слуха;
- развитие двигательной и физической активности;
- развитие умений и навыков составлять аэробную (танцевальную) связку;
- развитие лидерских качеств и способностей преодолевать трудности;
- развитие способности к самоконтролю и к самоорганизации.

Для реализации поставленных задач необходимо выполнение следующих условий: четкое планирование учебного процесса; поэтапное составление уроков, с учетом физических и моральных качеств учащихся; мотивация учащихся к активному участию на занятиях путем использования современной музыки, разнообразных комбинаций танцевальных движений; необходимо заинтересовать учащихся, используя видеоматериал и другие дидактические материалы.

Возраст обучающихся в объединении от 7 до 18 лет. Количество обучающихся в группе не должно превышать 8 человек. В объединение записываются все желающие. Во время записи в объединение, с воспитанником происходит собеседование, в ходе которого выясняется его личное желание заниматься аэробикой, а также оценивается его физическое состояние (особенности строения тела, наличие избыточного веса, соматические заболевания).

Выполнение программы рассчитано на 1 год обучения. Программа рассчитана на 180 часов (5 раз в неделю по 40 мин). Программа предусматривает 2 этапа обучения: теоретические занятия и практические.

Формы и режим занятий.

Данная программа специально составлена на основе базовых упражнений аэробики и фитнеса. С целью привлечения обучающихся к занятиям аэробикой, а так же для побуждения их мотивации к занятиям, используются определенные формы и методы обучения. Занятия происходят в групповой и индивидуальной форме, под руководством педагога. Рекомендуется использовать лекции – демонстрации, когда педагог демонстрирует, а учащиеся вместе выполняют упражнения, с сопровождением специальной музыки. Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя лекции по технике безопасности при проведении занятий, правила и способы составления танцевальных связок. Теоретические занятия, направлены на мотивацию учащихся вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом, иметь активную жизненную позицию.

Для практической части имеется ряд медицинских противопоказаний, а именно: заболевания сердечно - сосудистой системы (порок сердца, гипертония, ишемическое заболевание сердца и т.д.), травмы или последствия травм опорно - двигательного аппарата, в частности позвоночника (компрессионный перелом позвоночника, травмы тазобедренного сустава); ожирение (патологическая полнота).

Обучающиеся овладевают основными навыками, изучая основные (базовые) шаги по классической и степ - аэробики, методы составления связок и способы составления комбинаций под специальную музыку, опираясь на соблюдение основных позиций аэробики и фитнеса, это - безопасность и эффективность.

Для успешного овладения базовыми знаниями и навыками аэробики и фитнеса, необходимо соблюдать общие принципы физического воспитания, которые складываются из трех составляющих:

Принцип всестороннего гармонического развития личности - этот принцип подразумевает, что все средства оздоровительной тренировки должны быть направлены на развитие основных физических качеств, способствовать

укреплению и развитию функциональных систем организма, профилактики заболеваний.

Принцип связи физического воспитания с трудовой деятельностью.
Прикладная роль оздоровительной физической тренировки, заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений готовить обучающихся к учебной и трудовой деятельности, развивать в первую очередь те физические качества, которые могут пригодиться в процессе работы и учебы.

Принципа оздоровительной направленности физических упражнений.
Укрепление здоровья учащихся, является первоочередной задачей. Для этого необходимо с осторожностью подходить к выбору средств физического воспитания (упражнений), а так же планировать и регулировать интенсивность нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося. Необходим врачебно-педагогический контроль, для того, чтобы исключить неблагоприятное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

Меры предосторожности

Факторы, обеспечивающие безопасность на занятиях аэробикой:

Внешние:

- спортивный зал и подсобные помещения должны соответствовать гигиеническим нормам;
- необходим правильный выбор оздоровительной программы;
- обеспечение безопасным спортивным инвентарем воспитанников;
- у воспитанников должна быть соответствующая и комфортная спортивная одежда и обувь;
- не использовать при тренировке запрещенные упражнения.

Внутренние:

- отсутствие болезненного состояния и заболеваний сердечно - сосудистой системы;

- отсутствие травм и мед. заключение о восстановлении после травм;
- достаточная общая натренированность;
- правильная техника движения;
- соблюдение рекомендаций по систематичности тренировки и величине двигательной нагрузки.

Структура занятия

Согласно плану занятие состоит из теоретической и практической части

1. Теоретическая часть - включает в себя небольшую лекцию, по теории тренировки, основным формам и методам базовой аэробики и фитнеса. Учащиеся кратко делают пометки и фиксируют основные понятия в свои учебные тетради. Длительность теоретической части составляет 1 час.

2. Практическая часть:

Разминка продолжительностью 7 минут. Она решает следующие задачи: подготовка сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной системы организма к интенсивной физической нагрузке, подготовка опорно - двигательного аппарата к предстоящей работе, снижение риска возникновения травм.

Основная часть длится 20 минут и делится на *аэробную* и *силовую* часть.

Аэробная часть длится не менее 20 минут, включает в себя изучение танцевальной связки.

Задачами аэробной части является повышение работоспособности организма воспитанников за счет увеличения нагрузки на различные системы организма. Даная часть включает в себя три фазы развития: 1. аэробная разминка; 2. аэробный пик; 3. аэробная заминка. Аэробная заминка может быть продолжена на кардиотренажерах, в зависимости от характера урока.

Силовая часть длится 10 минут. Сюда входят упражнения для мышц, спины, ягодиц, рук ног и т.д. На данной части урока используются тренажеры, гантели и другой спортивный инвентарь.

Заключительная часть (заминка) включает в себя упражнения глубокого стретчинга и релаксации. Они направлены на растягивание мышц, и в первую

очередь тех, которые участвовали в предыдущей работе. Эти упражнения выполняются в медленном темпе, и их длительность на занятии составляет 2-3 минут.

Музыкальное сопровождение в классической аэробике, степ-аэробике

Музыка на занятиях по аэробике не просто средство, создающее положительный эмоциональный фон, но и неотъемлемая, важная часть занятий. Музыкальный ритм создает темп выполняемым движениям, вызывает у учащихся стремление выполнять упражнения более энергично, что усиливает оздоровительный эффект тренировки в целом. Музыкальное сопровождение будет эффективно только в случае выполнения следующих требований:

1. Музыкальные произведения, подобранные к отдельным частям занятия должны соответствовать задачам занятия в целом.
2. Характер, темп и ритм музыки подбирается соответственно характеру, темпу и ритму выполняемых упражнений и их интенсивности.
3. Музыкальные произведения необходимо подбирать в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.
4. Музыку необходимо регулярно менять, для поддержания интереса учащихся.
5. Сила звучания 64-68 децибелов.
6. Содержание музыкальной программы должно быть разнообразным.

Темп музыкального сопровождения при занятиях аэробикой должен составлять 90-130 ударов в минуту.

Ожидаемые результаты

- Повышение общей физической подготовки и выносливости воспитанников школы-интерната.
- Желание вести здоровый образ жизни
- Присутствие у воспитанников способности к самоорганизации и самоконтролю.

Должны знать:

- понятия и виды базовой аэробики, степ аэробики, силовых тонировок, общие тренировочные принципы;
- этапы занятия по аэробике;
- основные запрещенные упражнения и соблюдение техники безопасности на занятиях;
- технику выполнения основных базовых шагов в аэробике;

Должны уметь

- самостоятельно составить занятие по аэробике;
- составлять хореографическую связку под музыкальное сопровождение и использовать его на занятии;
- использовать спортивный инвентарь, тренажеры и оборудование;
- использовать на занятии различные упражнения силового тренинга на разные группы мышц;
- соблюдать требования техники безопасности на занятии по аэробике и фитнесу.

Способы определения результативности

К методам тестирования физического развития относятся антропометрические измерения, позволяющие получить объективные данные о важных морфофункциональных параметрах тела - длине, массе тела, толщине кожно-жировых складок и др. Важным показателем являются измерения охватных размеров с помощью сантиметровой ленты. По измерениям показателей легко проследить влияние оздоровительной тренировки на корректировку строения тела. Наиболее показательными являются следующие замеры: обхват груди, обхват плеча, обхват предплечья, обхват талии, обхват бедер. Оценка работоспособности занимающихся напрямую связана с состоянием сердечно - сосудистой системы. Так же имеет место тестирование развития гибкости и силовой подготовленности.

Анализ техники выполнения производится методом наблюдения за учащимся, в процессе проведения пробных тренировочных занятий. Учащийся

показывает группе основные базовые элементы тренировки, с использованием различных методов составления хореографической связки. Занимающиеся должны повторить элементы связки, и разучить их совместно с тестируемым учащимся. На данном этапе определения результативности, оценивается правильность выполнения аэробных упражнений, актуальность использования того или иного метода разучивания хореографической связки, попадание учащегося в темп и ритм музыки.

Формы подведения итогов реализации

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются физкультурные праздники, фестивали и соревнования.

Учебно-тематический план

месяц	Тема Вид	Задачи	Всего часов	Оборудование
сентябрь	1. Классическая аэробика «Веселые ритмы»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма.	20 часов	Магнитофон, коврики, маты
октябрь	2. Классическая аэробика, гимнастика	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом; - совершенствование	20 часов	Магнитофон, коврики, маты

		защитных сил организма.		
ноябрь	3. Джем - аэробика	<ul style="list-style-type: none"> -ознакомление с общей структурой и содержанием занятия джем-аэробикой; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; стрейчинг, самомассаж; развивать внимание и память. 	20 часов	Магнитофон, коврики, маты
декабрь	4. Танцевальная аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; стрейчинг, самомассаж; - плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; 	20 часов	Магнитофон, коврики, маты
январь	5. Степ - аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой; 	20 часов	Магнитофон, коврики, маты

		<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники базовых шагов, - укрепление и повышение здоровья детей; - улучшение координации движений, устойчивого равновесия; - повышение уровня физических качеств; - сформированность устойчивого интереса к здоровому образу жизни, спорту и занятиям степ-аэробикой. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 		
февраль	6. Табата - аэробика	<p>Знакомство со структурой Табата - аэробики, Комплекс Табаты №1 – занимает 4 минуты, сет из 4 упражнений нужно повторить 2 раза.</p> <p>Упражнение «Джек попрыгунчик» – в прыжке нужно разводить ноги и поднимать руки через стороны вверх.</p> <p>Выполняется в высоком темпе. Упражнения выполняются в режиме</p>	20 часов	

		<p>нон-стоп (без отдыха). В этой системе чередуются легкие упражнения и сложные, чтобы дыхание могло восстановиться, так как отдыха между упражнениями нет. Например, 6 упражнений выполняются по 30 секунд от 1 до 4 кругов. Тренировка может занять минимум 3, максимум 12 минут. Тренировка способствует развитию сердечной мышцы и похудению.</p>		
март	7. Танцевальная аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия; - изучение комбинаций и упражнений; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; развитие выносливости; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - освоение техники 	20 часов	Магнитофон, коврики, маты

		упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.		
апрель	8. Аэробика – «Молодёжный микс»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на гимнаст. лавочке; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. Стрейчинг, самомассаж; проработка мышц пресса и спины; - упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память. 	20 часов	
май	9. Дыхательная гимнастика.	<p>упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка;</p> <p>упражнения учат ребятшек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой;</p> <p>правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма,</p>	20 часов	Магнитофон, коврики, маты

		<p>укрепляет общее состояние здоровья; дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.</p> <p>Основа гимнастики — носовое дыхание, ведь оно стимулирует нервные окончания всех органов, которые находятся в носоглотке.</p> <p>Одна из основных задач — научить учащегося правильно, достаточно глубоко дышать, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких.</p>		
всего			180 часов	

Содержание программы

1. Классическая - аэробика «Весёлые ритмы» (20 часов)

1. Введение в курс «Классическая аэробика». Ознакомление детей с ОВЗ с техникой безопасности на занятиях аэробики - (1 час);
2. Освоение упражнений общего воздействия на учащихся (общеразвивающий комплекс упражнений) – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;

3. Разучивание интенсивных упражнений в устойчивом ритме без музыки под счёт - (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
4. Закрепление интенсивных упражнений в устойчивом ритме под музыку – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
5. Разучивание упражнений танцевального характера под счёт – (2 часа) соблюдение техники безопасности на занятии;
6. Закрепление упражнений танцевального характера под музыку – (1 часа); техника безопасности на занятии;
7. Разучивание упражнений на развитие координации рук и ног, правильная постановка корпуса в процессе ходьбы – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
8. Закрепление упражнений на развитие координации рук и ног, правильная постановка корпуса в процессе ходьбы – (1 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
9. Разучивание упражнений на быстроту реакции – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
10. Закрепление упражнений на быстроту реакции – (1 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
11. Упражнения на умение сочетать движения с музыкой – (1 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
12. Упражнения на растяжку мышц бедра, трапециевидной мышцы спины – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
14. Занятия на кардиотренажёрах – (1 час); классическая планка 10 секунд по 2 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии;

2. Классическая – аэробика, гимнастика (20 часов)

1. Стретчинг: упражнения для гибкости спины - (2 часа), соблюдение техники безопасности на занятии;
2. Объяснение упражнения «бодрый шаг» под счёт, приставной шаг, прыжки под счёт – (2 часа), соблюдение техники безопасности на занятии;

3. Релаксация и самомассаж под звуки природы – (1 час), соблюдение техники безопасности на занятии;
4. Разучивание упражнения на выносливость: выпады ногами, махи ногами под счёт – (2 часа), соблюдение техники безопасности на занятии;
5. Закрепление упражнений на выносливость под счёт – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
6. Разучивание разминки под счёт. Общеразвивающий комплекс упражнений (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
7. Закрепление разминки под музыку. Общеразвивающий комплекс упражнений – (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
8. Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики» - (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
9. Закрепление ритмической композиции «Попрыгунчики» - (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
10. Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра, упражнения для растягивания мышц спины и плечевого пояса – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
11. Занятия на кардиотренажёрах – (1 час); классическая планка 20 секунд по 2 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии;

3. Джем – аэробика (20 часов)

1. Ознакомление с Джем – аэробикой; выполнение движений: шаги вперёд – назад под счёт – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
2. Выполнение движений: шаги вперёд, назад под музыку - (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
3. Комплекс упражнений для красивой осанки – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
4. Занятия на кардиотренажёрах – (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;

5. Упражнения на переключение внимания с одних звеньев тела на другие – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
6. Упражнение на формирование равновесия «Ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
7. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
8. Разучивание движений под счёт классической аэробики и джем - аэробики – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
9. Закрепление основных движений джем-аэробики с классической под музыку – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
10. Разминка под счёт. Танцевальные движения под музыку – (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
11. Комплекс упражнений у гимнастической стенки: высокие махи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, тянуться к ноге левой и правой поочерёдно – (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
12. Занятия на кардиотренажёрах – (1 час); классическая планка 20 секунд по 3 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии;

4. Танцевальная аэробика (20 часов)

1. Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; релаксация и самомассаж под звуки природы – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
2. Занятия на кардиотренажёрах – (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
3. Обучение гимнастическому упражнению «Стойка на лопатках» - (2 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
4. Закрепление гимнастического упражнения «Стойка на лопатках» (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
5. Обучение гимнастическому упражнению «Кувырок вперёд, кувырок назад» - (2 час); соблюдение техники безопасности на занятии;

6. Закрепление гимнастического упражнения «Кувырок вперёд, кувырок назад » (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
7. Обучение акробатическому упражнению – «Мост» из положения, лёжа на спине» – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
8. Закрепление акробатического упражнения - «Мост» из положения, лёжа на спине» - (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
9. Спортивные ритмичные движения под музыку – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
10. Упражнения на равновесие: хождение на носках по гимнастической скамейке, «Ласточка»- (2 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
11. Танцевальные шаги в ускоренном темпе под музыку – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
12. Занятия на кардиотренажёрах – (2 часа); классическая планка 30 секунд 2 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии;

5. Степ – аэробика (20 часов)

1. Ознакомление со степ – аэробикой, основные шаги степ - аэробики – (2 час); танцевальная разминка под музыку; соблюдение техники безопасности на занятии;
2. Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; релаксация и самомассаж под звуки природы – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
3. Знакомство с комплекс № 1 – Степ – аэробики (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
4. Разминка под музыку. Закрепление комплекса № 1 – Степ - аэробики (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
5. Ходьба обычная на месте под счёт – (1 час); боковая планка – 10 секунд попеременно меняя правую и левую сторону; соблюдение техники безопасности на занятии;

6. Ходьба обычная по степу под музыку, улавливая и ритм, и темп музыки – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
7. Шаги со степа на степ, руки в стороны, руки к плечам, в стороны, к плечам (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
8. Ознакомление с самомассажем шеи, головы, рук и ног, релаксация - (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
9. Упражнения у гимнастической стенки, растяжка задней поверхности бедра – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
10. Выпады ногами поочередно вперёд и в стороны влево и вправо под счёт и под музыку в интенсивном ритме – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
11. Знакомство с подвижной игрой «Скворечник». Упражнения для расслабления мышц спины, шеи и растяжка «Кошечка», «Змейка» - (1 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
12. Закрепление подвижной игры «Скворечники»; соблюдение техники безопасности на занятии;

6. Табата - аэробика (20 часов)

1. Ознакомление с Табата – аэробикой – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
2. Показ комплекса упражнений Табата - аэробика под счёт – (2 часа); классическая планка 20 секунд по 3 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии;
3. Закрепление комплекса упражнений Табата – аэробика под счёт – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
4. Комплекс Табата – аэробика под музыку – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
5. Соединение танцевальной аэробики с Табата – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
6. Приседание с выпрыгиванием – ноги расставлены шире плеч, колени согнуты,

изначальное положение в приседе. Руки протяните вдоль туловища, бедра почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Резко выпрыгните и тянитесь вверх. Приземляйтесь мягко, следите, чтобы сила прыжка после приземления погасла, и выпрыгивайте снова. Разучивание комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета –

(2 часа); стойка в планке на прямых руках 20 секунд по 3 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии;

7. Упражнение на пресс «Звезда» – из положения, лежа с раскинутыми руками и ногами нужно подниматься и касаться рукой противоположной ноги. Следите за координацией: упражнение захочется делать быстро, но важнее контролировать точность; стойка в планке на локтях 20 секунд по 3 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии;

8. Приседания с поднятием на цыпочки – во время приседания нужно контролировать спину и смотреть вперед. Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; релаксация и самомассаж под звуки природы – (2 часа);

9. Упражнение на пресс «Паук» – разновидность планки. В планке вес тела перенесен на руки, руки находятся под плечами, тело вытянуто в линию, а голова – его продолжение. Сделайте одной ногой шаг в сторону, сгибая руки и подтягивая колено к локтю. Затем выпрямите ногу и сделайте то же движение другой ногой. Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц внутренней и внешней поверхности бедра; релаксация и самомассаж под звуки природы – (2 часа);

10. Выпады с подпрыгиванием при смене ведущей ноги – в нижнем положении нужно дважды покачаться. Следите, чтобы колено не уходило вперед – оно не должно выглядывать за пальцы ног. Занятия на кардиотренажёрах – (2 часа); классическая планка на локтях 20 секунд 3 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии;

7. Танцевальная аэробика – (20 часов)

1. Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; релаксация и самомассаж под звуки природы – (2 часа);
2. Занятия на кардиотренажёрах – (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
3. Обучение гимнастическому упражнению «Стойка на лопатках» - (2 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
4. Закрепление гимнастического упражнения «Стойка на лопатках» (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
5. Обучение гимнастическому упражнению «Кувырок вперёд, кувырок назад» - (2 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
6. Закрепление гимнастического упражнения «Кувырок вперёд, кувырок назад » (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
7. Обучение акробатическому упражнению – «Мост» из положения, лёжа на спине» – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
8. Закрепление акробатического упражнения - «Мост» из положения, лёжа на спине» - (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
9. Спортивные ритмичные движения под музыку – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
10. Упражнения на равновесие: хождение на носках по гимнастической скамейке, «Ласточка», «Журавль» - (2 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
11. Танцевальные шаги в ускоренном темпе под музыку – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
12. Занятия на кардиотренажёрах – (2 часа); классическая планка 20 секунд 3 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии;

8. Аэробика - «Молодёжный микс» - (20 часов)

1. Ознакомление с аэробикой – «Молодёжный микс» смешением всех стилей аэробики; – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;

2. Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища, мышц спины, мышц живота, мышц бедра; релаксация и самомассаж под звуки природы – (2 часа);
- (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
3. Комплекс упражнений для красивой осанки – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
4. Занятия на кардиотренажёрах – (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
5. Упражнения на переключение внимания с одних звеньев тела на другие – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
6. Упражнение на формирование равновесия «Ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
7. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
8. Танцевальные движения под музыку, боковая планка(левая и правая поочередно 20 секунд по 2 подхода) – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
9. Повторение основных движений джем - аэробики под музыку – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
10. Разминка под счёт. Танцевальные движения под музыку – (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
11. Комплекс упражнений у гимнастической стенки: высокие махи поочередно и попеременно правой и левой ногой, тянуться к ноге левой и правой поочередно – (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
12. Занятия на кардиотренажёрах – (1 час); классическая планка 30 секунд по 1 подход; соблюдение техники безопасности на занятии;

9. Дыхательная гимнастика. Итоговые занятия - (20 часов)

1. Знакомство с дыхательной гимнастикой - (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;

2. Стрейчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища, мышц спины, мышц живота, мышц бедра; релаксация и самомассаж под звуки природы – (2 часа); соблюдение техники
3. Комплекс дыхательной гимнастики № 1 «Послушаем свое дыхание» - (2 часа); танцевальная аэробика; соблюдение техники безопасности на занятии;
4. Комплекс дыхательной гимнастики № 2 «Дышим тихо, спокойно и плавно» - (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
5. Комплекс дыхательной гимнастики №3«Подыши одной ноздрей» - (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
6. Комплекс дыхательной гимнастики № 4 «Ветер» (очистительное, полное дыхание) - (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
8. Комплекс повторение дыхательной гимнастики № 1 «Послушаем свое дыхание» - (2 часа); классическая аэробика под музыку; соблюдение техники безопасности на занятии;
9. Танцевальная аэробика и гимнастика под ритмичную музыку – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
10. Комплекс повторение дыхательной гимнастики № 2 «Дышим тихо, спокойно и плавно» - (2 часа); смешение стилей: джем – аэробика, классика, степ – аэробика; соблюдение техники безопасности на занятии;
11. Занятия на кардиотренажёрах – (1 час); классическая планка 30 секунд по 3 подхода (нагрузка варьируется в зависимости от группы и возраста детей); соблюдение техники безопасности на занятии;
12. Занятия на кардиотренажёрах – (1 час); классическая планка 30 секунд по 2 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии;

Планируемые результаты по данной программе

К концу года обучения учащийся

умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять базовые шаги степ – аэробики и классические базовые шаги аэробики под счёт под музыку;
- выполнять несложные танцевальные, аэробные, силовые, ритмичные связки под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- правильно дышать во время занятия;
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;

знает:

- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Список литературы

1. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ и классов VIII вида В.В. Воронкова (Физическая культура, М.: Издательство ПАРАДИГМА, 2010г.)
2. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
 1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. - 260 с.
 2. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки // Теория и практика физической культуры: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001n5/p45-49.htm>
 3. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. - М.: ООО "Фронтэра", 2003. - с.175
 4. Лисицкая, Т.С. Аэробика [Текст]. В 2 т. Т.1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.
 5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ "Дивизион", 2006. - 290 с.
 6. Мостовая Т.Н., Влияние музыки на эффективность занятий фитнес-аэробикой и спортивными танцами / Т.Н. Мостовая. // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Государственный университет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.121-124.

7. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учеб. п. / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская; под общ. ред. С.И. Изаак. - 3-е изд., испр. и доп. - М: ФЛИНТА: Наука, 2012. - 130 с.
8. Панфилов О.П. Фитнес - технологии в контексте социокультурного физического воспитания / О.П. Панфилов [и др.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.335-339 (338)
9. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» № 2. 2010.
10. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. - 40 с.

Приложение

Комплекс упражнений к степ - аэробике

Комплекс № 1

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
 3. Встать на степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степен назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степен для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).

Комплекс № 2

1. шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
2. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
3. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
4. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
5. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут наперегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3.

В хорошо проветренном зал, под бодрую ритмичную музыку дети входят и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*

9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 4.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 5.

В хорошо проветренном, под бодрую ритмичную музыку входят дети.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседании.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Приложение № 2

Дыхательная гимнастика для детей

Как проводить гимнастику со школьником

1. Дыхательную гимнастику с детьми школьного возраста можно проводить дважды в течение 10-30 минут, и делать это лучше не ранее, чем через час после приёма пищи.
2. Важно, чтобы занятия были проведены в интересной детям игровой форме.
3. Интересной будет дыхательная гимнастика с применением игрушек.
4. Если занятия проводятся в помещении, то нужно предварительно проветривать его.

5. Нагрузку можно увеличивать постепенно, увеличивая число повторений и усложняя упражнения.

Примерный комплекс дыхательной гимнастики

«Послушаем свое дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (*как удобно в данный момент*). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (*живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно*);
- какое дыхание: поверхностное (*легкое*) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (*автоматической паузой*);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (*это зависит от предыдущей физической нагрузки*). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*).

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

«Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (*последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание*).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (*сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой*). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (*вентилирует*) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и

снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Исходное положение - стоя или в движении.
2. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
3. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
4. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Повторить 3-5 раз упражнение «**Дышим тихо, спокойно и плавно**».