

ФОНД РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ «SAMRUK-KAZYNA TRUST»

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
РГКП «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ И
АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
РГП ПХВ «ЕВРАЗИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Л.Н.ГУМИЛЕВА»

**Токтарбаев Д.Г.-С., Марчибаева У.С., Сидорова Р.В., Токатлыгиль Ю.С.,
Тунгышмуратова Л.С., Моисеева Н.А., Ульжекова Н.Т.**

**ИНКЛЮЗИВНАЯ ПРОГРАММА ПО
АДАПТИВНО-КОРРИГИРУЮЩЕЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ
ГИМНАСТИКЕ (ХОРЕОГРАФИИ) ДЛЯ ДЕТЕЙ
С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ
И ДЕТЕЙ БЕЗ ОТКЛОНЕНИЙ В РАЗВИТИИ**

Учебно - методическое пособие

Нур-Султан 2019

УДК 792.8:376-056.45(083.9)

Данная программа была разработана научно-исследовательской группой кафедры Физической культуры и спорта ЕНУ им. Л.Н. Гумилева:

Токтарбаев Д.Г.-С., доктор PhD ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;

Марчибаева У.С., к.п.н., доцент кафедры ФКиС ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;

Токалтыгиль Ю.С., к.п.н., старший преподаватель кафедры СПС ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;

Сидорова Р.В., старший преподаватель кафедры ФКиС ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;

Тунгышмуратова Л.С., старший преподаватель кафедры ФКиС ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;

Моисеева Н.А., магистрант 1 курса специальности 6М010800 - «Физическая культура и спорт» ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;

Ульжекова Н.Т. - магистрант 2 курса специальности 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) СибГУФК.

Рецензенты:

Н.Л.Шапекова - Доктор медицинских наук, профессор Евразийского национального университета имени Л.Н.Гумилева;

Д.С.Ташкеев - Кандидат педагогических наук, доцент Казахстанского филиала МГУ имени М.В.Ломоносова.

ISBN 978-601-80785-4-5

Инклюзивная программа по адаптивно-корректирующей танцевальной гимнастике (хореографии) для детей с особыми образовательными потребностями и детей без отклонений в развитии (срок обучения 2 года)/ Сост.: Токтарбаев Д.Г.-С., Марчибаева У.С., Сидорова Р.В., Токалтыгиль Ю.С., Тунгышмуратова Л.С., Моисеева Н.А., Ульжекова Н.Т. – Нур-Султан, 2019 – 102 стр.

Занятия хореографией и танцами для детей с различными нарушениями здоровья можно отнести к одной из креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик адаптивной физической культуры, которая достаточно эффективна для укрепления здоровья детей с особыми образовательными потребностями, творческого саморазвития, самовыражения духовной сущности через движение и музыку.

Хореографическое воспитание поможет особенным детям укрепить костно-мышечную систему, развить музыкальность, сформировать образное мышление, заставить их видеть и слышать окружающий мир по-новому. Вследствие этого у детей формируется особенное эмоционально-сильное мироощущение.

Учебно-методическое пособие предназначено для педагогов, преподавателей и тренеров по адаптивной физической культуре.

УДК 792.8:376-056.45(083.9)

Учебно-методическое пособие подготовил к изданию и выпустил – РГКП «Республиканский учебно-методический и аналитический центр по физической культуре и спорту» Комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан – методисты: Идрисова А. Ж., Укенов М. С., Орумбаев Т. О.

Ответственный редактор – руководитель отдела Асилбекова Д. У.

ISBN 978-601-80785-4-5

© РГКП «Республиканский учебно-методический и аналитический центр по физической культуре и спорту», 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
I	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	14
1.1	Учебно-тематический план занятий спортивно-оздоровительной группы (СОГ) 1-го года обучения	14
1.2	Учебно-тематический план занятий спортивно-оздоровительной группы (СОГ) 2-го года обучения	15
II	СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ	16
2.1	Теоретическая подготовка	16
2.1.1	Техника безопасности на занятиях	16
2.1.2	Здоровый образ жизни как фактор здоровья детей	16
2.1.3	История развития танцевального и хореографического искусства в Казахстане	17
2.1.4	Первая помощь учащимся при травмах	18
2.1.5	Влияние занятий хореографией на организм занимающихся	19
2.2	Общая физическая подготовка	20
2.3	Специальная физическая подготовка	23
2.3.1	Упражнения для развитие равновесия, баланса	23
2.3.2	Суставная гимнастика	23
2.3.3	Специально-подготовительные упражнения для развития гибкости	24
2.3.4	Танцевально-игровые упражнения	24
2.3.5	Танцевальные игры	25
2.4	Техническая подготовка	27
2.4.1	Танцевальные движения	27
2.4.2	Казахские народные танцы	28
2.4.3	Русские народные танцы	35
2.4.4	Детские сюжетные танцы	35
2.4.5	Детские современные танцы	36
2.5	Коррекционная подготовка	37
2.5.1	Характеристика и особенности развития детейс различными нарушениями в развитии	37
2.5.2	Особенности организация образовательного процесса	45
2.5.3	Хореографическая лечебная гимнастика	48

2.5.4	Дыхательная гимнастика	49
2.5.5	Корригирующая гимнастика	52
2.5.6	Коррекционная ритмика	52
2.5.7	Нетрадиционные системы оздоровления	53
2.6	Психологическая подготовка	60
III	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	61
3.1	Содержание практических занятий спортивно-оздоровительной группы (СОГ) первого года обучения	61
3.2	Методика проведения занятий в спортивно-оздоровительной группе (СОГ) второго года обучения	75
IV	ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	77
4.1	Международная классификация болезней МКБ – 10	77
4.2	Организация и проведение врачебно-педагогического контроля	77
4.3	Функциональная диагностика	78
4.4	Контрольные испытания по физической подготовке	84
V	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	88
VI	СПИСОК ЦИТИРОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	89
VII	ПРИЛОЖЕНИЕ	90
	Приложение 1. Примерный комплекс ОРУ для развития гибкости на гимнастических ковриках	90
	Приложение 2. Примерный комплекс ОРУ с гантелями 0,5 кг	92
	Приложение 3. Примерный комплекс ОРУ с флажками	94
	Приложение 4. Примерный комплекс корригирующих упражнений с гимнастической палкой	96
	Приложение 5. Протоколы функциональной диагностики и тестирования физической подготовленности	98



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Инклюзивная программа по адаптивно-корректирующей танцевальной гимнастике (хореографии) разработана для здоровых детей и детей с особыми образовательными потребностями (ООП) (нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, ментальными нарушениями) по заказу общественного объединения «Общество родителей детей с инвалидностью «Мир равных возможностей» в рамках социального проекта «Саламатты болашақ».

Генеральный партнер социального проекта «Саламатты болашақ» – Фонд развития социальных проектов «Samruk-Kazyna Trust».

Инклюзивная программа по адаптивно-корректирующей танцевальной гимнастике (хореографии) сочетает хореографическую и спортивную направленность и предполагает углубленный уровень освоения предлагаемого учебного материала.

Основные компоненты программы создают условия для эффективной реализации физкультурно-спортивной деятельности детей, обеспечивающей социальную успешность, развитие физических способностей, саморазвитие и самосовершенствование, укрепление здоровья детей без отклонений в развитии и с отклонениями в развитии.

Адаптивно-корректирующая танцевальная гимнастика (хореография) – относительно новый педагогический метод работы с особенными детьми. Несомненно, что у данного направления есть большой потенциал для помощи детям, которые ограничены в физическом развитии.

Занятия хореографией и танцами для детей с различными нарушениями здоровья можно отнести к одной из креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик адаптивной физической культуры, которая достаточно эффективна для укрепления здоровья детей с особыми образовательными потребностями, творческого саморазвития, самовыражения духовной сущности через движение и музыку.

Хореографическое воспитание поможет особенным детям укрепить костно-мышечную систему, развить музыкальность, сформировать образное мышление, заставить их видеть и слышать окружающий мир по-новому. Вследствие этого у детей формируется особенное эмоционально-сильное мироощущение.

Новизна программы в сочетании хореографической и спортивной направленностей, расширении знаний, умений и навыков учащихся в хореографии и танце, использовании элементов народных и современных детских танцев, в применении коррекционных средств обучения.

До настоящего времени авторам данной программы неизвестны другие программы по дополнительному образованию в Республике Казахстан, позволяющие методически грамотно построить процесс совместного обучения здоровых детей и детей с различными нарушениями здоровья корректирующей гимнастике (хореографии).

Данная инклюзивная программа экспериментальная и инновационная по своей сути и содержанию.

Актуальность программы в том, что инклюзивные занятия обеспечивают равные возможности для физкультурно-спортивной деятельности детей с ООП и их здоровых сверстников, направлены на развитие и совершенствование психофизи-



ческой природы детей. Гимнастика, хореография, танцы способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, уравнивая право- и левостороннее развитие всех мышц туловища и конечностей, формированию правильной осанки, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, повышая тем самым жизненную активность. Танцевать особенно рекомендуется тем, у кого отмечается повышенное чувство страха или неуверенности в себе, а также детям, склонным к депрессии.

Педагогическая целесообразность программы подтверждается ее соответствием социальному заказу общества и современным тенденциям развития казахстанского образования. Педагогическая целесообразность в том, что инклюзивные занятия корригирующей танцевальной гимнастикой (хореографией) способствуют развитию таких физических способностей детей как координационные с их многообразием видов: способность к ориентированию, способность к перестроению двигательных действий, способность к равновесию, способность к ритму и другие; гибкости и подвижности суставов.

Занятия хореографией способствуют интеллектуальному и духовному развитию личности ребенка, способствуют положительной терапевтической динамике ребенка, формируют его как полноценную личность и способствуют социальной адаптации детей с ООП.

Нормативные документы

Инклюзивная программа по адаптивно-корригирующей танцевальной гимнастике (хореографии) в рамках дополнительного образования разработана на основе следующих законодательных и нормативно-правовых актов:

- Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989 г. Ратифицирована постановлением № 77 Верховного Совета РК от 8 июня 1994 г.;

- Конвенция о правах инвалидов. – ООН. – 30 марта 2007;

- Саламанкская Декларация и Рамки действий по образованию лиц с особыми потребностями: Всемирная конференция по образованию лиц с особыми потребностями. –Испания. – 1994 г.;

- Закон Республики Казахстан «О правах ребенка в Республике Казахстан» от 8 августа 2002 года N 345;

- Закон Республики Казахстан от 11 июля 2002 года № 343-ІІ «О социальной и медико-педагогической коррекционной поддержке детей с ограниченными возможностями» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 02.07.2018 г.);

- Закон Республики Казахстан от 13 апреля 2005г. №308-ІІ «О социальной защите инвалидов в Республики Казахстан»;

- Закон Республики Казахстан «Об образовании» от 27 июля 2007 года № 319-ІІІ;

- Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 28.12.2018 г.);

- «Об утверждении перечня видов физкультурно-спортивных организаций и правил их деятельности, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса» Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 22 ноября 2014 года № 106 (с изменениями и дополнениями по состоянию на 19 мая 2016 года № 136);

- «Об утверждении правил безопасности при проведении занятий по физиче-



ской культуре и спорту» Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 3 декабря 2014 года № 9923.

- Типовая учебная программа по учебному предмету «Коррекционная ритмика» для слабослышащих, позднооглохших обучающихся 0-4 классов уровня начального образования (с русским языком обучения) по обновленному содержанию (Приложение 34 к приказу Министра образования и науки Республики Казахстан от 27 июля 2017 года № 352, Приложение 252к приказу Министра образования и науки Республики Казахстанот 3 апреля 2013 года № 115);

- Типовая учебная программа по учебному предмету «Коррекционная ритмика» для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата 0-4 классов уровня начального образования (с русским языком обучения) по обновленному содержанию (Приложение 50 к приказу Министра образования и науки Республики Казахстан от 27 июля 2017 года № 352; Приложение 268 к приказу Министра образования и науки Республики Казахстан от 3 апреля 2013 года №115);

- Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата 0-4 классов уровня начального образования по обновленному содержанию (Приложение 48 к приказу Министра образования и науки Республики Казахстанот 27 июля 2017 года № 352, Приложение 266к приказу Министра образования и науки Республики Казахстанот 3 апреля 2013 года № 115).

Цель программы

Обучение здоровых детей и детей с особыми образовательными потребностями основам совместной двигательной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие психомоторных способностей, раскрытие творческого потенциала детей средствами танцевальной гимнастики и хореографии.

Задачи:

Образовательные:

- формирование понятия «здоровый образ жизни»;
- формирование теоретических знаний по гимнастике, хореографии и другим темам;
- формирование адекватной возрасту двигательной базы в адаптивно-корригирующей танцевальной гимнастике;
- включение детей в творческую деятельность через народные и современные детские танцы;
- развитие основных физических качеств.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, его поддержание;
- закаливание;
- формирование положительных компенсаций;
- активизация иммунитета;
- улучшение работы внутренних органов и систем, особенно сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы;
- преодоление психомоторных расстройств (обособленности, клаустрофобии, нарушенной самооценки);

Воспитательные:

- воспитание чувства терпимости к детям с особыми образовательными по-



требностями;

- воспитание умения творчески подходить к решению любых жизненных задач;
- формирование нравственной культуры ребенка (нравственного сознания, нравственных чувств, нравственного поведения);
- формирование положительных личностных качеств, конструктивного взаимодействия в обществе;
- формирование художественно-образного восприятия и мышления;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- повышение самооценки у неуверенных в себе детей.

Специфические задачи: коррекционные, компенсаторные и профилактические:

- коррекция техники основных движений - ходьбы, бега, лазанья, перелазания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др.;

- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, времени и пространства, расслабления, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т. п.

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям и т.д.;

- коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности - зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.;

- социальная адаптация детей с особыми образовательными потребностями к жизни в обществе.

Принципы построения программы:

1) **социальные:** гуманистической направленности, непрерывности физического воспитания, социализации, интеграции, приоритетной роли микросоциума.

2) **обще методические:** сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности при формировании знаний, двигательных умений, развитии физических качеств и способностей у лиц с психическими, сенсорными, двигательными нарушениями.

3) **специально - методические:** диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса, компенсаторной направленности педагогических воздействий, учета возрастных особенностей, адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий.



4) инклюзивного образования: индивидуального подхода, поддержки самостоятельной активности ребенка, активного включения в образовательный процесс всех его участников, междисциплинарного подхода, вариативности в организации процессов обучения и воспитания, партнерского взаимодействия с семьей.

Средства обучения:

- физические упражнения;
- технические средства;
- средства вербального (речевого) и невербального (жесты, мимика и др.) общения;
- средства обеспечения наглядности;
- тренажеры;
- естественные силы природы (солнце, воздух и вода);
- гигиенические факторы.

Методы обучения:

- методы формирования знаний (словесный, наглядный)
- методы обучения двигательным действиям (метод расчлененного и метод целостного обучения упражнениям);
- методы развития физических качеств;
- методы педагогического воздействия (метод убеждения, метод упражнения и метод педагогической оценки);
- методы организации взаимодействия педагога (тренера, инструктора) и занимающихся.

Отличительные особенности инклюзивной программы:

1. Программа рассчитана на учащихся разного возраста (с 5 лет до 10 лет).
2. По данной программе могут обучаться здоровые дети, дети с негрубыми двигательными нарушениями опорно-двигательного аппарата (самостоятельно ходячие), дети с ментальными нарушениями (легкой степени), слабослышащие и слабовидящие дети.
3. В программе создаются равные условия для всех детей, то есть не ребенок с ООП приспособляется к занятиям, а сама система обучения идет навстречу этому ребенку, отвечает его интересам, потребностям и нуждам.
4. Для обучения по данной программе необходимо стандартное и нестандартное оборудование и инвентарь.
5. Данная инклюзивная программа предусматривает индивидуальный подход к методам и технологиям обучения каждого учащегося, учитывая особенности их развития и степень тяжести основного и сопутствующих заболеваний.
6. Данная программа предусматривает изучение в разделе «Коррекционная подготовка» - характеристики нарушений у детей с ДЦП, с задержкой психического развития, слабовидящих, слабослышащих, с синдромом Дауна, с расстройствами аутистического спектра, особенностей развития и особенностей организации учебно-тренировочного процесса детей с различными нарушениями в развитии и здоровых детей.
7. В программе представлен подбор диагностических средств физического развития, функционального состояния и физической подготовленности для здоровых



детей и детей с нарушениями в развитии.

Контингент: инклюзивная программа ориентирована на здоровых детей и детей, с различными легкими нарушениями в развитии, не имеющие медицинские противопоказания.

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 года обучения (один учебный год составляет 10 месяцев, с сентября по июнь включительно).

Наполняемость групп:

Дети формируются в группы по возрастным особенностям и психофизическому состоянию. Учитывая фактор опережающего или отстающего развития, возможны индивидуальные перемещения ребенка между группами на любом этапе обучения.

1 год обучения – от 7 до 10 человек;

2 год обучения – от 7 до 10 человек.

Рекомендуемое комплектование группы: 3-4 ребенка с ООП + 4-5 здоровых ребенка; или 5-6 детей с ООП+3-4 здоровых ребенка.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 академических часа (академический час равен 40 минутам).

Формы занятий:

- теоретическое;
- практическое;
- конкурсы, фестивали и другое.

Формы организации деятельности учащихся: групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая.

Структура занятия: вводно-подготовительная, основная, заключительная часть.

Ожидаемые результаты освоения программы:

К концу обучения воспитанники:

- будут иметь представления об организованности, личной ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи и взаимоподдержки в коллективе;
- будут иметь представления о здоровом образе жизни: правилах личной гигиены, правилах правильного питания, закаливании и т.д.;
- освоят терминологию, используемую на занятиях;
- овладеют навыком правильной осанки;
- овладеют техникой, изучаемых элементов гимнастики, хореографии и танцев;
- освоят композиции народных и современных детских танцев;
- будут различать особенности музыкальных произведений;
- разовьют координационные способности, чувство ритма, выносливость, мышечную силу рук, ног и туловища, гибкость и подвижность суставов;
- приобретут пластику, грацию и выразительность движений;
- научатся слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения;
- разовьют музыкально слуховое и художественное восприятие;
- приобретут привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- приобретут навыки работы в коллективе, самообслуживании.

Функциональная диагностика проводится в форме:

- антропометрических измерений;
- функциональных проб.



Педагогическая диагностика предполагает:

- беседы с детьми и их родителями;
- тестирование физической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытое занятие;
- участие в фестивалях, конкурсах.



I. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1.1 Учебно-тематический план занятий спортивно-оздоровительной группы (СОГ) 1-го года обучения

№	Название темы	Количество часов				
		Всего	Теория		Практика	
			1 п/г	2 п/г	1 п/г	2 п/г
1	Теоретическая подготовка: Техника безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни как фактор здоровья детей. История развития танцевального и хореографического искусства в Казахстане	6	1	1		
2	Коррекционная подготовка	20	-	-	12	8
3	Общая физическая подготовка	20	-	-	12	8
4	Специальная физическая подготовка	22	-	-	9	13
5	Техническая подготовка	44	-	-	20	24
6	Психологическая подготовка	6	3	3	-	-
7	Соревновательная деятельность: участие в показательных мероприятиях	6	-	-	1	5
8	Функциональная диагностика	2	-	-	1	1
9	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке	2	-	-	1	1
10	Итоговое занятие: подведение итогов физкультурно-спортивных занятий за учебный год	2	-	2	-	-
	Итого	130	6	8	56	60



1.2 Учебно-тематический план занятий спортивно-оздоровительной группы (СОГ) 1-го года обучения 2-го года обучения

№	Название темы	Количество часов				
		Всего	Теория		Практика	
			1 п/г	2 п/г	1 п/г	2 п/г
1	Теоретическая подготовка: Первая помощь учащимся при травмах. Влияние занятий хореографией на организм занимающихся.	4	1 1	1 1		
2	Коррекционная подготовка	20	-	-	12	8
3	Общая физическая подготовка	16	-	-	8	8
4	Специальная физическая подготовка	20	-	-	9	11
5	Техническая подготовка	52	-	-	25	27
6	Психологическая подготовка	6	3	3	-	-
7	Соревновательная деятельность: участие в показательных мероприятиях	6	-	-	1	5
8	Функциональная диагностика	2	-	-	1	1
9	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке	2	-	-	1	1
10	Итоговое занятие: подведение итогов физкультурно-спортивных занятий за учебный год	2	-	2	-	-
	Итого	130	5	7	57	61



II. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Теоретическая подготовка.

Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе двигательной деятельности.

2.1.1 Техника безопасности на занятиях.

Спортивная форма для детей, занимающихся в инклюзивной группе по адаптивно-корригирующей танцевальной гимнастике (хореографии):

- для девочек - гимнастический купальник или футболка с шортами, носки, чешки;
- для мальчиков - футболка, шорты, носки, чешки.

Учащимся запрещается заниматься в кроссовках, сланцах, сапогах, в обуви, которая может привести к падению ребенка и травме. Девочкам необходимо на время занятия собирать волосы в прическу. Все дети должны иметь коротко остриженные ногти. Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера или инструктора. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его только по назначению. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (часы, браслеты, висюльки сережки, цепочки и т. д.).

В случае плохого самочувствия, учащийся должен немедленно информировать об этом педагога, тренера.

2.1.2 Здоровый образ жизни как фактор здоровья детей.

Здоровый образ жизни - это действия, направленные на укрепление здоровья. Основу здорового образа жизни детей составляют: свежий воздух, движение, гигиена, режим дня, правильное питание, закаливание, внутрисемейный климат, душевное равновесие. Ведущая роль в формировании представления о здоровом образе жизни и его правилах принадлежит, конечно же, родителям ребенка.

1. Здоровый образ жизни детей немислим без прогулок в любое время года и при любой погоде. Свежий воздух способствует обогащению крови кислородом, улучшению работы сердца и легких, стимуляции клеток головного мозга, а также насыщению витамином D, нехватка которого может привести к разрушению костной ткани, зубов, рахиту.

2. Для развития физического здоровья ребенка, следует обеспечить ему как можно большую двигательную активность. При этом важно помнить, что цель – помочь ребенку стать более здоровым, сильным, выносливым, привить основы ведения ЗОЖ. Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации ребенка с особыми образовательными потребностями.

3. Соблюдение личной гигиены еще один принцип здорового образа жизни. Необходимо соблюдать следующие правила гигиены: обязательно чистите зубы после утреннего пробуждения и перед сном; регулярно мойте голову; содержите в чистоте расчёски, резинки и заколки для волос; принимайте душ или ванну 2 раза в день; обязательно мойте руки по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета; уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.

4. Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна,



чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе. Важно, чтобы жизнь ребенка подчинялась определенному ритму, то есть сон, отдых, труд, питание и пр. происходили в одно и то же время.

5. Несколько отдельных слов о здоровом питании для детей, оно конечно же отличается от взрослого, детям нужно больше белков и жиров, а вот сахар рафинад, газированные напитки, конфеты и торты совсем не обязательны. Пусть свежие овощи и фрукты будут доступны для детей всегда, полезнее перекусить яблоком, чем печеньем.

6. Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекциям. Закаливание водой, солнцем, воздухом влияет на функционирование внутренних органов, исправную работу нервной и сердечно-сосудистой систем.

7. От домашней обстановки зависит и состояние здоровья ребенка и формирование его собственного «Я». Если дома эмоционально комфортно, то и ребенок спокоен и счастлив. Дети в семьях, где царит здоровая атмосфера, даже болеют меньше.

8. Душевное равновесие ребенка также зависит от родителей. Родителям необходимо проводить как можно больше времени со своими детьми, ведь они именно в это время наиболее беспомощны, не могут справляться самостоятельно со многими вещами, нуждаются в поддержке и помощи.

2.1.3 История развития хореографии и танцев в Казахстане.

Понятие хореография охватывает различные виды танцевального искусства, где художественный образ создается с помощью условных выразительных движений. Само слово «хореография» греческого происхождения, буквально оно значит «писать танец». Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики.

Танцевальное искусство зародилось в глубокой древности. Еще в первобытном обществе существовали танцы, изображавшие трудовые процессы, воспроизводившие движения животных, танцы магического характера, воинственные.

Создание системы хореографического образования в Казахстане началось в 20-е годы XX века, когда была создана Казахская АССР и начаты преобразования в развитии системы профессиональной подготовки кадров. В республику стали приезжать специалисты в области балетного искусства из Москвы. В то время в России искусство танца находилось на мировом уровне развития и существовала система обучения балету. Благодаря образовательной политике Советского государства русские хореографы в Казахстане стали создавать первые школы с танцевальным уклоном.

Танцевальный спорт для людей с ограниченными возможностями стремительно развивается в Казахстане. В 2004 году в г. Алматы был открыт «Центр творческого и физического развития для детей и молодежи с ограниченными возможностями» группой родителей энтузиастов «АРДИ» - Ассоциация родителей детей-инвалидов, созданной в 1991 году. Студия танца «След», образованная при центре, занимается танцевальной реабилитацией детей и молодежи с разными нарушениями в развитии, это и ДЦП, синдром Дауна и другие заболевания. Занятия увлекают детей, снимают внутреннюю зажатость, формируют волевые качества, дают возможность испытать яркие положительные эмоциональные переживания, изменяя их физиче-



ские качества.

Впервые в Казахстане 5 июня 2013 года в спортивном комплексе «Казахстан» для людей с ограниченными возможностями прошел мастер-класс по спортивным танцам на колясках.

С 19 по 21 сентября 2017 в г.Алматы прошел Первый Казахстанский открытый Конгресс по паратанцам под девизом: «Танцы - это спорт, который меняет жизнь!»

3-4 ноября 2018года во Дворце мира и согласия в рамках «VII-ой Международной Танцевальной Олимпиады» прошел Чемпионат г.Астаны по паратанцам. В этом году мероприятие проходило под девизом – «Ты звезда!» В соревнованиях приняли участие спортсмены из Астаны, Туркестанской, Западно-Казахстанской, Карагандинской и Алматинской областей.

Фестиваль-конкурс «Жулдызай» для детей с особыми образовательными потребностями проводится в Казахстане ежегодно, с 2005 года. Фестиваль является ярким событием в общественной жизни страны, его с нетерпением ждут дети во всех регионах республики, и сегодня он объединяет более 10000 участников.

Одной из номинаций фестиваля является – хореография. Участники выступают соло, дуэтом, ансамблем, а также в танцах на колясках. Стили и направления танцев: народные, стилизованные народные танцы; современные танцы (все виды современных направлений, в том числе и эстрадные танцы), спортивно-балльные танцы.

Использование танца в социокультурной реабилитации детей с ООП влияет на улучшение их когнитивных способностей, что значительно расширяет их функциональные возможности: улучшается чувство баланса, ритма, общее состояние, качественно изменяются показатели социального взаимодействия. Танцевальная терапия помогает справиться с вызывающими стресс чувствами, такими как гнев, увеличивает степень осознанности происходящего, улучшает эмоциональное состояние. Может использоваться в качестве психологической разрядки, коррекции психомоторных нарушений, снятия напряжения, поднятия общего тонуса.

Коррекционная хореография – тема актуальная, но малоизученная. Современная педагогика еще не может предложить определенной общепринятой методологии хореографического воспитания детей с физическими недостатками.

Сегодня адаптивно-корректирующую хореографию мы можем отнести к одному из направлений адаптивной физической культуры – креативным телесно-ориентированным практикам, которые заметно развиваются в современном мире.

2.1.4 Первая помощь учащимся при травмах.

На тренировочных занятиях у детей могут возникать травмы, ушибы и другие функциональные нарушения. Важно уметь правильно и своевременно оказать первую помощь в таких случаях.

Первая помощь заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших лечебных мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение, предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока.

Порядок действий в случае, если занимающийся во время тренировочного занятия по адаптивно-корректирующей танцевальной гимнастике (хореографии) получил травму: оказать первую медицинскую помощь; доставить пострадавшего в лечебное учреждение; немедленно сообщить о несчастном случае руководителю



спортивной организации (дежурному администратору) и родителям пострадавшего; при необходимости принять участие в расследовании несчастного случая.

При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами:

1. Действовать быстро, правильно и целесообразно.
2. Обдуманность, решительность и спокойствие (не допускать паники).
3. Определить вид и тяжесть травмы.
4. Способ обработки травмы, места повреждения.
5. Необходимые средства первой помощи должны находиться в спортивном зале с открытым доступом.

Травмы, которые могут быть получены в ходе учебно-тренировочного занятия:

Ссадины. Поврежденную поверхность обрабатывают перекисью водорода и смазывают 2% спиртовым раствором бриллиантового зеленого. Небольшие ссадины оставляют открытыми, на большие накладывают стерильную повязку.

Раны. После остановки кровотечения кожа вокруг раны очищается эфиром, спиртом или перекисью водорода; затем края смазываются 5% настойкой йода или бриллиантовым зеленым и накладывают стерильную повязку.

Ушибы. На месте ушиба быстро появляется припухлость, возможен и кровоизлияние (синяк). При разрыве крупных сосудов под кожей могут образоваться скопления крови (гематомы). При ушибе прежде всего, необходимо создать покой поврежденному органу. Следует придать ушибленной конечности возвышенное положение. Место ушиба орошают хлорэтилом или кладут пузырь со льдом (на 25-30 мин), накладывают умеренно давящую повязку. Далее необходимо создать покой для пораженной конечности.

Обморок - кратковременная потеря сознания вследствие острой ишемии головного мозга. Необходимо обеспечить свободное дыхание, расстегнуть воротник, пояс, широко открыть окна или вынести пострадавшего на открытый воздух, несколько опустить голову или приподнять нижние конечности. Опрыскать лицо холодной водой или похлопать по щекам полотенцем, смоченным в холодной воде.

2.1.5 Влияние занятий хореографией на организм занимающихся.

Доказано, что движение, организованное музыкой, усиливает свои оздоровительные возможности. Поэтому обучение детей гимнастическим и танцевальным упражнениям под музыку, несложным композициям и комбинациям, развитие двигательных способностей детей, является одним из основных направлений работы на музыкально-танцевальных занятиях.

Научить ребенка передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений под музыку – именно на это направлена работа над танцем. Дети очень любят танцевать. В танцах они удовлетворяют свою естественную потребность в движении. В выразительных, ритмичных движениях танца раскрываются чувства, мысли, настроение, проявляется характер детей.

Хореографическое воспитание детей, обучение их танцу, способствует развитию творческих способностей.

Танец направлен на решение музыкально-ритмического, физического, эстетического и психического развития детей. Движения под музыку приучают их к коллективным действиям, способствуют воспитанию чувства коллективизма, дружбы,



товарищества, взаимного уважения.

Движения под музыку укрепляют детский организм. Удовлетворение, полученное ребенком в процессе двигательных действий, побочно сопровождаются значительными физиологическими изменениями в его организме, улучшается дыхание и кровообращение.

Музыкально-ритмические движения способствуют формированию моторики, улучшает осанку. Систематические занятия танцами очень полезны для физического развития детей: улучшается осанка, совершенствуются пропорции тела, укрепляются мышцы.

Произведения классической музыки оказывают широкий спектр позитивных воздействий на ребенка. Веселая музыка возбуждает нервную систему, вызывает усиленную деятельность высших отделов головного мозга, улучшается настроение, проявляются положительные эмоции. При регулярных занятиях танцами происходит не трата, а приобретение энергии.

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир, как здорового ребенка, так и на ребенка с особыми образовательными потребностями.

2.2. Общая физическая подготовка.

Занятия адаптивно – корригирующей танцевальной гимнастикой (хореографией) для детей с ООП и детей без отклонений в развитии требуют от участников всестороннего физического развития и физической подготовленности. Важно учитывать, что нельзя вести форсированную подготовку, особенно на первом этапе обучения. Наряду с коррекционной подготовкой необходимо больше уделять времени на общую физическую подготовку, позже специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, укреплению здоровья.

Основными физическими качествами в теории и методике физической культуры и спорта принято выделять: выносливость, быстроту, силу, ловкость, гибкость.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Возраст 10-13 лет является благоприятным периодом для развития выносливости. Наиболее высокие темпы прироста показателей выносливости отмечается у девочек с 9 до 12 лет, у мальчиков с 10 до 12 лет.

Регулярное развитие выносливости у детей с ООП, занимающихся адаптивно – корригирующей танцевальной гимнастикой (хореографией) благоприятно влияет на весь организм:

- укрепляется мускулатура, улучшается функциональность сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата;
- улучшается физическое и психическое здоровье ребенка;
- повышается умственная и физическая работоспособность;
- повышается аэробная производительность;



- формируются волевые качества личности: целеустремленность, настойчивость, упорство, смелость, решительность, уверенность в своих силах;
- ребенок учиться преодолевать трудности.

Для воспитания выносливости у здоровых детей и детей с нарушениями в развитии, занимающихся в данной секции подойдут следующие упражнения:

- подъем и опускание на ступеньку или скамейку в течение 1 минуты;
- эстафеты;
- подвижные игры;
- бег вдоль границ зала;
- бег на месте с упором руками о стену;
- бег на месте с высоким подниманием бедра.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» подразумевает под собой суммарную подвижность в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам принято употреблять понятие «подвижность». К примеру, «подвижность в голеностопном суставе». Для юных танцоров гибкость является ведущим физическим качеством, ее воспитание необходимо для всестороннего и гармоничного развития детского организма. Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет.

В учебно-тренировочном процессе для начинающих танцоров можно использовать:

- активные упражнения (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем);
- пассивные упражнения (движения, выполняемые с помощью партнера; движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.);
- статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с).

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости на гимнастических ковриках представлен в разделе VII Приложение (см. Приложение 1).

Перед выполнением упражнений на растяжку, обязательно нужно выполнить разминку. Не стоит делать растяжку через силу, это может привести к болевым ощущениям. Все движения должны быть плавными и медленными, иначе существует высокий риск получить травмы. Развитие гибкости происходит постепенно!

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). Для начинающих танцоров сила не является ведущим физическим качеством, но все же необходима для всестороннего развития детского организма. При выполнении упражнений силовой направленности, необходимо постоянно следить за сохранением правильной осанки. Следует избегать упражнений с резкими толчками (силовые приемы на скорости, на встречные движения, переноска больших тяжестей).

Воспитание силовых способностей у начинающих танцоров нужно начинать с первых занятий, важно научить ребенка напрягать и расслаблять мышцы. Самыми благоприятными периодами для развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек - от 11-12 до 15-16 лет.



Примерный комплекс упражнений для развития силовых способностей с отягощением (гантели 0,5кг.) представлен в разделе VII Приложение (см. Приложение 2).

Ловкость - способность человека быстро целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость - самое сложное и многозначное качество. Основу ловкости составляют координационные способности (КС). Под двигательными координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Благоприятный возраст для развития ловкости - от 7 до 10 лет. Очень важно, чтобы именно в этом периоде юные танцоры получили всестороннюю подготовку в воспитании координационных способностей.

У большинства детей с особыми образовательными потребностями, как правило, снижена двигательная активность, а это, в свою очередь, вызывает у ребенка большие затруднения при выполнении различных движений.

Чтобы совершенствовать координационные способности ребёнка с нарушениями опорно - двигательного аппарата, зрения, слуха, ментальными нарушениями, необходимо начинать обучение с лёгких, доступных упражнений, постепенно добавляя к изученным упражнениям, чуть более сложные, но в тоже время доступные для выполнения, постепенно и последовательно обогащая занимающихся двигательным опытом. Обучение сложным упражнениям целесообразно начинать с разучивания по частям, затем выполнять упражнение в целом.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для полного восстановления.

Основными средствами воспитания ловкости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и упражнения, содержащие элементы новизны. Подойдут обще развивающие упражнения с различными предметами: флажками, мячами, скакалкой, обручем, лентами, которые выполняются из разных исходных положений, а так же упражнениям в удержании равновесия, в сочетании с упражнениями на расслабление.

Примерный комплекс упражнений для развития ловкости с флажками представлен в разделе VII Приложение (см. Приложение 3).

Быстрота – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Быстрота реакций ребёнка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. По этой причине, воспитание быстроты у подростка представляет определённые сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее доступные и простые упражнения, например (упражнения с зеркальным показом, упражнения по звуковому сигналу, подвижные игры, танцевальные игры).

Важно отметить, что интервал отдыха – один из важных факторов, воспитывающих быстроту. Поэтому необходимо при повторной работе дать организму вос-



становиться. Готовность организма к предстоящей нагрузке определяется по ЧСС.

Примерные упражнения и подвижные игры для развития быстроты представлены в методическом обеспечении программы (см. Раздел 3.1).

2.3 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в танцах направлена на воспитание физических способностей, преимущественно необходимых в данном виде деятельности, их максимально возможное развитие для достижения лучших результатов. Для хореографии и танцев ведущими физическими способностями являются координационные и гибкость.

2.3.1 Упражнения для развития равновесия, баланса

Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Они выполняются от простых к сложным, с учетом диагноза и сохранных функций организма ребенка с ООП. Начинать можно с ходьбы по прямой линии. Затем постепенно переходить к:

- ходьбе при уменьшенной площади опоры;
- ходьбе на повышенной опоре (гимнастической скамейке);
- ходьбе с изменением положения рук, ног;
- ходьбе с грузом на голове (мешочек).

Равновесие можно выполнять в стойке на носках на двух, одной ноге (с открытыми, закрытыми глазами), повороты на месте на 90, 180 градусов, меняя исходные положения рук и т. д. Эти упражнения так же способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

2.3.2 Суставная гимнастика.

Упражнения для мышц плечевого пояса:

«Ушки»

Исходное положение (И.п.) - стоя, ноги врозь, руки на поясе, смотреть вперед.

1- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч; 2 - вернуться в и. п.; 3 - наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч; 4- вернуться в и. п.

«Птички»

И. п. - стойка ноги врозь, руки опущены, висят вдоль тела. 1-3 - развести руки в стороны и помахать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие («как воробушек»); 4- опустить руки в и.п.

«Поезд едет»

И.п. - стойка ноги врозь, руки опущены, висят вдоль тела. 1- 6 сгибание и разгибание рук в локтях (делаем круговые движения, как будто крутим колеса паровоза при движении); 7-8 - вернуться в и.п.

Упражнения для мышц туловища:

«Птички поют»

И.п. - то же. 1- наклон туловища вперед, руки отвести назад, сказать «карр»; 2- выпрямиться в и.п.

«Кошка»

И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед кисти сцеплены в замок. 1- тянемся вперед – максимально далеко; 2-3-не расцепляя замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладошками до пола. 4- и.п.

«Охи-вздохи»



И.п.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1- поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!»; 2- вернуться в и. п. То же в левую сторону.

Упражнения для мышц нижних конечностей:

«С горки на горку»

И.п. - основная стойка. Полуприседания, чередуемые с ходьбой - будто поезд едет с горки на горку.

«Струнка»

И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - подняться на носки, вытянуться вверх (как струнка); 2 -вернуться в и.п.

«Мячик»

И.п.- то же.1-2 - подскока на месте; 3-4- ходьба на месте.

«Скажи «нет» ручками и ножками»

И.п. - основная стойка. 1- повороты кистей и стоп влево; 2- вернуться в и.п.; 3-повороты кистей и стоп вправо; 4- вернуться в и.п.

Варианты выполнения:

1) стопы вправо, кисти влево;

2) стопы внутрь, кисти наружу.

2.3.3 Специально-подготовительные упражнения для развития гибкости

Для развития гибкости для детей с нарушениями ОДА, зрения, слуха, ментальными нарушениями в адаптивно-корректирующей гимнастике (хореографии) применяют следующие средства: динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения. Все они направлены на обеспечение необходимой амплитуды движений, а также восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, травм и т. п. Упражнения на растягивание направлены главным образом на соединительные ткани - сухожилия, фасции, связки, поскольку именно они препятствуют развитию гибкости, не обладая свойством расслабления.

Практически во всех разделах программы по адаптивно-корректирующей гимнастике (хореографии) есть упражнения на растягивания суставов, развития их гибкости и подвижности. Особенно нужны они в начале каждого занятия – чтобы подготовить суставно-связочный аппарат юного танцора к основной части занятия. Подвижность в суставах – необходимое качество для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата. Подвижность в суставах проявляется в двух формах: подвижность в пассивных движениях и пассивность в активных движениях.

К специально-подготовительным упражнениям в инклюзивной адаптивно-корректирующей гимнастике (хореографии) можно отнести следующие: полушпагат, шпагат, растяжка у станка, стретчинг, стрейч - релакс.

2.3.4 Танцевально-игровые упражнения

Комплекс танцевально - игровых упражнений для укрепления мышц стопы и формирования правильной осанки:

«Танцующий верблюд»

И.п.- стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте, с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

«Потешный медвежонок»

И.п.- стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.



Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Ходьба на месте на наружных краях стоп, носками внутрь. То же кружась на месте вправо и влево.

«Балерина»

И.п.- стоя, пятки вместе, носки врозь, руки округленные внизу.

1-4 - ходьба, разворачивая носки в стороны вперед, поднимая округленные руки в стороны;

5-8 - ходьба назад, движение рук вниз, вернуться в и.п.

«Смеющийся сурок»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью.

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться;

3-4 - и.п.

«Котенок потягивается»

И.п. - упор на кисти рук и колени.

1-2 - сесть на пятки, прогибая спинку, потянуться, не отрывая рук от пола;

3-4 - вернуться в и.п.

«Резвые зайчата»

И.п. - стоя ноги вместе, в полуприседе, руки на пояс.

1-8 - подскоки на носках (пятки вместе).

«Березка»

И.п. - стоя у стены, касаясь её затылком, ягодицами и пятками, руки вдоль туловища.

1-2 - вдох;

3-4 - выдох, втягивая живот, коснуться поясницей стены, не отрываясь от стены.

«Потягушки»

И.п.- стоя у стены, касаясь её затылком, ягодицами и пятками, правая рука вверх, левая вниз.

1-3 - потянуться правой вверх, прижимая ее к стене;

4 - поменять положение рук. То же выполнить левой рукой.

«Как грибочки мы растем»

И.п. - упор присев.

1-2-выпрямиться, подняться руки вверх, потянуться.

3-4 - присесть в и.п.

Музыка к выполнению упражнений подбирается педагогом самостоятельно.

2.3.5 Танцевальные игры

Игра «Зеркальный танец»

Цель: разогреть мышцы рук, туловища, ног; разбудить эмоции, снять скованность мышц.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

Дети садятся на полу или на стулья, расположенные полукругом. Педагог сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: «танцует правая нога», «танцует левая нога», «смотрим по сторонам» (упражнение для головы), «удивляемся» (упражнение для плеч), «ловим комара» (хлопок впереди, справа - слева, под коленом), «моторчик руками» (согнутыми руками перед грудью, выполняются вращения руками вперед и назад), «танцуют ножки» (поднимание пяточек, носочков, одновременное и поочередное) и т.д. По команде «танцует



всё» - в работу включаются все части тела (повторяются 3-4 раза). Все движения, демонстрируемые педагогом, дети выполняют зеркально.

Игра «Цепочка»

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействие в группе.

Музыка: ритмичная, темп умеренно-быстрый.

Дети становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест, за руки, под руки и т. д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту - ступаем осторожно», «перешагиваем лужи», «идет паровозик», «идем по веревочке» др.

Игра «Магросы»

Цель: развить координацию, снять напряжение, отработка движений.

Музыка: мелодия «Яблочко», темп умеренно-быстрый.

Игра построена на основных движения танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги.

1 этап: Педагог дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

«маршируем» (марш на месте с высокоподнятым коленом);

«смотрим вдаль» (повороты в стороны, кисти рук изображают бинокль);

«тянем канат» (на «раз, два» - выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» - переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат);

«лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице);

«присядка» (приседаем, выпрямляясь выставляем правую ногу в сторону на пятку, то же повторяем с левой ноги);

«смирно!» (подъем на полупальцы: вверх, вниз, правая рука к виску).

2 этап: Педагог вразброс дает команды, дети самостоятельно выполняют.

Игра «Танец аборигенов»

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные возможности.

Музыка: афро-джаз. Темп быстрый.

Все становятся в круг.

1 этап. Педагог показывает базовые движения африканских танцев, дети пытаются повторить.

2 этап. Каждый ребенок, по очереди солирует в кругу с воображаемым копьем или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

Игра «Паруса»

Цель: снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная. Темп медленный.

Дети строятся в форме клина, изображая парусный корабль.

1 - по команде учителя: «Поднять паруса» - все поднимают руки в стороны,



слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.

2 - по команде учителя: «Спустить паруса» - опускают руки, приседая вниз.

3 - по команде: «Попутный ветер» - группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.

4 - по команде: «Полный штиль» - все останавливаются.

Повторить 2-3 раза.

2.4 Техническая подготовка.

Техническая подготовка в адаптивно-корректирующей гимнастике (хореографии) заключается в овладении техникой движений казахского народного и русского народного танца, движений детских современных танцев, базовых танцевальных движений, элементов хореографии и гимнастики. Педагогу необходимо сформировать знания, умения и навыки у всех детей, позволяющие с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью танца в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост мастерства.

Основными средствами в обучении техники служат: танцевальные движения, основные позиции и движения в казахском народном танце (рук, ног, ходы и движения на месте и по кругу, поклоны, повороты); технические элементы русских народных танцев: ходы по кругу, простой шаг, переменный шаг и т.д.; детские сюжетные танцы, позволяющие детям имитировать движения; базовые элементы аэробики.

2.4.1 Танцевальные движения

Исходное положение для всех вариантов движений (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

«**Качель маленькая**» - дети стоят, взявшись за руки, слегка качая ими из стороны в сторону.

«**Качель большая**» - то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

«**Пружинка**» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина - прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (носки, пятки вместе). В этом случае колени ног не разводятся.

«**Притоп**» - стоя на левой ноге, ритмично притопывать правой, чуть пружиня обеими.

«**Три притопа**» - на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично. Притоп поочередно двумя ногами - техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, на «два, и» - левой (правой) ногой. Притоп в сочетании с «точкой» - пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага вперед.

Приседание - техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Приседание выполняют дети, у которых нет ограничений подвижности в коленном и тазобедренном суставе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

Полуприседание - выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед. Полуприседание с поворотом корпуса - сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°.



Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

«Ковырялочка»:

1-й вариант: правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте - три притопа.

2-й вариант: правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок, не выверотно (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

«Распашонка» - на «раз» полуприседание с хлопком, согнутыми в локтях руками вперед - кверху. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» вперед - вправо на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая - вниз в сторону, левая - в вверх - в стороны.

На 2-й такт музыки, повторить то же с другой ноги.

«Самоварчик» - на «раз» - полуприседание и хлопок, согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямится, левую руку вытянуть в вверх - в сторону, правой - хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90°.

«Елочка» - исходное положение - ноги в 6-ой позиции, руки «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. На «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

«Большая гармошка» - ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

«Топотушки» - исходное положение - ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе. Часто, поочередно топать ногами на месте.

«Рычажок» - ноги в 6-ой позиции. На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает до правого плеча, рывком. Одновременно с рукой вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение. Все на «пружинке». Поворот вокруг себя (кружение) - стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

«Поворот вокруг себя (кружение)» - стоя лицом к зеркалу, начинать движение вправо. Легко на носках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

«Расческа» - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении. 1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т. д. 2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая - движется вперед. Проходя друг через друга - шеренги меняются местами.

«Играть с платочком» - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно то один, то другой уголок платочка.

2.4.2 Казахские народные танцы

В казахских танцах для девочек характерны мягкие, плавные движения рук, спокойные переходы из одного положения в другое. Движения рук могут сопровождаться вращением кистей «от себя», а иногда «к себе», причем вращение делается



плавно, волнообразно. В ряде казахских танцев движения рук построены на обыгрывании какого-нибудь предмета, подлинного или воображаемого (коса, браслеты, рукава и т. д.). В казахском народном танце руки играют исключительно важную роль. Они выполняют, помимо технической, и пластическую функцию. Руки в казахском танце, особенно женском, не только украшают его, но и раскрывают содержание, подчас «ведут» танец. Поэтому особое внимание уделяется разработке их пластичности и гибкости.

Основные позиции и движения в казахском народном танце (см.Рисунок 1)

В казахском танце существуют **шесть исходных позиций рук**:

Исходная позиция.

Обе руки свободно по бокам опущены вниз. У девочек пальцы закруглены, у мальчиков пальцы прямые.



Рисунок 1. 1-я позиция

2-я позиция

3-я позиция

1-я позиция - «Салем» (поклон). Руки с округленными локтями, направленными вперед, поднять перед корпусом, ладони направлены к зрителю. Обе руки подняты вперед, локти закруглены, кисти чуть заметно приподняты, пальцы направлены вперед.

2-я позиция - «Кус-канаты» (крылья-птиц). Руки поднять в стороны, держа свободно в локтях, кисти направить ладонями вниз, пальцы раскрыты. Обе руки подняты в стороны, свободные в локтях, кисти направлены ладонями вниз, пальцами в стороны. У девочек пальцы закруглены, у мальчиков прямые.

3-я позиция - «Кос-муйіз» (рога). Руки с округленными локтями поднять вверх, у девочек: ладони – вверх, пальцами одна к другой. У мальчиков кисти зажаты в кулак и направлены со стороны ладоней вперед; исполнитель как бы держит нагайку, лук, винтовку и т.д.

4-я позиция - «Саукеле» (головной убор девочек). Одну руку перевести в 3-ю позицию, другую руку, согнуть в локте, держать перед корпусом. Кисть направить тыльной частью к себе, ладони - вверх от себя.

5-я позиция - «Саныр-муйіз». Одну руку отвести в сторону, другую поднять во 2-ю позицию ладонью к себе, ладонь протянутой руки протянута вниз.

6-я позиция - «Белбеу» (кушак). Движение для мальчиков - округленные в локтях руки находятся на талии, пальцы захватывают белбеу (кушак).

Либо: левая рука лежит сбоку на талии, обхватив пальцами кушак. Правая рука может быть во 2-ой, в 3-й позиции. В 3-й позиции кисть зажата в кулак и как бы держит нагайку, лук и т.д. Корпус или прямой, или слегка повернут левым плечом вперед.



6-я позиция (второй вид) - «Камшы» (плеть). Руку поднять в 1-ю позицию, т.е. вперед, другую – в 3-ю позицию, т.е. поднять вверх, пальцы сжаты в кулак.

Положения рук (см. Рисунок 2):

1-е положение (женское и мужское).

Одна рука поднята вверх в 3-ю позицию и чуть отведена в сторону, другая поднята в сторону во 2-ю позицию. У девочек локти закруглены, кисти приподняты, направлены ладонями «от себя», пальцы закруглены. Когда поднимается во 2-ю позицию левая рука, корпус слегка поворачивается левым плечом вперед. У мальчиков локти прямые, кисти приподняты, направлены ладонями «от себя», соединенными пальцами вверх.



Рисунок 1. 1-е положение 2-е положение 3-я позиция

2-е положение (женское).

Обе руки направлены в одну сторону. Правая рука поднята во 2-ю позицию, локоть присогнут, кисть направлена ладонь вниз, закругленными пальцами в сторону. Левая рука, согнута в локте, находится перед грудью исполнительницы, от корпуса отведена, рука от локтя до кисти параллельна полу, кисть прямая, ладонь в низ, закругленными пальцами вправо. Корпус слегка отклонен от рук. Голова повернута в сторону вытянутых рук: исполнительница как бы смотрит на кисть руки. Руки могут меняться направлениями.

3-е положение

Правая рука находится в 3-й позиции, локоть закруглен и направлен вправо, кисть отогнута, направлена ладонью вверх, закругленными пальцами влево. Левая рука, согнута в локте, находится перед грудью исполнительницы, от корпуса отведена, рука от локтя до кисти параллельна полу, кисть направлена тыльной стороной «к себе», ладонью «от себя», пальцы закруглены. Корпус слегка наклонен на левый бок и направлен левым плечом вперед. Голова повернута к левому плечу. Руки могут меняться направлениями.

Движения рук:

Движение 1 (женское). Перемена направлений рук в положении 1.

Руки находятся в положении № 1: правая рука поднята вверх, левая - в сторону, кисти слегка приподняты, направлены закругленными пальцами вверх, ладонями «от себя».

Руки меняются направлениями, т. е. левая рука из 2-й позиции поднимается в 3-ю, правая из 3-й позиции переводится во 2-ю. Перемена направлений производится медленно: плавно, причем руки одновременно с переходом из позиции в позицию выполняют одно вращательное движение кистями «от себя» в один поворот.



Танцовщица переводит кисти ладонями «к себе», опускает кисти пальцами «к себе», затем пальцами вниз, разворачивает кисти пальцами «от себя» и при; поднимает кисти, возвращая их в исходное положение. Корпус остается прямым, голова, вместе с переменной направления рук переводится к руке, поднимаемой вверх.

Движение 2. Перевод рук из исходной позиции в положение 3.

Руки в исходной позиции. Руки поднимаются вперед в 1-ю позицию, кисти направлены ладонями вверх. Затем руки переводятся вправо, в положение 3, т. е. правая рука поднимается в 3-ю позицию, левая, сгибаясь в локте, приближается к корпусу на уровне груди, одновременно кисти обеих рук выполняют мягкое вращательное движение «от себя» в один поворот. Корпус слегка наклоняется на левый бок, выдвигая левое плечо вперед. Голова переводится к левому плечу. С началом следующего такта это же движение повторяется с переменной направлений: руки опускаются в исходную позицию, затем поднимаются в 1-ю позицию и переводятся в положение № 3 влево.

Движение 3 (см. Рисунок 3). Раскрывание рук вперед, направляя ладони то вверх, то вниз.

Руки в 1-й позиции ладони направлены вниз. Обе руки, сгибаясь в локтях, приближаются спереди к корпусу, локти отводятся в стороны. Затем кисти выполняют вращательное движение «к себе» в один поворот, т. е. опускаются пальцами вниз переводятся пальцами «к себе», раскрываются пальцами вперед, ладонями вверх, одновременно руки, разгибаясь в локтях, протягиваются вперед. На следующий такт обе руки, сгибаясь в локтях и направляя их в стороны, приближаются спереди к корпусу, ладони направлены вверх. Затем кисти выполняют вращательное движение «от себя» т. е. приближаются пальцами «к себе», опускаются пальцами вниз, поворачиваются пальцами вперед, ладонями вниз; одновременно руки, разгибаясь в локтях, протягиваются вперед.



Рисунок 3. Движение 3

Движение 4 (см.Рисунок 4). Круговое движение рукой перед лицом.

Музыкальный размер: 2/4.

Руки находятся во 2-й позиции. В такт музыке правая рука поднимается в 3-ю позицию, кисть приподнята, направлена ладонью «от себя», закругленными пальцами вверх, локоть закруглен и направлен вправо.

«Раз» - правая рука опускается, проводя кисть тыльной стороной со стороны левой щеки, локоть сгибается и опускается вниз, кисть приподнята и направлена пальцами вверх, ладонью влево. Левая рука остается во 2-й позиции.

«И» - правая рука проводится в 1-ю позицию, одновременно выполняя мягкое вращательное движение кистью «от себя».

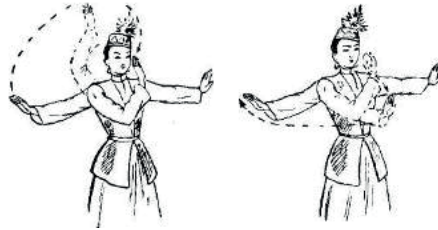


Рисунок 4. Движение 4

Правая рука проводится из 1-й позиции во 2-ю, кисть направлена ладонью «от себя». Левая рука в том же положении. Правая рука остается во 2-й позиции. Левая рука поднимается вверх, начиная то же движение.

Движение 5 (см. Рисунок 5). Вращение рук, скрещенных в запястьях.

Обе руки подняты вперед и скрещены в запястьях, правая кисть, находится над левой, ладони направлены вниз. На «затакт» руки поднимаются от локтя, направляя соединенные кисти пальцами вверх, скользя в запястьях и не разъединяясь, кисти поворачиваются ладонями «к себе», затем одна к другой опускаются пальцами «к себе» и вниз, согнутые локти поднимаются в стороны. На счет «раз» руки, проскальзывая в запястьях и разгибаясь в локтях, вытягиваются вперед, кисти возвращаются в исходное положение. Движение может повторяться несколько раз подряд.



Рисунок 5. Движение 5

Движение 6. Перемена направлений рук в положении 2.

Руки находятся в положении 2: правая рука поднята вправо, левая, согнутая в локте, сходится перед грудью исполнительницы, кисти прямые, направлены пальцами вправо, ладонями вниз. Голова повернута вправо.

На счет «раз» руки, сгибаясь в локтях, приближаются к корпусу, при этом кисть: начинают плавное, чуть заметное вращательное движение «от себя».

На счет «два» руки, меняясь направлениями, мягко и плавно переводятся влево, в то же положение. Кисти, закончили вращение, направлены пальцами влево, ладонями вниз. Голова вместе с руками переводится влево, взгляд сопровождает движение рук.

Движение 7 (женское). Танцовщица поправляет браслеты.

Девушка поднимает одну руку вперед 1-ю позицию, на уровне груди и ладонью другой руки проводит сверху по запястью вытянутой руки, как бы поправляя браслет, кисти направлены ладонями вниз. Корпус слегка наклонен вперед и в сторону вытянутой руки. Голова чуть наклонена: исполнительница любуется браслетом.

Движение повторяется с переменной направлений рук.



Рисунок 6. Движение 6, 7

Движение 8 (женское). «Игра с косами» (см.Рисунок 7).

Танцовщица, слегка повернувшись правым плечом вперед и наклонив голову к правому плечу, проводит обеими руками по правой косе сверху вниз: кисть правой руки проводится ладонью поверх косы, кисть левой руки находится под косой, касаясь ее тыльной стороной. Руки, как бы приглаживая косу, опускаются вниз примерно до уровня талии. Затем кисть левой руки забрасывает низ косы на тыльную часть кисти правой руки, при этом кисть левой руки поворачивается тыльной стороной «к себе», ладонью «от себя». Забросив, косу на кисть правой, левая рука опускается вниз между кистью правой руки и корпусом,

После этого обе руки переводятся влево и движение повторяется с другой косой.

Позиции и положения ног: так как казахский танец входит в общий раздел «народно-сценический танец», то за основу берутся позиции ног народно-сценического, классического танцев: 5 открытых (выворотных) позиций, 5 прямых, 5 свободных, 2 закрытые (1-ая и 2-ая).

5 открытых (выворотных) положений классического танца - I, II, III, IV, V.

5 прямых:

I прямая - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

II - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.

III - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; каблук одной ноги находится у середины стопы другой.

IV - обе ноги поставлены на одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.

V - обе ноги поставлены по одной линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

5 свободных.

Во всех 5 свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми прямыми позициями.

2 закрытые:

I - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в сторону.

II - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны. Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

Специфические положения ног казахского танца:

-«основной молдас» – положение ног основной казахской качалки – очень ча-



сто используется в мужских танцах – стопы параллельны между собой, обращены внешними сторонами внутрь;

- «сценический молдас» – положение выворотной сценической качалки – стопы заведены внутрь дальше открытой 5-ой позиции;

- «молдас на одной ноге» – стопа ноги, выворотной согнутой в колене, лежит на колене опорной ноги, находящейся на среднем приседании.

Поклоны:

«Сәлем»- мужской поклон. Стоя на прямых ногах, исполнитель прикладывает правую руку или обе руки к сердцу ладонями «к себе». Голова делает наклон.

«Тәжим» - слегка присев на левой ноге и выводя вперед на полупальцы правую согнутую ногу, опустить руки на правую ногу выше колена, перекрещивая руки в запястьях.

Большой поклон - сесть на колено, руки опускаются на колено.

Основные ходы казахского танца:

- простой основной ход на полной стопе на среднем приседании;
- простой ход с пятки (каблука);
- простой ход с носка по прямой и по свободной позиции;
- «окшелеп жүріс» - каблучный, переменный ход;
- отскоки в сторону с выбросом ноги на ребро каблука;
- «құс тандай» - птичий шаг – мелкий боковой ход на полупальцах;
- ход с двумя переступаниями на полупальцах и приседанием на одну ногу;
- припадания вперед, назад, в сторону по прямой и свободной позициям.

Основные движения:

«Качалки» - раскачивающиеся движения.

- основная качалка – от специфического положения «молдас»;
- сценическая качалка – выворотная, перекал на всю стопу.

«Бүктелу» - перегибы корпуса. Исполняются из стороны в сторону, назад.

«Айналма»- повороты, верчения:

- простые повороты;
- «Айтгөлек» - солнце – повороты на месте на полной стопе по прямой позиции;
- «Айналма «молдас» - повороты из стороны в стороны с различными движениями рук.

«Желдірме» - боковой галоп.

«Армак» - прыжки с одновременным подъемом вытянутых ног вперед.

«Низкий скач» - мелкие прыжки в глубоком приседании по прямой позиции.

«Турмаша» (треугольник)

На счет «раз» - руки раскрыть в стороны на уровне плеч, ладони обращены вниз;

«два» - кисти рук повернуть ладонями снизу - вверх;

«три» - руки поднять вверх над головой, соприкасаясь запястьями с тыльной стороны;

«четыре» - вернуться на счет «раз».

«Шанырақ» (крыша юрты)

На счет «раз» - руки раскрыть в стороны ладони вверх;

«два» - руки притянуть к себе, присогнув локти на уровне плеч;

«три» - руки поднять с открытыми ладонями вверх;

«четыре» - соединить средние пальцы рук над головой, одновременно ладони



повернуть вниз, пальцы сомкнуты.

«Косоркеш» (два горба)

На счет «раз» - руки поднимаются мелкой вибрацией кистей по 2 - ой позиции;

«два» - руки тем же движением переходят в 3 - ю позицию;

«три» - правую руку положить на правое плечо;

«четыре» - левую руку положить на левое плечо, локти направлены в сторону.

«Бүркіттырнак» (когти орла)

На счет «раз» - руки раскрыть в стороны, пальцы раскрыты, ладони вниз:

«два» - сделать одно круговое вращение запястьями рук от себя;

«три» - поднимая руки вверх, сделать три вращения кистями;

«четыре» - сделать взмах руками (крыльями).

«Ожау» (поварешка)

На счет «раз» - руки раскрыть в стороны;

«два» - правую руку поставить перед грудью, ладонь вниз;

«три» - левую руку провести перед грудью к правой руке, ладонь приложить к локтю правой руки; наклон головы вправо – влево;

«четыре» - повернуть кисть правой руки ладонью вверх.

Танцевальные этюды: «Кара жорға», «Киіз басу», «Наурыз той».

2.4.3 Русские народные танцы

Технические элементы русских народных танцев: ходы по кругу, простой шаг, переменный шаг, шаг с ударом, гармошка вправо, влево, шаг со скольльзящим ударом, припадание вправо, влево, переход простым шагом на середину. Танцевальная композиция на середине зала (ковырялочка, моталочка, подвивка, молоточки, веревочка, пристанные шаги, припадание на месте по 4,2 точкам вправо, влево, танцевальный бег, туры на одной ноге).

Поклон корпусом: корпус из прямого положения наклонить вперед (чем ниже поклон, тем больше выражается почтение, уважение).

В русском поклоне могут участвовать руки: одну или обе руки приложить к груди, затем вывести их мягко-округло перед собой (в направлении партнера) и опустить вниз (перед собой); при возвращении корпуса в исходное положение руки опускаются вниз. Поклон выполняется стоя, как правило, на выпрямленных в коленях ногах.

Репертуар русских народных танцев: «Русский - лирический», «Валенки», «Яблонька», «Кадриль», «Цыганочка».

2.4.4 Детские сюжетные танцы

Сюжетный танец — это маленькая пьеса с персонажами, каждый из которых наделен индивидуальным характером, обладает своим внутренним миром. Выявить этот внутренний мир человека, его мысли, чувства и призван сюжетный танец.

Танцы с предметом: «Веселый дождик» (зонтики), «Волшебный цветок» (декоративные цветы, лейка), «Восточный» (ткань), «Моя семья» (мягкие игрушки), «Огонь» (ленты атласные), «Мухоморы» (шляпки) и другие.

Репертуар сюжетных детских танцев: «Песенка львенка и черепахи» муз. Г.Гладкова и С.Козлова; «Бурагино» муз. Рыбникова А., слова Энтина Ю.; «Губки бантиком» автор и музыка Попова О; «А может быть ворона?» музыка Г.Гладкова, слова Э.Успенского и другие песни.



2.4.5 Детские современные танцы

В детских современных танцах можно использовать базовые шаги аэробики:

Упражнение 1.

Шаг «степ-тач (step touch)» – из и.п.- основная стойка.

- 1- шаг правой ногой вправо;
- 2- шаг левой ногой вправо, приставляя ногу к правой, полуприсед;
- 3- шаг левой ногой влево;
- 4- шаг правой ногой влево, приставляя ногу к левой, полуприсед;

Можно выполнять по одному приставному шагу вправо и влево, можно выполнять по два приставных шага вправо и влево. Упражнение можно усложнить, добавив хлопки руками из разных исходных положений.

Упражнение 2.

Шаг «ви-степ (V-step)» -из и.п.- основная стойка. Шаг, который напоминает собой букву V.

- 1- шаг правой вперед-вправо,
- 2- шаг левой вперед-влево,
- 3- шаг правой назад в и.п.,
- 4- шаг левой ногой назад в и.п.

Ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V. Упражнение можно усложнить, меняя исходные положения рук (на пояс, к плечам) и движения рук (поочередное поднятие рук вверх при выполнении шагов и поочередное опускание рук, возвращаясь в и.п.).

Упражнение 3.

«Шаг-бэк (step-back)» - из и.п.- основная стойка.

- 1-шаг правой ногой в сторону;
- 2-левую ногу согнуть в колене назад (захлест голени), чуть присесть на опорной ноге;
- 3- шаг левой ногой в сторону;
- 4- правую ногу согнуть в колене назад (захлест голени), чуть присесть на опорной ноге.

Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Упражнение 4.

«Шаг-колени» - из и.п.- основная стойка.

- 1- правой ногой нужно шагнуть вперед, слегка согнув ее в колене,
- 2- левую согнуть в колене и приподнять к животу,
- 3-левой шаг назад,
- 4- правой шаг назад в и.п.

Левая нога направлена прямо, туловище при подъеме колена наклоняется чуть вперед. Тоже выполнить с другой ноги.

Упражнение 5.

«Шаг-кик (Step kick)» - из и.п.- основная стойка.

- 1-шаг правой ногой вперед,
- 2-левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем);
- 3- шаг левой ногой назад;
- 4- шаг правой ногой назад в и.п.



Движения в этом упражнении свободные, раскованные. Усложнить упражнение можно подключая различные движения руками в ритм движениям ног.

Упражнение 6.

«Шаг-пятка» - из и.п. - основная стойка.

1- шаг правой вправо;

2- левую ногу прямую на пятку вперед-вправо, чуть присесть на опорной ноге;

3- шаг левой влево;

4- правую ногу прямую на пятку вперед-вправо, чуть присесть на опорной ноге.

Движения в этом упражнении свободные, раскованные. Усложнить упражнение можно подключая различные движения руками в ритм движениям ног.

Репертуар детских современных танцев: «А кто такие фиксики», «Помогатор» - музыка с мультфильма «Фиксики»; «Чунга-чанга», «Антошка» (В.Шаинский и Ю.Энтин); «Танец маленьких утят» (Ю.Энтин); «Шабу-дабу»; «Макарэна» и другие песни.

Для более быстрого освоения танцами и возбуждения интереса у детей целесообразно использовать на практических занятиях показ видеоматериала, используемых танцев.

2.5 Коррекционная подготовка

2.5.1 Характеристика и особенности развития детей с различными нарушениями в развитии.

Характеристика и особенности развития детей с детским церебральным параличом (ДЦП).

Детский церебральный паралич (ДЦП) на сегодня одно из самых распространенных заболеваний нервной системы, относящееся к нарушениям опорно-двигательного аппарата.

Детский церебральный паралич (ДЦП) - это полиэтиологическое заболевание мозга, которое возникает в результате воздействия вредоносных экзогенных или эндогенных факторов во внутриутробном (пренатальном) периоде, в момент родов (интранатальном) или на первом году жизни (в раннем постнатальном периоде), проявляется двигательными нарушениями (параличами, подергиваниями, нарушением речи), нарушением равновесия, возможно интеллектуальными расстройствами, нарушением речевых функций, эпилепсией. Это тяжелое заболевание нервной системы, которое нередко приводит к инвалидности ребенка. ДЦП не является прогрессирующим заболеванием. С возрастом и под действием лечения состояние ребенка, как правило, улучшается.

Дети с последствиями детского церебрального паралича(ДЦП) имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушение мышечного тонуса, спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов);
- гипотонию мышц конечностей и туловища;
- ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи);
- гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения, подергивания);
- синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений);
- тремор пальцев рук и языка;
- нарушение равновесия и координации движений (атаксия), проявляются в



виде неустойчивости при сидении, стоянии и ходьбе;

- нарушение ощущений движений (кинестезии), ослаблено чувство позы
- недостаточное развитие цепных установочных выпрямительных, стато-кинестических рефлексов, которые обеспечивают формирование вертикального положения тела ребенка и произвольной моторики;
- наличие патологических тонических рефлексов, они нарушают последовательное развитие двигательных функций, являются одной из причин формирования патологических поз, движений, контрактур и деформаций конечностей.

Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую.

В зависимости от локализации пораженных структур мозга согласно Международной Классификации Болезней выделяют семь групп ДЦП:

- 1 Спастическая диплегия (Болезнь Литтля);
- 2 Спастический церебральный паралич (двойная гемиплегия, тетраплегия);
- 3 Детская гемиплегия;
- 4 Дискинетический церебральный паралич;
- 5 Атаксический церебральный паралич;
- 6 Смешанные формы ДЦП;
- 7 ДЦП неуточненный.

Спастическая диплегия

Спастическая диплегия - наиболее часто встречающаяся форма ДЦП. Основным признаком спастической диплегии является повышение мышечного тонуса (спастичность) в конечностях с ограничением силы и объема движений в сочетании с сохраняющимися тоническими рефлексами.

Двойная гемиплегия

Это самая тяжелая форма ДЦП, при которой имеет место тотальное поражение мозга, прежде всего его больших полушарий. Двигательные расстройства выражены в равной степени в руках и в ногах, либо руки поражены сильнее, чем ноги. Дети не сидят, не стоят, не ходят.

Гемипаретическая форма ДЦП

Эта форма характеризуется односторонним повреждением одноименных (левых или правых) конечностей. Рука обычно поражается больше, чем нога. Имеет место поражение преимущественно одного полушария, его корковых отделов и ближайших подкорковых ядер.

Гиперкинетическая форма ДЦП

Эта форма ДЦП связана с поражением подкорковых отделов мозга. Двигательные расстройства проявляются в виде непроизвольных насильственных движений — гиперкинезов. При гиперкинетической форме произвольная моторика развивается с большим трудом. Дети длительное время не могут научиться самостоятельно сидеть, стоять и ходить. Речевые нарушения наблюдаются у 90—100 % больных, чаще в форме гиперкинетической дизартрии. Психическое развитие нарушается меньше, чем при других формах церебрального паралича, т. е. интеллект в большинстве случаев развивается вполне удовлетворительно. У 50 % детей наблюдается ЗПР.

Атонически-астатическая форма ДЦП

Эта форма ДЦП связана с поражением мозжечка и лобных отделов мозга. Наблюдается следующая патология: низкий мышечный тонус, нарушение равновесия



тела в покое и при ходьбе, нарушение ощущения равновесия и координации движений, тремор, гиперметрия (несоразмерность, чрезмерность движений). У 60—80 % детей отмечаются речевые нарушения в виде задержки речевого развития, дизартрии; может иметь место моторная алалия. Интеллект варьирует от ЗПР до УО различной степени тяжести.

Характеристика и особенности развития слабослышащих детей

Слабослышащие дети - дети, страдающие понижением слуха (тугоухостью), в результате чего у них возникает нарушение речи. В отличие от глухих детей слабослышащие дети имеют возможность с помощью слуха накопить некоторый запас слов. Степень потери слуха может быть различной – от затрудненного восприятия речи до резкого ограничения возможности восприятия речи разговорной громкости. Нарушения слуха обычно возникают в результате стойких изменений в среднем ухе.

Нейросенсорная (сенсоневральная) тугоухость – нарушение слуха, обусловленное поражением слухового анализатора и проявляющееся односторонним или двусторонним снижением слуха, шумом в ушах, а также возникающими в связи с этим нарушениями социальной адаптации.

Для коррекции нарушенного слуха используется слухопротезирование – подбор и настройка индивидуальных слуховых аппаратов или кохлеарное имплантирование.

Основная патология может вызвать цепочку следствий, которые, возникнув, становятся причинами новых нарушений и являются сопутствующими. Выявлено, что потеря слуха у детей сопровождается дисгармоничным физическим развитием, дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.), задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70% глухих детей.

У детей с нарушением слуха отмечается задержка развития локомоторных статических функций, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование межанализаторных связей, сужает «ближнее» пространство.

Неслышащие дошкольники отличаются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной двигательной подвижностью.

Установлено, что неслышащие дети дошкольного возраста отстают от своих сверстников в психофизическом развитии на 1-3 года.

Нарушения двигательной сферы у детей проявляются:

- 1) в снижении уровня развития основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качеств, скоростных качеств от 12 до 30%;
- 2) в трудности сохранения статического и динамического равновесия: отставание от нормы в статическом равновесии до 30%, динамическом – до 21%;
- 3) в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыками ходьбы;
- 4) в относительно низком уровне ориентировки в пространстве;
- 5) в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом по сравнению со слышащими детьми.

Слуховое восприятие, развивающееся на остаточном слухе - а он есть даже у глухих, конечно, не всегда приближается к норме – все зависит от сложности дефекта, его наступления и начала реабилитации ребенка. Особенностью этих детей является дискомфорт к громким звукам, причем, чем больше нарушение слуха, тем



явнее проявляется феномен ускоренного нарастания громкости. Если же говорить о неречевом слухе – музыкальном и шумовом, то у этих детей можно наблюдать хорошие музыкальные способности, дети способны хорошо различать ритмический рисунок, играть на музыкальных инструментах и даже танцевать.

Эмоционально-волевая сфера детей с проблемами слуха отличается бедностью эмоций, слабостью волевых усилий, нежеланием доводить начатые дела до конца. Но при этом дети более активны, чем слышащие дети.

Речь слабослышащих детей характеризуется количественной недостаточностью и качественным своеобразием. У детей даже небольшие потери слуха приводят к задержке речевого развития, несформированности фонематического анализа, поскольку ребенок не воспринимает и не различает тихие звуки речи и части слов. Большие потери слуха приводят к выраженным нарушениям речевого развития, а при отсутствии необходимой реабилитации – к немоте. В целом речь слабослышащих детей с нарушениями звукопроизношения, невнятна, неравномерна по громкости звучания, либо очень тихая, либо достаточно громкая, часто сопровождаемая жестами.

Общим недостатком для всех детей являются трудности в переключении и внимании.

Характеристика и особенности развития слабовидящих детей

В категорию слабовидящих входят дети, у которых на фоне органических поражений зрительной системы или анатомического несовершенства органа зрения острота зрения находится в пределах от 0,05 до 0,4 на лучшем или единственном глазу в условиях оптической коррекции. У данной категории детей нарушение остроты зрения часто сочетается с нарушениями периферического зрения (сужение поля зрения до 35°) или (и) цветоощущения.

В качестве основной характеристики зрительных возможностей слабовидящих выступает, с одной стороны, сочетание нескольких глазных заболеваний, с другой – возникновение на фоне первичной зрительной патологии различных осложнений (амблиопия, нистагм, косоглазие, отслойка сетчатки, смещение хрусталика, повышение внутриглазного давления и др.).

Часто при органических нарушениях зрения выявляют сопутствующие поражения нервной системы или врожденные пороки развития – ДЦП, нарушения слуха, задержка умственного развития и др.

Главное отличие данной группы детей от слепых: при выраженном снижении остроты восприятия зрительный анализатор остается основным источником восприятия информации об окружающем мире и может использоваться в качестве ведущего в учебном процессе, включая чтение и письмо.

В воспитании таких детей важную роль играет регулярное обращение внимания на все виды слышимых звуков. Снижение остроты зрения кроме того, что ограничивает познание мира вокруг ребенка, несколько замедляет развитие речи, внимания и памяти.

Нарушение зрения (слабовидение) приводит к нарушению социальных отношений, ограничению поступающей извне информации и возникновению негативных социальных установок (избегание зрячих, иждивенческие настроения, неадекватное ситуативное поведение др.). В поведении может проявляться неуверенность,



пассивность, самоизоляция, агрессия.

Многим детям с нарушением зрения присуще астеническое состояние, характеризующееся значительным снижением желания играть, нервным напряжением, повышенной утомляемостью.

Однако среди детей с нарушением зрения можно встретить обладающих замечательными волевыми качествами, и наряду с этим наблюдаются такие дефекты воли, как импульсивность поведения, внушаемость, упрямство, негативизм.

Из-за недостатка зрения нарушено произвольное внимание (узкий запас знаний и представлений), внимание в целом часто переключается на второстепенные предметы.

Утомление у детей с нарушением зрения наступает быстрее, чем у здоровых сверстников.

Ограниченный объем, сниженная скорость и другие недостатки запоминания детей с нарушением зрения имеют вторичный характер. Снижен объем долговременной памяти. У детей с нарушением зрения увеличивается роль словесно-логической памяти.

В процесс специального обучения дети овладевают навыками осязательно-зрительного и зрительного узнавания, а иногда используют навыки неспецифичного узнавания по второстепенным несущественным признакам (например, по звуку, запаху, теплопроводимости и т.д.).

У слабовидящих детей доминирует зрительно-двигательно-слуховое восприятие.

Особенности физического развития и двигательных нарушений

Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У некоторых детей отмечается значительное отставание в физическом развитии. В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений.

Уровень физического развития и физической подготовленности детей с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников.

Нередко, дети с нарушением зрения поступая в школу, уже имеют стойкие нарушения осанки (сколиоз, грудной кифоз и др.), изменяется грудная клетка, что приводит к снижению жизненной емкости легких, что в свою очередь приводит к заболеваниям органов дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Огромную роль в развитии детей с нарушением зрения играет физическая активность.

Характеристика и особенности развития детей с задержкой психического развития

Задержка психического развития (сокр. ЗПР) - нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста.

У этих детей нет специфических нарушений слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, тяжелых нарушений речи, они не являются умственно отсталыми.



ЗПР классифицируют следующим образом:

1. ЗПР психогенной этиологии (развивается на фоне неблагоприятного воздействия социальных условий).
2. ЗПР конституциональной природы (причиной данной патологии является нарушение процесса формирования центральной нервной системы ребенка).
3. ЗПР церебрально-органического генеза (развивается на фоне поражений отделов головного мозга).
4. ЗПР соматогенной природы (к развитию патологии приводят последствия тяжелых соматических заболеваний, которые ребенок переносит в раннем возрасте).

У детей с ЗПР в соматическом состоянии наблюдаются частые признаки задержки физического развития (недоразвитие мускулатуры, недостаточность мышечного и сосудистого тонуса, задержка роста), запаздывает формирование ходьбы, речи, навыков опрятности, этапов игровой деятельности.

У этих детей отмечаются особенности эмоционально-волевой сферы (её незрелость) и стойкие нарушения в познавательной деятельности.

Эмоционально - волевая незрелость представлена органическим инфантилизмом. У детей с ЗПР отсутствует типичная для здорового ребенка живость и яркость эмоций, характерны слабая воля и слабая заинтересованность в оценке их деятельности. У этих детей низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости.

В познавательной деятельности наблюдаются: слабая память, неустойчивость внимания, медлительность психических процессов и их пониженная переключаемость. Для ребенка с ЗПР необходим более длительный период для приёма и переработки зрительных, слуховых и прочих впечатлений.

Для детей с задержкой психического развития характерны разнородные особенности в формировании организма и его функциональных систем:

- гиперактивность или сниженная активность;
- неспособность к планированию и контролю своего поведения;
- частые страхи, повышенная тревожность;
- низкое качество речи, отсутствие ее ритмичности;
- недержание мочи, энкопрез;
- непроизвольные сокращения мышц (мимические тики, тики конечностей).

Мыслительная и речевая деятельность детей с задержкой психического развития отличается недостаточной сформированностью. Обучающиеся с ЗПР отличаются нарушением сроков созревания функциональных систем, проблемами с вниманием, процессами запоминания, поведенческими особенностями, бедностью и переменчивостью эмоциональных проявлений, отсутствием успехов в учебе.

В их поведении интерес к игровой деятельности преобладает над стремлением к познанию и любопытством. Поведение воспитанников с ЗПР имеет следующие яркие особенности:

- неустойчивость настроения, склонность к конфликтам, беспричинная агрессивность, шалости, гиперактивность, капризы, апатия;
- неспособность к самооценке, контролю, саморегуляции и критике своего поведения;
- эгоистические проявления;
- неосознанность эмоциональных реакций и действий;



- непослушание.

Характеристика и особенности развития детей с синдромом Дауна

Синдром (или болезнь) Дауна – хромосомная патология, вызывающая нарушение умственного развития и сопровождающаяся характерными изменениями внешности.

Физическое развитие детей с синдромом Дауна нарушено: отмечается отставание в росте, диспластичность телосложения, короткие пальцы рук и ног. Мышечный тонус понижен; это приводит к чрезмерной гибкости суставов.

Движения детей часто неловкие, неуклюжие, походка неустойчивая. Детям свойственно беспокойство, повышенное стремление к движениям - так называемое психо-моторное возбуждение. Однако встречаются и дети не темпераментные, а заторможенные. По характеру дети мягки, ласковы, добродушны, охотно вступают в контакт, приветливы.

Современные исследования показывают, что практически все люди с синдромом Дауна отстают в интеллектуальном развитии, но внутри этой группы их интеллектуальный уровень сильно различается от незначительного отставания до средней и тяжелой степени отставания. Все-таки большинство детей с синдромом Дауна могут научиться ходить, говорить, читать, писать, вообще, делать большую часть того, что умеют делать другие дети, нужно лишь обеспечивать им адекватную среду жизни и соответствующие программы обучения.

Болезнь заметно сказывается на умственных способностях. Память снижена, внимание неустойчиво, значительно ослаблена познавательная деятельность; дети долго не понимают назначения предметов окружающей обстановки, не осваивают действий с ними.

Заметно и отставание в развитии речи: часто дети дауны начинают говорить лишь после 3- 4 лет, говорят неясно, нечетко, с различными дефектами, не всегда понимают обращенную к ним речь, словарный запас бедный

Но, несмотря на тяжесть интеллектуального дефекта, эмоциональная сфера остаётся практически сохранённой. Уровень навыков и умений, которого могут достичь дети с синдромом Дауна, весьма различен. Это обусловлено генетическими и средовыми факторами.

Зрительное восприятие является основой осознания мира и, следовательно, способности реагировать на него. Дети с синдромом Дауна фиксируют своё внимание на единичных особенностях зрительного образа, предпочитают простые стимулы и избегают сложных изобразительных конфигураций.

Дети с синдромом Дауна не умеют и не могут интегрировать свои ощущения - одновременно концентрировать внимание, слушать, смотреть и реагировать и, следовательно, не имеют возможности в отдельно взятый момент времени обработать сигналы более чем от одного раздражителя.

Характеристика и особенности развития детей с ранним детским аутизмом (РДА)

Аутизм (также известный как инфантильный аутизм, детский аутизм, ранний инфантильный/детский аутизм, синдром Каннера или аутизм Каннера, в DSM-IV(-диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам) - аутистическое расстройство - расстройство, возникающее вследствие нарушения



развития головного мозга и характеризующееся выраженным и всесторонним дефицитом социального взаимодействия и общения, а также ограниченными интересами и повторяющимися действиями. Все указанные признаки начинают проявляться в возрасте до трёх лет. Схожие состояния, при которых отмечаются более мягкие признаки и симптомы, относят к расстройствам аутистического спектра. Аутизм (от греч. autos) - сам.

В чистом виде аутизм встречается крайне редко. Чаще он сочетается с речевыми, интеллектуальными и поведенческими нарушениями.

Характерные черты определяются следующим образом:

- глубокие нарушения социального развития, проявляющиеся в трудностях взаимодействия с другими людьми и предметным миром;

- стереотипность в поведении;

- совершенно особые нарушения речевого развития (мутизм, эхолалии, речевые штампы, стереотипные монологи, отсутствие в речи первого лица и др.), сутью которых является нарушение возможности использовать речь в целях коммуникации;

- повышенная чувствительность (сенситивность) к сенсорным стимулам.

Основные «классические» проявления раннего детского аутизма включают: избегание ребенком контактов с людьми, неадекватные сенсорные реакции, стереотипии поведения, нарушения речевого развития и вербальной коммуникации.

Ребенок - аутист редко улыбается взрослым и откликается на свое имя; в более старшем возрасте - избегает зрительного контакта, редко приближается к посторонним, в т. ч. другим детям, практически не проявляет эмоций.

Обычные по силе и длительности сенсорные раздражители вызывают у ребенка с синдромом раннего детского аутизма неадекватные реакции. Так, даже негромкие звуки и неяркий свет могут вызывать повышенную пугливость и страх либо, напротив, оставлять ребенка равнодушным, как будто он не видит и не слышит, что происходит вокруг.

Дети быстро утомляются от деятельности, пресыщаются от общения, зато склонны к «застреванию» на неприятных впечатлениях.

У детей-аутистов отмечается общая двигательная неловкость, неуклюжесть, движения несбалансированны и дисгармоничны, однако бывают и очень подвижны, неразвитость мелкой моторики, хотя в стереотипных, часто повторяемых движениях они демонстрируют поразительную точность и выверенность. Формирование навыков самообслуживания также происходит с запозданием.

В плане эмоциональных проявлений аутичные дети отличаются крайней холодностью и могут производить впечатление абсолютно равнодушных, эгоистичных, жестоких. На самом деле это совершенно не так. Все без исключения аутисты отличаются крайней ранимостью и обидчивостью. Внешне жестокое и бездушное обращение с игрушками, с близкими людьми или домашними животными – всего лишь следствие гиперболизированной чувствительности аутиста, из-за которого он закрывается от мира. Любое взаимодействие с миром для аутичного ребенка – испытание.

Речевое развитие при раннем детском аутизме отличается своеобразием. Долингвистическая фаза языкового развития протекает с задержкой – поздно появляется (иногда совсем отсутствует) гуление и лепет, звукоподражание, ослаблена



реакция на обращение взрослых. Самостоятельная речь у ребенка с ранним детским аутизмом также появляется позднее обычных нормативных сроков. Характерны эхолалии, штампованность речи, выраженные аграмматизмы, отсутствие в речи личных местоимений, интонационная бедность языка.

Физическое развитие у детей-аутистов обычно не страдает, однако интеллект в половине случаев оказывается сниженным. От 45 до 85% детей с ранним детским аутизмом испытывают проблемы с пищеварением; у них часто встречаются кишечные колики, диспепсический синдром.

Если говорить о синдроме аутизма, который может быть составляющим компонентом серьезного психического расстройства, то синдром включает в себя признаки измененного мышления, усиление пассивного воображения и нарушения логики рассуждений. При аутизме прослеживаются определенные пересечения со сложностью понимания самого себя, недостаточностью автобиографической памяти, нарушением способности к рассуждениям.

2.5.2 Особенности организация образовательного процесса

Инклюзивная спортивно-творческая секция по корригирующей гимнастике (хореографии) объединяет здоровых детей и детей с нарушениями в развитии разных нозологических групп. Основной целью образовательного процесса является комфортное, для всех детей, совместное обучение двигательным действиям, элементам гимнастики, основам хореографии и танцевального искусства с учетом физического и психического развития каждого ребенка. Образовательный процесс направлен на укрепление здоровья, развитие психомоторных способностей, раскрытие творческого потенциала детей.

Перед началом обучения в спортивно-творческой секции тренеру (педагогу) необходимо:

- уточнить основной диагноз, сопутствующие заболевания, оперативные вмешательства;
- определить медицинские противопоказания к физическим нагрузкам с учетом основного и сопутствующих заболеваний;
- определить физическое развитие, функциональное состояние и степень физической подготовленности детей на основании предложенных тестов.

Спортивно-творческие занятия по адаптивно-корригирующей гимнастике (хореографии) строятся с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, развитию физических качеств и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности. Задания для выполнения даются только посильные для конкретного ребенка, с учетом противопоказаний.

При регулировании физической нагрузки целесообразно:

- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, в которых можно выполнять дыхательную гимнастику, коррекционные упражнения для глаз, пальчиковую гимнастику, релаксацию и др.;
- воздержаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности;



- наблюдать в течение всего занятия за самочувствием учащихся, опираясь на показатели ЧСС и внешние признаки утомления;
- учитывать, что нарушения морально-волевой сферы, гиперактивность со- размеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением «пальминг».

В учебно-тренировочном процессе по адаптивно-корректирующей хореографии широко используются музыкальные произведения, которые подбираются педагогом по заранее запланированному плану занятия. Это и мелодии и песни для подготовительной части занятия (разминки), для обучения элементов казахских и русских танцев, детских современных танцев, мелодии для релаксации. Репертуар учебных занятий должен соответствовать возрасту учащихся, решаемым задачам и содержанию занятия.

При обучении детей чувству ритма помимо счета, хорошо подойдут следующие двигательные приемы: отхлопывание музыкального отрывка, использование звука бубна в ритм музыке, легкое постукивание ногой или топот ног, использование погремушек, использование маракасов.

Для поднятия интереса детей к занятиям и эмоционального фона можно использовать атрибуты народных танцев и детских современных: элементы национальных костюмов, помпоны черлидеров, детские игрушки (куклы и т.п.).

Инвентарь для практических занятий должен быть красочным, интересным и удобным для пользования. Желательно подбирать красный, желтый, оранжевый и зеленый цвета.

Рекомендуется широко использовать в занятиях лечебно-профилактический инвентарь - это резиновые массажные мячики с шипами и без; резиновые кольца для детей, для укрепления мелких и крупных мышц кисти и руки; различные массажные дорожки и коврики для ног (шариковые, из камушков и т.п.), ортопедические мячи (фитбол).

Методы обучения в инклюзивной группе: метод строго регламентированного упражнения; метод круговой тренировки для развития физических качеств; игровой метод; наглядные и словесные методы. Метод направленного прочувствования двигательного действия (например, проведение учителем руки учащегося при обучении и т.д.), входящий в группу наглядных методов, хорошо подходит для обучения детей всех нозологических групп.

При совместном обучении в инклюзивной группе базовым движениям, танцевальным элементам, связкам подойдет выполнение этих действий в парах, где один ребенок здоровый, а другой с особенностями в развитии. Также подойдут упражнения в группах: по три, по четыре человека. Это поможет предотвратить дискриминацию в отношении детей с особыми образовательными потребностями.

Одним из важных принципов в процессе обучения по адаптивно-корректирующей гимнастике (хореографии) является необходимость поощрения детей даже за самые малейшие сдвиги и успехи в двигательной деятельности, проявления инициативы. Доброе слово, похвала, жест обозначающий одобрение, станут незаменимым стимулом и мотивом для дальнейших занятий ребенка с ООП в секции, и в тоже время оценивание должно быть гуманным. Педагог обязан быть тактичным, с уважением относиться к каждому ребенку.

Во время проведения занятия, внимание преподавателя должно все время быть



направлено на детей, под контролем осуществляются все двигательные действия воспитанников. Необходимо оказание своевременной помощи каждому ребенку с отклонением в развитии, формирование уверенности в собственных силах и возможностях.

Прежде чем перейти непосредственно к занятиям физическими упражнениями с детьми с детским церебральным параличом необходимо помнить, что формирование движений должно производиться в строго определенной последовательности, а именно: начиная с головы, затем идут руки, руки - туловище, руки - туловище - ноги, ноги и совместные двигательные действия. При этом движения руками и ногами должны выполняться сначала в крупных суставах, расположенных ближе к туловищу (плечевом и тазобедренном), затем постепенно захватывать средние суставы (локтевой и коленный) и далее смещаться к лучезапястному и голеностопному. Соответственно, что по этому принципу будут выполнять упражнения и остальные дети группы.

Детей с аутизмом сначала рекомендуется обучать восприятию и воспроизведению движений в пространстве собственного тела - начиная с движений головой, руками, кистями и пальцами рук, а затем переходя к движениям туловищем и ногами.

Чтобы побудить ребенка наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их, необходимо: медленно и четко выполнять движения, комментируя их; сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом; проговаривать выполняемые движения, в том числе вместе с ребенком, и предлагать ему называть их; одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их; начинать упражнения с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз; растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.); формулировать задания точно и таким образом, чтобы они побуждали ребенка к действию, например: «Проползи рядом со мной», «Пробеги по линии»; двигаться вместе с ребенком, рядом с ним.

Демонстрация и подражание для детей с синдромом Дауна очень эффективный метод обучения, поскольку, как правило, они обладают достаточно хорошей способностью к подражанию, а, кроме того, возможность имитировать действия взрослого, дает ребенку возможность выполнять задание более самостоятельно, чем в том случае, когда ему оказывают физическую помощь. Старайтесь наглядно продемонстрировать ребенку, что именно надо сделать. Многократное повторение для тренировки любого навыка, позволит ребенку с синдромом Дауна скорее его запомнить. Обязательно комментируйте вслух свои действия, произносите слова четко и достаточно громко.

Обучая движению ребенка с ЗПР, нужно создать у ребенка положительное эмоциональное состояние, заинтересовать в выполнении движения, вызвать желание качественно выполнить его. У детей с ЗПР должна преобладать направленность на повышение результативности уже имеющегося баланса движений. Например, ребенок освоил основные движения, но выполняет неуклюже, неточно, не достаточно координировано. В этом случае главным направлением в работе будет развитие координации движений, их точности, статического и динамического равновесия, ритмичности, слитности в освоенных двигательных действиях. При обучении ребенка с ЗПР необходимо целенаправленно развивать двигательные способности и качества ребенка, предлагая ему посильные, но требующие физических и психических усилий задания.



При совместном обучении в инклюзивной группе «особые» дети получают доступный пример для двигательного подражания; формируется способность к преодолению физических, и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни; осознается необходимость своего личного вклада в жизнь общества; появляется желание улучшить свои физические кондиции. Принципы инклюзивного обучения построены на поддержке, взаимопомощи, равноправии и дружбе.

2.5.3 Хореографическая лечебная гимнастика

Одной из форм групповых занятий лечебной гимнастикой является хореографическая гимнастика, предложенная О. А. Стерник в 1970 г. Ее несомненным достоинством является высокое положительное эмоциональное напряжение, появляющееся у детей, желание научиться танцевать так или почти так, как и здоровые дети, удовольствие, получаемое в процессе обучения.

Примерные упражнения хореографической гимнастики:

1. Упражнения для освоения осанки, исходной для каждого танца.

Исходное положение у станка, перед зеркалом, руки обхватывают рейку станка, четыре пальца сверху, большой охватывает ее снизу, ноги слегка расставлены, голова в среднем положении. Ребенок должен, удерживаясь руками за станок, откинуть туловище назад, удерживая при этом голову в среднем положении, не запрокидывая ее назад. Педагог корректирует положение головы. Интенсивно прогибается позвоночник, ноги не должны сгибаться в коленных суставах.

2. Разучивание элементов танца «вприсядку». Удерживаясь руками за станок в том же положении, ребенок должен присесть, затем выпрямиться. Это упражнение может быть очень сложным для освоения в тех случаях, когда имеет место недостаточность мышц разгибателей бедер и больших отводящих мышц бедер. Их неравномерная слабость обуславливает перекос таза. Педагог корректирует движения, указывая ребенку на то, какие мышцы надо напрягать.

3. Элементы испанского танца:

а) из того же исходного положения ребенок, стоя на одной ноге, медленно поднимает вторую, прогибая спину и удерживаясь в этом положении 30- 60сек.;

б) из того же исходного положения - подскоки на двух ногах сразу. Дети с церебральными параличами с трудом, даже при поддержке руками, выполняют подскоки. Часто они заменяют это движение толчкообразными движениями таза без отрыва ног от пола. Педагог должен обучить ребенка с помощью пассивно-активного метода соответствующих схем движения.

4. Ребенок стоит боком у станка, удерживаясь за него одной рукой, ноги слегка расставлены. Противоположная рука на поясе. Задачей упражнения является максимальное разгибание позвоночника; из того же исходного положения, что и в пункте 3, при разгибании позвоночника ребенок должен под музыку делать шаг на месте. Педагог следит за положением таза и позвоночника, корректируя его точечным массажем.

5. Ребенок стоит у станка, держась за него двумя руками, ноги широко расставлены. Педагог следит за тем, чтобы разведение ног было равным с обеих сторон. Задача упражнения - прыжки на месте, с разведением и сведением ног (противопоказано для детей с ДЦП).

6. Элементы русского и испанского танца:

а) исходное положение - стоя боком у станка, ноги слегка расставлены, одна



рука опирается на станок, другая разогнута в плечевом суставе и в локтевом суставе. Ребенок держит в пальцах платок. Задача упражнения - отклоняясь в сторону, проделывать помахаивающие движения платком. Разворот плеч должен быть равномерным, без компенсаторных движений туловища и таза;

б) исходное положение то же, что и в пункте а. Вторая рука разогнута и вытянута вперед, кисть и предплечье - в положении пронации. Под определенный ритм производится супинация - пронация предплечья, кисти и разогнутых пальцев при различных положениях головы. Туловище все время удерживается прямо.

7. Ребенок стоит спиной, к станку, держась за него отведенными назад руками. Голова в среднем положении, ноги слегка расставлены. Задачей является вис тела на вытянутых руках с удержанием головы в правильном положении.

Таким образом, отрабатываются в многочисленных вариантах упражнения, предназначенные для коррекции осанки, порочных установок в суставах конечностей и, что особенно важно, тренируется подвижность, активная моторика, возможность переключения с одного движения на другое.

2.5.4 Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика — это комплекс особых упражнений, действующих как дыхательную систему, так и опорно-двигательный аппарат. Очень важно на занятиях хореографией и танцами по адаптивно-корректирующей гимнастике применять элементы дыхательной гимнастики, способствующие улучшению работы органов дыхания, развитию дыхательной мускулатуры, выделению мокроты из дыхательных путей, поддержанию гибкости спины, уменьшению жировых отложений в области живота, увеличению умственной работоспособности и силы концентрации внимания, укреплению защитных сил организма.

Упражнения для овладения полным дыханием.

«Подуй на одуванчик». В положении стоя, ребенок делает через нос вдох, представляя, что нюхает ароматный цветок, затем выдыхает ртом воздух на одуванчик. Повторить 4-6 раз.

«Веселый хомяк». Для этого упражнения дети представляют себя в роли хомяка, наполнив щеки воздухом. Затем легким хлопком по щекам, выпускают воздух и несколько раз принимают носом, в поиске новой еды. Повторить 4-6 раз.

«Обдуваем плечи». И.п. - стойка, ноги врозь, руки опущены вдоль туловища, голова прямо. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох», голова прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднимаем вверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Повторить 4-6 раз.

«Насосик». И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. Слегка приседаем – вдох, выпрямляемся – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 4-6 раз.

Упражнения для развития выдоха.

«Веселые снежинки». Цветную полоску или ленточку поднимаем перед лицом (на расстоянии 10 см) и дуем на них. Делать это надо стоя и только на выдохе. Затем усложняем задание, отодвигая предметы подальше. Повторить 4-6 раз.



Упражнения для развития носового дыхания.

«Дракон». Дышим через каждую ноздрю поочередно, представляя себя огнедышащим драконом, зажимая при этом каждую пальцем. Повторить 4-6 раз.

«Носик». Закрывать правую ноздрю большим пальцем и сделать медленный вдох через левую ноздрю. Медленно выдохнуть через левую ноздрю. Соотношение времени вдоха к времени выдоха 1:2. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем и выполнить аналогичные вдохи и выдохи. Повторить 4-6 раз.

«Окно и дверь». И. п. - встать ровно, выпрямиться. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» - левая ноздря, а «дверь» - правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Затем «окно» и «дверь» меняются местами. Повторить 4-6 раз.

Упражнения для развития речевого дыхания.

«Маятник». И.п. - стоя ноги врозь, руки в замке подняты вверх. Делаем глубокий вдох, наклоняемся в сторону, выдох - произносим «Бум». Последнюю букву тянем. Упражнение выполняем в одну и другую сторону. Повторить 4-6 раз.

«Вожделение». И.п. - стоя ноги врозь, руки впереди сжаты в кулаки. Делаем вдох - крутим кулаки как на руле, выдох - говорим «рррр». Повторить 4-6 раз.

«Рыбка». И.п.- стоя ноги врозь, руки вниз. Если педагог держит руки внизу, дети на выдохе говорят: «Буль-буль-буль...» - и легко ударяют себя по коленям; если поднимает руки вверх, дети хлопают в ладоши над головой («рыбка вынырнула»). Повторить 4-6 раз.

«Рубка дров». И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены в замок. Поднимите руки вверх, вдохните. Прогнитесь назад, резко наклонившись вперед со звуком «ха», выдохните воздух. Руки опустите, как при ударе топором, и тут же начните выпрямлять туловище. Очень важно, чтобы звук «ха» образовывался за счет сильного выдоха, а не за счет голоса. При наклоне ноги в коленах не сгибайтесь. Повторить 4-6 раз.

«Часы». И.п. - стоя, ноги врозь, руки опущены вдоль туловища. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Повторить 10-12 раз.

«Веселый петушок». И.п. - стоя, ноги врозь, руки опущены вдоль туловища. Поднимаем руки вверх - вдох, опуская хлопаем ими по бедрам - на выдохе произносим: «Ку-ка-ре-ку». Повторить 4-6 раз.

Диафрагмальное дыхание (диафрагмально-реберное) - это такое дыхание, при котором вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а так же плечи практически остаются неподвижными. Детям с нарушениями речи, а так же соматически ослабленным детям (а их большинство) для развития диафрагмального дыхания требуется обучение через специальные упражнения.

Из положения лежа:

«Рыбка» - положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую мягкую игрушку-рыбку. Делая вдох носом, живот выпячивается, а значит игрушка, стоящая на нем поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается.

Качаю рыбку на волне,

То вверх (вдох),



То вниз (выдох)

Плывет по мне.

«Бегемотик» - работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно. Говорим ребенку: «Положи ладонь на живот и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох и опускается, когда делаешь выдох. Можно сопровождать рифмой:

Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Из положения сидя.

«Бегемотики»

Ребенок сидит перед большим зеркалом, кладет ладонь на область диафрагмы и контролирует себя зрительно и тактильно. Говорим ребенку: «Положи ладонь на живот и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох и опускается, когда делаешь выдох». Сопровождаем рифмой:

«Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается,

То животик опускается».

«Ежик»

После активного вдоха через нос дети на выдохе произносят “пых-пых...”, энергично работая мышцами живота.

Упражнения для развития смешанного дыхания.

«Тёплый выдох». Сделать вдох через нос и, на мгновение как бы затаив дыхание, тут же начать плавный, медленный выдох через открытый рот. Поднеся руки ко рту, стараться согреть их своим дыханием. Греть руки как можно дольше на одном выдохе, затем очень быстро вдохнуть через нос и продолжать тёплый выдох. Повторить 4-6 раз подряд, стараясь непрерывно ощущать на руках тепло своего дыхания.

«Свисток». Вдохнув через нос, воспроизводить на выдохе тихий, монотонный свист, подражая звуковому телевизионному сигналу. Свист должен быть лёгким, свободным, очень тихим. Губы не напряжены. Стараться как можно экономнее расходовать дыхание. Следить, чтобы свист не прерывался и звучал как можно дольше, не изменяясь по высоте и силе звука.

Дыхательные упражнения в парах.

1) «Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надувается, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш...»

2) Встать спинами, касаясь затылком затылка партнера, одну руку положить на грудь, другую – на живот. На продолжительном выдохе произносить звуки [ж], [з], [м], [н], [в].

3) «Пение лягушки». Повернуться лицом друг к другу, положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «ква».

4) «Едет-едет паровоз». Ходим по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух».

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики



Выполнять дыхательную гимнастику необходимо в хорошо проветренном помещении. Чем позитивнее настроены дети, тем больший эффект дадут упражнения.

Правила выполнения гимнастики:

- не следует приступать к занятию после еды. Лучше подождать 40-60 минут, чтобы не навредить пищеварению;
- голодным заниматься нельзя, это может привести к головокружению;
- выполнять упражнения следует в расслабленном состоянии;
- вдох делается только через нос;
- гимнастику допускается выполнять во второй половине дня, но не перед сном, так как она бодрит;
- после каждого упражнения не забывайте делать перерыв.

2.5.5 Корригирующая гимнастика

Корригирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует укреплению мышц спины и выравниванию имеющейся деформации.

Чтобы корригирующие упражнения были эффективны, то есть могли обеспечить ребенку полноценную тренировку, подбирать их необходимо, учитывая уровень физического развития, подготовленности и состояния здоровья.

В формировании правильной осанки играет большую роль равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бедер, туловища, плечевого пояса, а также тонкое восприятие ощущений положения тела и отдельных его частей. Последнее достигается с помощью упражнений у вертикальной стены, стоя перед зеркалом (развитие «мышечно-суставного чувства»), упражнений с удерживанием груза на голове и упражнений в равновесии, симметричных упражнений.

Примерный комплекс корригирующих упражнений с гимнастической палкой (см. Приложение 4).

2.5.6 Коррекционная ритмика

Ритмика для детей с ментальными нарушениями, нарушением зрения, слуха, ОДА, занимает важное место в системе всей коррекционной работы. На таких занятиях ребенок учится владеть телом, сочетать свои движения с музыкой, передавая настроение средствами музыкальной выразительности (ритм, темп, форма, динамика, характер музыки и движений), ориентироваться в пространстве, обогащать свой музыкально-слуховой опыт, учиться взаимодействовать совместно со здоровыми сверстниками в движениях под музыку. Все это необходимо детям с ООП для их адекватного взаимодействия в социальной среде.

Коррекционная ритмика проводится как самостоятельное фронтальное занятие и по времени может продолжаться 20-25 мин в зависимости от возраста детей.

Примерный комплекс по коррекционной ритмике:

Ритмическая разминка

Упражнение «Ритмическое эхо» (педагог прохлопывает ритмический рисунок, дети повторяют).

Упражнение «Собираем камешки», музыка Т. Ломовой «На берегу» (ходьба с остановками).



Упражнение «Ускоряя, замедляя», музыка Т. Ломовой (ходьба и легкий бег с ускорением и замедлением темпа).

Ритмическая гимнастика

Упражнение «Поющие руки», музыка П. И. Чайковского «Шарманщик поет» (мягкие движения руками, одновременное разведение в стороны из положения перед грудью и сведение их перед грудью).

Упражнение «Ветер, ветерок», музыка Л. Бетховена «Лендер» (чередование мягких движений поднятыми руками с наклонами вправо и влево).

Упражнение «Тугая резинка», музыка Ф. Миллер «Этюд» (плавные полуприседания).

Упражнение «Петушок, петушок», вариации на тему русской народной мелодии «Петушок, петушок», музыка Т. Ломовой (знакомые танцевальные элементы по показу или словесной инструкции педагога).

Сюжетно-образные этюды или танцевальные миниатюры

Образная игра «Ау!», музыка Т. Ломовой «Игра в лесу».

Релаксация (лежа на ковре) «Волшебство леса», аудиозапись из серии «Звуки живой природы» (музыка для релаксации).

2.5.7 Нетрадиционные системы оздоровления

Пальчиковая гимнастика - является не просто упражнением, которые нужно повторять за взрослыми, а частью творчества, когда стихотворную историю нужно отобразить небольшой пальчиковой сценкой. Гимнастика для пальцев рук делится на пассивную и активную. Пассивная гимнастика рекомендуется как предварительный этап перед активной гимнастикой детям с низким уровнем развития мелкой моторики. Затем следует перейти к упражнениям активной пальцевой гимнастики.

Все упражнения проводятся в игровой форме. Сложность их должна выбираться в зависимости от уровня развития мелкой моторики рук ребенка.

Пальчиковая гимнастика развивает у детей: речь, память, внимание, воображение, мелкую моторику, наблюдательность, готовит руку к письму.

Упражнения:

«Дружба»

Дружат в нашей группе (хлопают в ладоши)

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим (стучат кулачками друг об друга)

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять (загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца на одной руке)

Будем снова мы считать.

Раз, два, три, четыре, пять (загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца, на другой руке)

Мы закончили считать.

«Дружные пальчики»

Эти пальчики щипают (большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки),

Эти пальчики гуляют (указательный и средний «идут» по другой руке),

Эти - любят поболтать (средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга),

ти - тихо подремать (безымянный и мизинец прижимаем к ладони),



А большой с мизинцем братцем,
Могут чисто умываться (крутим большим пальцем вокруг мизинца).

«Есть у нас игрушки»

Есть у нас игрушки: (хлопаем в ладоши)

Пластмассовые погремушки (встряхивают кулачки),

Мишка мягкий меховой (сжимают и разжимают пальцы),

Мяч резиновый цветной (делают шар из пальцев),

Кубик деревянный,

Солдатик оловянный (руки опустить вниз к бедрам)

Шарик легкий надувной (руки сложить в круг перед собой),

Я люблю играть с тобой (хлопают в ладоши).

«Я с игрушками играю»

Я с игрушками играю: (руки прямые вперед, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук)

Мячик я тебе бросаю (протягиваем руки вперед - «бросаем мяч»),

Пирамидку собираю (прямые кисти ладонями вниз, поочередно кладём друг на друга несколько раз),

Грузовик везде катаю (двигаем слегка раскрытой кистью правой руки - «катаем машинку»).

«Грибы»

Массаж или самомассаж подушечек пальцев (на каждую стихотворную строчку - разминание подушечки одного пальца).

Вылезли на кочке - мизинец

Мелкие грибочки: - безымянный

Грузди и горькушки, - средний

Рыжики, волнушки. - указательный

Даже маленький пенек - большой

Удивленья скрыть не мог. - большой

Выросли опята, - указательный

Скользкие маслята, - средний

Бледные поганки - безымянный

Встали на полянке - мизинец

Суставная гимнастика Мирзакарима Норбекова – комплекс упражнений, направленный на восстановление функциональной активности каждого сустава тела.

По сравнению с обычной ЛФК – это не просто механическое повторение движений; данная гимнастика основана на создании позитивного психологического настроения (даже искусственным путем) и работы со своим внутренним состоянием.

Комплекс действительно хорошо помогает: увеличивается двигательная активность суставов, проходит боль.

Все упражнения суставной гимнастики по М.Норбекову необходимо выполнять в позитивном настроении, пружинистыми движениями, с повторами 8–10 раз. Упражнения для суставов рук:

1. Руки прямые вперед. Сжимаем и разжимаем пальцы, концентрируя внимание на сжатии, а затем на разжимании.

2. Делаем поочередные щелчки пальцами, резко выкидывая их вперед (словно ставим кому-то щелбан).



3. Делаем веерообразные движения пальцами рук сначала от мизинца, а потом – в обратном направлении.

4. Встряхиваем руки.

5. Вытягиваем руки вперед, кисти опущены вниз. Потягиваем кисти к себе. Затем, наоборот, поднимаем кисти вверх и «натягиваем» их на себя.

6. Руки вытягиваем вперед, ладони параллельны полу. Поворачиваем кисти в направлении друг к другу (внутрь). Потом – наоборот, в стороны друг от друга. Встряхиваем руки.

7. Сжимаем пальцы в кулак и делаете ими круги.

8. Поднимаем руки в стороны, сгибаем их в локтевом суставе. Вращаем предплечья по кругу вперед и назад. Встряхиваем руки.

9. Делаем «мельницу» прямыми руками. Сначала движение вперед, затем назад.

10. Встаем прямо, руки опущены вниз, голова прямо. Делаем движения плечами навстречу друг другу, а затем, наоборот, отводим их назад, пытаемся свести лопатки вместе.

11. Опускаем плечи вниз. После этого поднимаем их вверх, стараясь дотянуться до ушей.

12. Делаем круги плечами (руки внизу) вперед и назад.

13. Поставим ноги на ширину плеч. Правой рукой возьмем левую за локоть и тянем ее назад, за спину, на уровне шеи. Поворачиваем только руки, плечи и голову. Выполняем повтор этого же движения другой рукой.

Упражнения для позвоночника

1. Опускаем голову на грудь, касаясь ее подбородком. Вернитесь в и.п.

2. Тянем подбородок вверх, слегка отведя голову назад. Вернитесь в и.п.

3. Наклоняем голову в стороны. Наклоняя, пытаемся ухом достать до плеча.

Плечами при этом не двигаем.

5. Делаем повороты головы вправо и влево (медленно, без резких движений)

7. Встаньте прямо, соедините руки в замок внизу перед собой. Сведите плечи, вытягивая руки вниз и вперед. Затем сцепите руки сзади и сведите лопатки, стремясь грудиной вперед и вверх.

8. Одно плечо поднимаем, а другое тянем книзу. Затем наоборот.

9. Встаем прямо, руки – вдоль туловища. Тянем руки и плечи вниз, а потом вверх, чередуя напряжение и расслабление.

10. Вращаем плечами вперед и назад, прогибаясь и сгибаясь в грудном отделе (руки опущены).

12. Одну руку опускаем вниз, а другую заводим за голову, чтобы локоть смотрел вверх. Тянемся локтем вверх пружинистыми движениями. Смените руку.

13. Руки положим на плечи. Делаем повороты всего тела по часовой и против часовой стрелки. Стопы при этом держите неподвижными.

14. Исходное положение (и.п.) - то же. Наклонитесь вперед, а затем разворачивайте корпус в сторону, устремляя взгляд в потолок. Повторите в другую сторону. Затем наклонитесь назад и сделайте такие же повороты вокруг оси тела (позвоночника). Выпрямитесь и наклонитесь вбок. Так же скручивайтесь вокруг оси, поворачиваясь кверху и книзу.

15. Сделайте успокаивающее дыхание: руки вверх на вдохе, вниз на выдохе.



Упражнения для суставов ног:

1. Встаем прямо. Поднимаем одну ногу, согнув ее в колене. Делая пружинистые движения, оттягивайте носок от себя книзу, затем на себя с прямой ногой.

2. Такое же движение, как и в предыдущем упражнении, только стопу тянем сначала внутрь, а затем – поворачивая ее вбок. Чередуйте напряжение и расслабление.

3. Поставим ноги на ширину плеч. Наклоняемся вперед и положим руки на колени. Приседая, делаем круговые движения коленями внутрь, а затем наружу. Выпрямляем ноги, когда отводите колени назад.

4. Поставим ноги вместе, руки на колени, спину наклоните вперед и выпрямите. Приседая, вращаем коленями сначала в одну сторону, потом в другую. Когда колени отводим назад, выпрямляйте ноги.

5. И.п. - ноги на ширине плеч. Поднимем правую ногу, сгибаем ее в колене и отводим в сторону максимально далеко. Отводите ее пружинистыми движениями. Потом повторите левой ногой.

6. И.п. - то же. Отводим согнутую правую ногу вправо, затем опускаем ее и поднимаем снова, но уже в направлении вперед. Повторите несколько раз. Затем – другой ногой.

7. И.п. - то же. Удерживая согнутую ногу в стороне, делаем круговые движения коленом, как будто рисуя круг на стене. То же – другой ногой.

Упражнение цигун «Ходьба спиной вперед»- эффективное средство при болях в спине. Врачи традиционной китайской медицины часто рекомендуют данное упражнение своим пациентам. Напряжение мышц поясничного отдела позвоночника, как правило, вызвано ослаблением мышц и связок в области поясницы и нестабильностью в работе спинного мозга. Именно регулярное выполнение упражнения цигун «ходьба спиной вперед» помогает тренировать и укреплять мышцы спины, делая их прочными и эластичными.

Кроме того, практика упражнения улучшает кровообращение и циркуляцию энергии, а также обмен веществ в тканях данной области тела, снимает всякое волнение, напряжение, действует отвлекающее, в работу включаются другие мышцы.

Упражнение цигун «ходьба спиной вперед» не имеет возрастных ограничений, его могут выполнять все. Наиболее эффективны два варианта упражнений.

Первый вариант: «Ходьба спиной вперед, руки расположены на поясе»

Станьте прямо, слегка втяните живот, руки расположите на поясе, взгляд направлен прямо перед собой.

Обратите внимание на правильное расположение рук: ладони должны располагаться так, чтобы большие пальцы были направлены назад и надавливали на симметрично расположенные акупунктурные точки шень-шу (точки расположены симметрично справа и слева от позвоночного столба, в 5 см от нижней границы шиповидного отростка второго поясничного позвонка, на пояснице над почками), а остальные пальцы направлены вперед.

Поднимите левую ногу назад и тяните ее к спине, насколько это возможно. Сначала опустите левую ногу на поверхность, касаясь ее только передней частью стопы, перенесите на ногу вес тела и затем уже плотно прижмите стопу к полу. Повторите упражнение, выполняя аналогичные движения правой ногой. Чередуйте шаги назад с левой и правой ноги, одновременно слегка надавливая и растирая точки шень-шу



большими пальцами каждый раз при выполнении шага назад.

Второй вариант: «Ходьба спиной вперед с одновременным покачиванием рук»

Встаньте прямо, слегка втяните живот, руки свободно расположены вдоль туловища, взгляд направлен прямо перед собой. Шаги назад аналогичны, описанным в первом варианте. Одновременно с шагами назад в такт движениям ног плавно покачивайте руками вперед и назад.

Физические упражнения с ортопедическими классическими мячами, с рожками, с ручками, с шипами идеальны для занятий адаптивно-корректирующей гимнастикой и реабилитационных комплексов упражнений для детей с нарушениями ОДА, зрения, слуха, ментальными нарушениями. Физиологические эффекты упражнений на ортопедическом мяче (фитболе) следующие:

- минимальная нагрузка на позвоночник и суставы;
- дети выполняют упражнения эмоционально, развивая физически свой растущий организм;
- тренировка координации движений достигается играючи - чувства равновесия и вестибулярного аппарата;
- укрепление мышц спины и ног.

На мяче для прыгания можно не только прыгать. С его помощью можно делать веселые упражнения: мостик, отжимание, наклоны, качание пресса. И все это - в форме зазорной игры.

Размеры мячей подбираются по возрасту детей: до 6 лет подойдет мяч диаметром 60 см., от 7 до 9 лет - 55 см, от 10-12 лет - 60 см, более 12 лет - 66 см.

Комплекс упражнений на ортопедическом мяче

Упражнения на ортопедическом мяче	Дозировка	Методические указания
1. И.п.- сидя на мяче, руки на бедрах. Принять правильную осанку.	10-15 сек.	Стопы стоят параллельно, спина прямая
2. И.п.- сидя на мяче, руки на бедрах. Легкие прыжки, руки за голову.	4-6 раз, темп средний	Стопы не отрываются от пола
3. И.п.- сидя на мяче, руки на поясе. Перекаты на мяче вперед-назад с одновременным сгибанием и разгибанием стоп.	8-10 раз, темп средний	Спина прямая. Перекат вперед - стопы на носки, перекал назад - на пятки
4. И.п.- сидя на мяче, руки к плечам. Наклоны туловища вправо-влево.	4-6 раз в каждую сторону.	Мяч смещается в противоположную наклону сторону
5. И.п.- сидя на мяче, руки вдоль туловища опираются на мяч. 1-4- переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, прогнуться; 5-6- И.п.	2-4 раза, темп медленный	Покачаться. При освоении упражнения, придерживать руками за мяч



6. И.п.- сидя на мяче, руки за голову. 1- одновременно с прыжком согнуть колено и коснуться его локтями; 2- вернуться в и.п.	4-6 раз каждой ногой	Покачаться. Стараться удерживать в и.п. прямую спину
7. И.п.- сидя на мяче, ноги вместе, руки согнуты перед собой, ладонками внутрь. 1- отвести руки согнутые в стороны, ноги врозь; 2- вернуться в и.п.	4 раза	По мере освоения движения сочетать с прыжком
8. И.п.- лежа спиной на мяче, руки вдоль туловища. 1-3- прогнуться, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.	4 раза, темп медленный	Смотреть на кисти рук, страховка
9. И.п.- лежа на полу перед мячом, руки вдоль туловища. 1- прогнуться, через стороны положить кисти на мяч, голова между рук; 2- вернуться в и.п.	4-6 раз, темп медленный	Амплитуда движения полная. Руки через стороны вверх
10. И.п.- лежа на полу перед мячом, руки вверх 1-4 – перекатывать мяч из руки в руку, не поворачивая туловище; 5-6 – и.п., расслабиться	8-10 раз, темп средний	Ноги вместе, руки прямые
11. И.п.- лежа на животе, на мяче, руки в упоре на полу. 1-8- шагать на руках вперед-назад (пока стопы не коснутся мяча)	4 раза, темп средний	Туловище держать ровно, не прогибаться в пояснице

Гимнастика для глаз. Врачи-офтальмологи рекомендуют делать упражнения для зрения не реже двух раз в день. Проводят гимнастику без спешки в спокойной обстановке под контролем родителей. Ребёнок должен быть расслаблен. В дальнейшем возможно самостоятельное выполнение комплекса, направленного на профилактику и восстановление зрительных функций. Классическая инструментальная музыка лучше всего подходит в качестве музыки для зрительных упражнений.

Противопоказания:

- упражнения запрещено проводить после операций на мышечном аппарате глаза вследствие нарушения функции оперированной мышцы и повышения тонуса мышцы - антагониста;

- в послеоперационном периоде у пациентов с отслойкой сетчатки гимнастика



не проводится;

- при высоких степенях близорукости необходимо проконсультироваться с врачом-офтальмологом для подбора правильного комплекса заданий, не подвергающих угрозе осложнений;

- при угрозе перфорации роговицы упражнения проводить не следует.

- палминг (особый вид массажа глазных яблок, применяемый у взрослых) не рекомендуется проводить детям из-за высокого риска нанесения травматических повреждений.

Комплекс упражнений

1. «Жмурки». Необходимо зажмуриться, посчитать до пяти, открыть глаза. Следует внимательно следить за выполнением, так как быстрое выполнение приводит к усталости мышц и не несёт никакого положительного эффекта. Повторить 7 раз.

2. «Далеко-близко». Рекомендовано выполнять перед окном. Суть данного упражнения для глаз заключается в том, чтобы поочередно смотреть на близко расположенный объект с дальнейшим переводом взгляда на предмет, находящийся далеко. Для маленьких детей данный метод удобно проводить, стоя непосредственно у окна, так как можно выбрать максимально далеко расположенный объект наблюдения, а на стекло наклеить, например, картинку. Для детей старшего возраста можно усложнить задание, предложив посчитать какие-нибудь объекты определенного цвета или формы. На рассматривание каждой цели отводится до 10 секунд. Выполнить 7 раз.

3. «Восьмёрочки». Пусть ребёнок мысленно представит цифру восемь, если малыш маленький, покажите, как она выглядит. Предложите взглядом нарисовать эту цифру. Внимательно следите за движением глаз. Для облегчения задания можно использовать рисунок со стрелочками. Поверните картинку так, чтобы получился знак «бесконечность» или восьмёрка на боку, предложите ребёнку нарисовать фигуру взглядом. Упражнение сделать 7 раз.

4. «Крестики-нолики». С правого верхнего угла комнаты перемещаем взгляд на левый нижний угол, затем с левого верхнего - на правый нижний. Делаем круговое движение глазами. За выполнением этого упражнения внимательно следим, так как дети очень часто выполняют движения не глазами, а головой. Делаем пять крестиков, пять ноликов. Этот комплекс можно выполнять и с закрытыми глазами.

5. «Часики». Представляем себе большой циферблат или используем изображение с нарисованными или, если нет возможности, пользуемся настоящими часами. Движение глаз совпадают с движением секундной стрелки. На каждой цифре останавливаемся на 1-2 секунды. Выполняем 5-6 раз.

6. «Приближение». Исходное положение: рука максимально вытянута вперед, в руке ручка с ярким колпачком, к которому приковано наше внимание. Начинаем медленно передвигать предмет по направлению к кончику нашего носа, взгляд от кончика ни на что не переводим. Как только колпачок становится просто ярким пятном, движение прекращаем. Делаем 5 секунд перерыва, затем еще 5 таких приближений.

7. «Лёгкий отдых». Прикрыть глаза, посчитать с закрытыми глазами до 15, открыть глаза. Повторить 6 раз.

8. «Найди вещь». Лучше всего выполнять рядом с книжным шкафом или компьютерным столом. Родитель даёт задание найти взглядом какую-то вещь или книгу, и сказать, где она стоит.



9. «Туда-сюда». Сделать 7 вертикальных движений глазами, чередуя с горизонтальными движениями. У детей с выполнением этого упражнения может помочь яркая игрушка или предмет, за которым следует следить, пока родитель его двигает.

10. «Быстро-быстро». Интенсивно поморгать, считая до 5, сделать перерыв 1-2 секунды, затем выполнить ещё 5 раз.

2.6 Психологическая подготовка

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сфер). Основная цель психогимнастики – преодоление барьеров, особенно у детей с ООП, в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения. В психогимнастике придается большое значение общению детей с ООП со здоровыми сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей. Существуют множество игр и упражнений, способствующих коррекции тех или иных психических состояний у детей. Например, для снятия страхов и развития уверенности в себе игры:

«Пастушок» (для детей с 6 лет)

Игра проводится на улице или в просторном помещении. Ведущий берет в руки какой-либо музыкальный инструмент (дудочку, бубен, барабан), он – пастух, все остальные участники – овечки. Им завязываются глаза. Музыкант, наигрывая, медленно перемещается по комнате и ждет, когда все его овечки соберутся вместе. Если кто-то заблудился, он начинает играть громче. Когда вся отара соберется, выбирается новый пастушок.

«Медвежонок» (для детей с 4 лет)

Все встают в круг, берутся за руки. «Медвежонок» сидит внутри с закрытыми глазами. Все хором говорят (лучше петь) стихотворение и медленно движутся к центру круга:

Медвежонок, медвежонок

Спит в своей берлоге.

Хоть он не опасен,

Будьте осторожны:

Вы такому шалуну

Не верьте никогда.

«Медвежонок» по окончании стиха неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого-нибудь из детей.

Методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей:

«Возьмите себя в руки». Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека»;

«Ты – лев!» Ребенку говорят: «Закрой глаза, представь себе льва – царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!».

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Содержание практических занятий спортивно-оздоровительной группы (СОГ) первого года обучения

Месяц	Вид подготовки	Средства	Организационные методические указания
Сентябрь	Врачебно-педагогические наблюдения	<p>Оценка физического развития и функционального состояния (см.п.4.3).</p> <p>Контрольные испытания физической подготовленности (см.п.4.4).</p>	<p>Выполняет тренер совместно с врачом.</p> <p>Выполняет тренер.</p> <p>Все измерения проводятся с учетом основного и сопутствующих заболеваний и самочувствия учащегося.</p>
	Врачебно-педагогические наблюдения	<p>Определение ЧСС.</p> <p>В состоянии покоя сердца определяется пульсация на лучевой артерии на ладонной поверхности левой (или правой) предплечья в области лучезапястного сустава (напротив большого пальца) наложением 4 пальцев правой или левой кисти. Можно подсчитывать пульс на сонной артерии.</p> <p>Пульс подсчитывается на лучевой артерии по десятисекундным отрезкам времени 6 раз для того, чтобы определить его частоту за 1 минуту и ритmicность. Ритmicным считается пульс в том случае, если количество ударов за 10-секундные промежутки не отличается больше, чем на 1 удар (например, пульс, 10, 10, 11, 10, 10, 10 ударов). Аритmicность пульса – значительные колебания числа сердечных сокращений за 10 секундные отрезки времени (например, 9,12,10,13,11,8 ударов). Помимо частоты и ритmicности пульса учитываются его напряжение и наполнение.</p>	<p>Выполнять подсчет пульса необходимо на каждом занятии, во всех частях занятия.</p> <p>Выполнять при необходимости с помощью тренера.</p>
	Коррекционная подготовка	<p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Верхнее - ключичное (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц при неподвижной грудной клетке, в основном вентилируются верхушки легких и немного - их средняя часть).</p> <p>Среднее - грудное (в дыхательных движениях участвует межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается).</p> <p>Нижнее - диафрагмальное (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений, в основном вентилируется нижняя часть легких и немного – средняя).</p> <p>Смешанное (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких).</p> <p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Выдох выполнять длительное вдоха.</p>
			<p>Вентиляция всех отделов</p>



	<p>И.п. - сидя на гимнастический скамейке, установить ладони рук на верхнюю часть груди, 1-2 - выдох носом поднимая плечи, 3-4 - выдох.</p> <p>И.п. - тоже - установить ладони рук пальцами вперед на среднюю часть грудной клетки, 1-2 - вдох, расширяя средние отделы грудной клетки, 3- 6 - выдох, слегка сжимая грудную клетку.</p> <p>И.п. - тоже установить ладони на живот, 1-2 - вдох живот надуть как «шарик», 3-6 - выдох, нажимая слегка руками живот.</p>	<p>легких.</p>
ОФП	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)</p> <p>И.п. - стоя или сидя, руки на пояс. 1-поворот головы вправо - выдох, 2- и.п. - вдох, 3-поворот головы влево- выдох, 4-и.п.-вдох.</p> <p>И.п. - то же. 1-наклон головы вправо - выдох, 2- и.п.- вдох, 3-наклон головы влево - выдох, 4-и.п. - вдох.</p> <p>И.п. - то же. 1- наклон головы вперед (выдох), 2-и.п.- вдох.</p> <p>И.п. - то же, руки вдоль туловища. 1- поднять правое плечо вверх -вдох, 2- и.п.- выдох, 3- поднять левое плечо вверх - вдох, 4-и.п.</p> <p>И.п. - то же. 1- поднять руки вверх, 2- и.п.- выдох.</p> <p>И.п. - то же, руки перед грудью согнуты в локтях. 1- руки в стороны- вдох, 2-и.п. - выдох.</p> <p>И.п. - то же, руки вдоль туловища.1- разжимаем пальцы рук, 2- и.п.</p> <p>И.п. - то же руки вдоль туловища - выполнять расслабленными руками движение-супинация пронация.</p> <p>И.п. - то же, руки на пояс. 1- поднять руки вверх- вдох, 2-3- незначительный наклон туловища вперед, руки в стороны- выдох, 4-и.п.- выдох.</p> <p>И.п. - то же. 1- развести руки в стороны (вдох), 2- и.п.- выдох.</p> <p>И.п. - то же. 1- разжимаем пальцы ног (в пределах доступного) - вдох, 2- и.п.- выдох, 3-взять стопы на себя - вдох, 4-и.п.- выдох.</p> <p>И.п. - то же. 1- сжимаем одновременно пальцы рук и пальцы ног, 2- и.п.</p> <p>И.п. то же. 1-поднять правую ногу, согнутую в колене - вдох, 2-и.п. - выдох. Выполнить то же левой ногой.</p> <p>И.п. то же. 1-полуприсед - вдох, 2-и.п. - выдох.</p>	<p>Все упражнения выполнять ритмично. Дозировка 5-6 раз.</p>
ОФП	<p>Комплекс упражнений на осанку</p> <p>1.И.п. - стоя или сидя (на гимнастический скамейке), руки вниз. 1-2 выпрямить спину, развернуть плечи (вдох), 3- 4 - и.п.(выдох).</p>	<p>Дозировка упражнений 4-6 раз. Темп выполнения медленный на выдохе</p>



	<p>2. И.п. - тоже. 1-2 - поднять руки вверх, ладони внутрь и потянуться за руками – вдох, 3-4 - и.п.-выдох. 3. И.п. - тоже. 1- шаг правой вперед, руки в стороны (вдох), 2 - и.п.(выдох), То же с левой ноги. 4. И.п. - тоже, руки за голову. 1-2 - отвести локти назад (вдох), 3-4 - и.п. (выдох). 5. И.п. - тоже руки вверх, ладонями вперед. 1-2 - отвести руки назад, разгибая плечевые суставы (вдох), 3-4 - выдох. 6. И.п. - тоже руки, вдоль туловища – максимально расслабить руки, выполняя руками супинацию, пронация. 7. И.п. - тоже руки на пояс. 1- руки вверх (вдох), 2 -3 наклоны туловища вперед руки в стороны (выдох), 4 - и.п. 8. И.п. - тоже. 1- полуприсед, руки вперед, 2-и.п., 3- полуприсед, руки через стороны вверх хлопок над головой, 4-и.п. 9 И.п. - тоже руки за голову, 1-4- шаги на месте с высоким подниманием бедра. 5-8- сгибание голени назад, руки на пояс. Повторить два раза. 10. И.п.- стоя, руки вдоль туловища. 1-2- поймаюсь на носки руки через стороны вверх (вдох), 3-4 - и.п. (выдох).</p>	<p>после каждого упражнения ослабить мышцы плеч, рук, спины.</p>
СФП	<p>Специально-подготовительные упражнения для развития гибкости (см. п. 2.3.3) Комплекс танцевально-игровых упражнений для укрепления мышц стопы и формирования правильной осанки (см. п. 2.3.4) «Танцующий верблюд», «Потешный медвежонок», «Балерина», «Смеющийся сурок»</p>	
Техническая подготовка	<p>Танцевальные движения (см. п. 2.4.1) «Качель маленькая», «Качель большая», «Пружинка»</p>	<p>Обучение танцевальным движениям.</p>
Октябрь	<p>Коррекционная и подготовка</p> <p>Упражнения для овладения полным дыханием. Упражнения для развития выдоха(см. п.2.5.4). Упражнения для развития носового дыхания. Упражнения для речевого дыхания. Разновидности диафрагмального дыхания (см.п. 2.5.4). Пальчиковая гимнастика (см. п. 2.5.7) Хореографическая лечебная гимнастика (см. п. 2.5.3) Элементы испанского и русского танцев</p> <p>Релаксация</p>	<p>Добиваться раскованности движений.</p>



	<p>Упражнение «Шалтай-Болтай» (Чистякова М. И.) Цель: ослабление мышц рук, спины, груди, развитие умения контролировать свои движения. Ведущий медленно читает отрывок из стихотворения С. Я. Маршак: Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне. Все учащиеся поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. Как только дети услышат слова «свалился во сне», они резко наклоняют туловище вниз.</p>	
ОФП	<p>Комплекс упражнений на ортопедическом мяче (см.п. 2.5.7) Суставная гимнастика (см. п. 2.3.2) Комплекс гимнастических упражнений для укрепления мышц голени и стопы И.п. - стойка руки на опоре (спинка стула). Надавливать тыльной и подошвенной стороной пальцев одной ноги на пальцы другой ноги. По 10-15 с. И.п. - то же. Надавливать каждой ногой на пол, сначала пальцами, затем наружным краем стопы и пяткой. По 10-15 с. И.п. - стойка ноги на ширине плеч. Круговые движения коленей вовнутрь и кнаружи. Усложнить перемещением давления по краям подошв, с постепенным увеличением амплитуды движения. По 6-8 движений в каждую сторону. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Подъем на носки с перекагом на пятки. 6-8 раз. И.п. - стойка ноги скрестно с опорой на наружные края стоп, руки на поясе. 1 - подняться на носки, 2 - вернуться в И.п. Усложнить перекагом на пятки. По 6-8 раз. И.п. - стойка руки на поясе. Ходьба на носках 10-20 сек. И.п. - сидя на стуле. Скользящими движениями переместить правую ногу под ступль тыльной стороной стопы, вернуться в И.п. То же с другой ноги. По 6-8 раз. И.п. - сидя на стуле, колени вместе, стопы врозь. Подъем внутренних краев стоп. Стопы не разъединять, колени фиксировать руками. По 6- 8 раз. И.п. - сидя на стуле, колени вместе, стопы врозь. Подъем наружных краев стоп. По 6-8 раз. И.п. - сидя на стуле. Правую ногу постепенно перемещать под ступль. Из каждого нового положения поднимать носок до тех пор, пока движение не станет невозможным. То же с другой ноги. По 5-6 раз. И.п. - сидя на стуле. Давить большим пальцем правой стопы на опору, пытаясь поднять мизинец. Колено не поднимать, фиксировать руками. То же с другой ноги. По 6-8 раз.</p>	<p>Упражнения суставной гимнастики чередовать с упражнениями на расслабление.</p>



		Специально-подготовительные упражнения для развития гибкости (см. п. 2.3.3) Танцевальные игры(см.п. 2.3.5) Игра «Зеркальный танец», «Цепочка», «Яблочко», «Танец аборигенов»	
Техническая подготовка		Танцевальные движения (см.п. 2.4.1) «Качель маленькая», «Качель большая», «Пружинка», «Пригитон», «Три пригитона» Казахские народные танцы (см. п. 2.4.2) Основные позиции и движения рук в казахском народном танце. Позиции и положения ног. Ходы и движения ног по кругу. Показ видеоматериала, используемых танцев.	Обучение танцевальным движениям, техническим элементам казахских народных танцев.
Коррекционная подготовка	Ноябрь	Корригирующая гимнастика с гимнастическими палками (см. Раздел IV, приложение 4) Дыхательная гимнастика (см. п. 2.3.4) Упражнения для овладения полным дыханием» Подуи на одуванчик», «Веселый хомяк», «Обдуваем плечи», «Насосик». Комплекс коррекционной ритмики (см.п. 2.5.6) Упражнения ассиметричной гимнастики И.п. - сидя на стуле, положение ног удобное для учащихса, спина прямая, дыхание свободное. И.п. - руки в стороны, глаза закрыты. Коснуться указательным пальцем правой руки кончика носа, то же левой рукой. Выполнить по 3-6 раз. И.п. - руки на поясе, глаза закрыты. Правой рукой взять себя за левое ухо, указательным пальцем левой руки коснуться кончика носа. То же с левой руки. Выполнить по 3-6 раз. И.п. - руки перед собой, правая кисть сжата в кулак, ладонью вниз, левая - ладонью вверх, пальцы разведены. На каждый счет менять положение рук: правую кисть повернуть ладонью вверх, разжать пальцы; одновременно левую повернуть ладонью вниз, сжав пальцы в кулак, 15-20 раз. И.п. - правая рука перед собой, пальцы сжаты в кулак, левая на поясе. Вращение правой кистью по часовой стрелке, одновременно надувая правую щеку и зажмуривая правый глаз, то же с другой стороны. Выполнить по 3-6 раз. И.п. - руки перед собой. Указательным пальцем правой руки чертить круг, одновременно пальцем левой - треугольник. Поменять руки. Выполнить по 3-6 раз.	Развивать пространственную ориентировку, слуховое внимание, память, воображение.



ОФП	Комплекс ОРУ с флажками (см. РазделIV, приложение 3)	Упражнения выполнять как можно точнее.
СФП	<p>Комплекс ОРУ с гантелями 0,5 кг (см. Раздел IV, приложение 2)</p> <p>Комплекс танцевально-игровых упражнений для укрепления мышц стопы и формирования правильной осанки (см. п. 2.3.4)</p> <p>«Потешный медвежонок», «Балерина», «Котенок потягивается», «Резвые зайчата», «Березка».</p> <p>Комплекс упражнений ритмической гимнастики</p> <p>1.И.п.-о.с., руки на пояс. 1- шаг правой вперед - в право, правую руку вверх, 2 - шаг левой вперед- влево, левую руку вверх, 3- шаг правой в и.п. правую руку на пояс, 4- шаг левой в и.п.левую руку на пояс.</p> <p>2.И.п.- о.с., руки к плечам. 1 - наклон вправо, руки в стороны, 2 - и.п., 3 - наклон влево, руки в стороны, 4 - и.п., 5 - наклон вправо, шаг левой влево, руки вверх, 6 - и.п., 7 - наклон влево, шаг правой вправо, руки вверх, 8 - и.п.</p> <p>3.И.п.- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-2 - два пружинящих наклона вправо, 3 - поворот туловища направо, 4 - и.п. То же в другую сторону.</p> <p>4. И.п.- о.с., руки вперед, кисти в замок. 1 - наклон назад, правая назад на носок, руки вверх, 2 - и.п. То же с другой ноги.</p> <p>5. И.п.- стойка на коленях, руки к плечам. 1 - поворот туловища направо, правую руку назад в сторону, левую руку вверх; 2 - и.п. То же в другую сторону.</p> <p>6. И.п.- стойка на коленях, руки за голову. 1-2 - два пружинящих поворота туловища направо, 3-4 - два пружинящих поворота туловища налево, 5-6 - сед на пятки с наибольшим наклоном назад, руки вперед ладонями кверху.</p> <p>7. И.п.- стойка на коленях, руки вперед. 1-2 - сесть на правое бедро, руки влево, 3-4 - то же в другую сторону.</p> <p>8. И.п.- стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны. 1-2 - наклон к правой ноге, левой рукой коснуться правого носка, правую руку назад, 3-4 - и.п. То же в другую сторону.</p> <p>9.И.п.- то же. 1-2 - наклон к правой ноге, головой коснуться правого колена, руки назад, 3-4 - и.п. То же в другую сторону.</p> <p>10. И.п.- стойка на коленях, ноги врозь. 1-3 - три пружинящих наклона к правому колену, руки в стороны, 4 - и.п. То же в другую сторону.</p> <p>11. И.п.- сед ноги врозь, руки вверх, кисти в замок. 1-3 - три пружинящих поворота туловища направо,</p>	Дозировка упражнений 4-6 раз. Темп выполнения средний. Упражнения выполнять ритмично, дыхание не задерживать.



		4 - ил. То же налево. 12. Илп. - сед ноги скрестно, руки в стороны. 1 - наклон вправо, правая рука за спину, левую согнуть вверх; 2 - ил. То же в другую сторону.	Обучение танцевальным движениям, техническим элементам казахских народных танцев. Изучение детских сюжетных танцев.
	Техническая подготовка	Танцевальные движения (см.п. 2.4.1) «Качель маленькая», «Качель большая», «Пружинка», «Пригоп», «Три пригопа», «Коварялочка», «Распашенка» Казахские народные танцы танцы (см. п. 2.4.2) Основные позиции и движения рук в казахском народном танце. Позиции и положения ног. Ходы и движения ног по кругу, Поклоны. Основные движения: «Качалки», «Буктелу», «Айналма» Детские сюжетные танцы (см. п.2.4.4) «Губки бантиком», «Бу-ра-ти-но!» Показ видеоматериала используемых танцев.	
Декабрь	Коррекционная подготовка	Комплекс коррекционной ритмики (см. п. 2.5.6) Диафрагмальное дыхание. Упражнения для развития смешанного дыхания (см.п. 2.5.1) Релаксация Релаксация «Звучи прибор!» (Сыроежко М.) Цель: обучение расслаблению мышц всего тела. Звучит медленная музыка. Дети лежат на ковре. Педагог: «Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глазки и немного отдохнем у моря, волны сползут нам свою колыбельную песню (дети лежат 20 секунд в тишине). Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги нога расслабленная и теплая, приятно лежать, выдыхая чистый морской воздух. Вдох выдох, обе ноги теплые, это приятно. Луч солнца коснулся живота и груди - станвится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух. Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рог чуть приоткрылся. Как хорошо мы отдыхаем, спокойно,нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн (дети несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать» Упражнение «Надоелдивная муха»	Основная задача релаксации – расслабление всех мышц тела.



	<p>Предложите детям прилечь и закрыть глаза. Далее они должны представить, что лежат на весенней траве, и их согревает солнышко. Но вдруг на лобик села муха. Предложите детям пошевелить бровями и сонная ес- муха не улетела, а пересела на одну щеку (ребенок надувает ее), а затем на другую (надувает вторую щеку). Надоедливое насекомое кружится вокруг глаз, попросите его поморгать ими. Муха присела на подбородок – предложите подвигать челюстью.</p> <p>Комплекс упражнений на ортопедическом мяче (см. п. 2.3.7)</p>	
ОФП	<p>Комплекс ОРУ для развития гибкости на гимнастических ковриках(см.Раздел IV, приложение 1)</p>	При необходимости упражнения выполнять с помощью педагога.
СФП	<p>Суставная гимнастика (см.п. 2.3.2)</p> <p>Упражнения на совершенствование ловкости</p> <p>И.л. - стойка, теннисный мяч в левой руке. Подбрасывать и ловить мяч только левой рукой. То же с правой руки.</p> <p>И.л. - то же. Перебрасывать мяч с левой руки на правую руку.</p> <p>И.л. - стойка, мяч в ладонях. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши 2 раза и поймать его.</p> <p>И.л. - то же. Бросать мяч об пол и ловить его то правой, то левой рукой.</p> <p>И.л. - стойка, в руках по теннисному мячу. Поочередно, сначала левой затем правой рукой подбрасывать мячи вверх и ловить.</p> <p>И.л. - стойка, в руках по теннисному мячу. Одновременно двумя руками подбрасывать мячи вверх и ловить. Упражнение выполнять максимально возможное время.</p> <p>И.л. - стойка, в руках по теннисному мячу. Одновременно подбросить мячи, поменяв их местами (из правой руки в левую руку, из левой - в правую).</p> <p>Танцевальные игры(см.п. 2.3.5)</p> <p>«Зеркальный танец», «Цепочка», «Яблочко», «Танец аборигенов», «Матросы»</p>	<p>Упражнения можно выполнять с теннисным мячом или шариком для настольного тенниса. По мере приобретения навыка работы, постепенно увеличивается темп движений.</p>



	Техническая подготовка	<p>Танцевальные движения (см. п. 2.4.1) «Качель маленькая», «Качель большая», «Пружинка», «Притопа», «Три притопа», «Ковырялочка», «Распашенка»</p> <p>Казахские танцы (см. п. 2.4.2) Основные позиции и движения рук в казахском народном танце. Позиции и положения ног. Ходы и движения ног по кругу, Поклоны.</p> <p>Основные движения: «Качалки», «Бүктелу», «Айналма»</p> <p>Детские сюжетные танцы (см. п. 2.4.4) «Лучики», «Убки бантиком», «Сели куры на забор», «Фиксики», «Буратино». Показ видеоматериала используемых танцев.</p>	Обучение танцевальным движениям, техническим элементам казахских народных танцев. Изучение детских сюжетных танцев.
Январь	Коррекционная подготовка	<p>Упражнения на вытяжение и расслабление позвоночника</p> <ol style="list-style-type: none">1. И.п.- сидя, руки сцеплены над головой ладонями вверх. Вытянуть руки вверх, не расцепляя их. Зафиксировать растяжение, расслабиться и вернуться в исходное положение.2.И.п.- стоя на четвереньках. Вытянуть руки вперед и коснуться грудью пола. Сделать выдох, прогнуть спину. Зафиксировать растяжение, расслабиться и вернуться в исходное положение.3.И.п.- стоя в упоре на коленях и ладонях. На вдохе - нужно сесть ягодицами на ступни, при выдохе - вытянуться вперед, максимально протнувшись.4.И.п.- стоя спиной к стене так, чтобы вытянутые вниз руки, опирались о нее ладонями. Сделать выдох, протнуться в спине, опираясь ладонями о стену. Затем вернуться в исходное положение.4. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Руки обхватывают голени. Выдохнуть и подтянуть колени к плечам. Зафиксировать растяжение и расслабиться. Сделать выдох и по очереди выпрямить ноги.5. И.п.- лежа на спине, прямые руки разведены по сторонам ладонями вниз, колени согнуты вместе. Опустить колени поочередно в обе стороны, поворачивая голову в противоположную сторону. Туловище и ладони не отрывать от пола.6. И.п.- лежа на спине, слегка расставив руки и ноги. Вытянуть руки (вверх) и ноги, как бы удлиняя свое тело. Удержаться в таком положении несколько секунд, после чего расслабиться. <p>Ходьба спиной вперед (см. п. 2.5.7)</p>	Упражнения выполняются медленно, не должны вызывать боль. Движения должны быть плавными и спокойными.



	ОФП	Комплекс ОРУ с гантелями 0,5 кг (см. Раздел IV, приложение 2)	Выдох выполняется в момент максимального напряжения.
	СФП	Комплекс танцевально-игровых упражнений для укрепления мышц стопы и формирования правильной осанки (см. п. 2.3.4) «Потягушки», «Как грибочки мы растем», «Коленок потягивается», «Резвые зайчата»	
	Техническая подготовка	Танцевальные движения (см.п. 2.4.1) «Пружинка», «Пригитон», «Гри притопа», «Коварялочка», «Распашенка», «Елочка», «Топотушка», «Самоварчик», «Расческа» Казахские народные танцы (см. п. 2.4.2) Основные позы и движения рук в казахском народном танце. Позиции и положения ног. Ходы и движения ног по кругу. Поклоны. Основные движения: «Качалки», «Буктелу», «Айналма» Детские сюжетные танцы (см. п. 2.4.4) «Губки бантиком», «Сели куры на забор», «Фиксики», «Мухоморы» Показ видеоматериала используемых танцев. Детские современные танцы (см.п. 2.4.5) Базовые элементы аэробики:упражнение 1 - шаг «step-tap (step touch)» Комплекс коррекционной ритмики (см.п. 2.5.6) Суставная гимнастика М.Норбекова (см.п. 2.5.7)	Обучение танцевальным движениям, техническим элементам казахских народных танцев. Обучение и совершенствование детских сюжетных танцев. Обучение элементов детских современных танцев.
Февраль	Коррекционная подготовка	Комплекс ОРУ с флажками (см. Раздел IV, приложение 3)	
	ОФП		
	СФП	Упражнения на равновесие, точность пространственной ориентировки и дифференцировку мышечных усилий Упражнения выполняются в среднем темпе И.п. - стойка, руки за голову. На выдохе полуприсед на носках с поворотом туловища и головы влево, руки в стороны. Ноги удерживать в первоначальном направлении. На выдохе вернуться в И.п. - то же в другую сторону, по 6-8 раз. И.п. - стойка на носках, руки за голову. Выполнить 4 шага вперед в полуприседе, поворот кругом; 4 скрестных шага, чередуя правую ногу перед левой, затем левую перед правой, руки к плечам, поворот	Выполнять упражнения как можно точнее и правильнее.



	<p>кругом; 4 шага вперед, руки в стороны, поворот кругом; 4 шага вперед, руки за спину, поворот кругом. Повторить 3 раза. Дыхание свободное.</p> <p>И.п. - стойка на носках, руки на поясе, на голове книга или другой предмет. Ходьба по прямой линии, сохраняя равновесие, ходьба широким шагом, танцевальными шагами (вальсовый шаг вперед, в сторону, с поворотом). 1-3 мин. Дыхание свободное.</p> <p>И.п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Повороты туловища вправо и влево, расслабленные руки двигаются в сторону поворота. Дыхание свободное. 6-8 раз.</p> <p>И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. На выдохе прямую левую ногу отставить на носок в сторону, левую руку вверх, правую в сторону. На вдохе - в и.п. То же в другую сторону, по 3-6 раз. Положение рук во время выполнения упражнения можно менять.</p> <p>И.п. - лежа на спине, руки вверх. На выдохе перекач вправо в положение упор лежа на предплечьях. То же влево. 3-6 раз.</p> <p>Танцевальные игры (см.п. 2.3.5)</p> <p>Танцевальные игры (см.п. 2.3.5)</p> <p>Игра «Зеркальный танец», «Цепочка», «Яблочко», «Ганец аборигенов»</p> <p>Технические элементы русских народных танцев (см.п. 2.4.3)</p> <p>Ходы по кругу, простой шаг, переменный шаг, шаг с ударом, гармошка вправо, влево, шаг со скользящим ударом, припадание вправо, влево, переход простым шагом на середину. Танцевальная композиция (ковырялочка, моталочка, подвигка, молоточки, веревочка, приставные шаги, припадание на месте по 4,2 точкам вправо, влево, танцевальный бег, туры на одной ноге). Поклон корпусом. Русский народный танец: «Русский - лирический»</p> <p>Детские сюжетные танцы (см. п. 2.4.4)</p> <p>«Фиксикли», «Мухоморы», «Капель». Танцы с предметом: «Веселый дождик» (зонтики), «Волшебный цветок» (декоративные цветы, лейка)</p> <p>Детские современные танцы (см. п. 2.4.5)</p> <p>Базовые элементы аэробики:упражнение 2 - шаг «ви-степ (V-step)»</p> <p>Показ видеоматериала используемых танцев.</p>	<p>Обучение элементов русских народных танцев.</p> <p>Обучение и совершенствование детских сюжетных танцев.</p> <p>Обучение элементов современных детских танцев.</p>
Техническая подготовка		
Март	Коррекционная подготовка	



	ОФП	Комплекс ОРУ для развития гибкости на гимнастических ковриках (см. Раздел IV, приложение 1) Комплекс ОРУ с гантелями 0,5 кг (см. Раздел IV, приложение 2)	Выдох выполняется в момент максимального напряжения.
	СФП	Специально-подготовительные упражнения – растяжка у станка, полушагалаты и шпагалаты (см. п. 2.3.3)	
	Техническая подготовка	Технические элементы русских народных танцев (см. п. 2.4.3) Ходы по кругу, простой шаг, переменный шаг, шаг с ударом, гармошка вправо, влево, шаг со скользящим ударом, припадание вправо, влево, переход простым шагом на середину. Танцевальная композиция (коварлячка, моталочка, подвизка, молоточки, веревочка, пристанные шаги, припадание на месте по 4,2 точкам вправо, влево, танцевальный бег, туры на одной ноге). Поклон корпусом Русский народный танец: «Русский - лирический» Детские сюжетные танцы (см. п.2.4.4) Танцы с предметом: «Веселый дождик» (зонтики), «Волшебный цветок» (декоративные цветы, лейка), «Восточный» (ткань) Детские современные танцы (см. п. 2.4.5) Базовые элементы аэробики: упражнение 3.«Шаг-бэк (step-back)» Показ видеоматериала используемых танцев.	Обучение элементов русских народных танцев. Обучение и совершенствование детских сюжетных танцев. Обучение элементов детских современных танцев.
Апрель	Коррекционная подготовка	Пальчиковая гимнастика(см. п. 2.5.7) Комплекс корригирующих упражнений с гимнастической палкой (см. Раздел IV, приложение 4)	
	ОФП	Комплекс упражнений на осанку (см. Сентябрь)	
	СФП	Упражнения на равновесие, точность пространственной ориентировки и дифференцировку мышечных усилий (см.Февраль) Танцевальные игры (см.п. 2.3.5) Игра «Зеркальный танец», «Цепочка», «Яблочко», «Танец абorigенов»	



	Техническая подготовка	Казахские танцы (см. п. 2.4.2) «Турмана» (треугольник), «Шанырак» (крыша юрты) «Косоркеш» (два горба), «Бурлак тырнак» (когти орла), «Ожау» (поварешка) Детские сюжетные танцы (см. п.2.4.4) Танцы с предметом: «Волшебный цветок» (декоративные цветы, лейка), «Восточный» (ткань), «Моя семья» (мягкие игрушки), «Огонь» (ленты атласные). Детские современные танцы (см. п. 2.4.5) Базовые элементы аэробики: упражнения 1- 3 - совершенствование Показ видеоматериала используемых танцев, показательных выступлений	Совершенствование элементов казахских народных танцев. Обучение и совершенствование детских сюжетных танцев. Обучение и совершенствование базовым элементам аэробики.
Май	Коррекционная подготовка	Релаксация (см. Декабрь) Комплекс упражнений на ортопедическом мяче (см.п. 2.5.7) Комплекс корригирующих упражнений с гимнастической палкой (см. Раздел IV, приложение 4)	При необходимости выполнять с помощью тренера.
	ОФП	Суставная гимнастика (см. п.2.3.2)	В пределах доступного добиваться точного выполнения упражнений.
	СФП	Комплекс танцевально- игровых упражнений для укрепления мышц стопы и формирования правильной осанки (см. п. 2.3.4) «Потягушки», «Как прибочки мы растем», «Котенок потягивается», «Резвые зайчата»	
	Техническая подготовка	Технические элементы русских народных танцев (см. п. 2.4.3) Ходы по кругу, простой шаг, переменный шаг, шаг с ударом, гармошка вправо, влево, шаг со скользящим ударом, припадание вправо, влево, переход простым шагом на середину. Танцевальная композиция (ковырялочка, моталочка, подвивка, молоточки, веревочка, пристанные шаги, припадание на месте по 4,2 точкам вправо, влево, танцевальный бег, туры на одной ноге). Поклон корпусом Русский народный танец: «Русский - лирический»	Совершенствование элементов русских народных танцев.



		Показ видеоматериала используемых танцев, показательных выступлений Детские сюжетные танцы (см. п. 2.4.4) Танцы с предметом: «Восточный» (ткань), «Моя семья» (мягкие игрушки), «Огонь» (ленты атласные), Детские современные танцы (см. п. 2.4.5) Базовые элементы аэробики:упражнение 4 - «Шаг-колени», упражнение 5 - «Шаг-клик (Step kick)»	Совершенствование детских сюжетных танцев. Обучение базовым элементам аэробики.
Июль	Коррекционная подготовка	Суставная гимнастика М.Норбекова (см. п. 2.5.7) Релаксация	
	ОФП	Комплекс ОРУ с гантелями 0,5 кг (см.РазделIV, приложение 2)	Выход выполняется в момент максимального напряжения.
	СФП	Танцевальные игры (см.п. 2.3.5) Игра «Танец аборигенов», «Слушать паруса» Упражнения стрейч-релакс (см.п. 2.3.5)	
	Техническая подготовка	Детские сюжетные танцы (см. п. 2.4.4) Танцы с предметом: «Восточный» (ткань), «Моя семья» (мягкие игрушки), «Огонь» (ленты атласные). Детские современные танцы (см. п. 2.4.5) Базовые элементы аэробики: упражнения 1-5 Показ видеоматериала используемых танцев, показательных выступлений.	Совершенствование и отработка детских сюжетных и современных танцев.
	Врачебно-педагогические наблюдения	Оценка физического развития и функционального состояния (см.п. 4.3). Контрольные испытания физической подготовленности (см.п. 4.4). Подведение итогов учебного года	Выполняет тренер совместно с врачом. Выполняет тренер Все измерения проводятся с учетом основного и сопутствующих заболеваний и самочувствия учащегося.

Участие юных танцоров в спортивно-массовых мероприятиях, фестивалях и т.д. осуществляется согласно плану работы организации, осуществляющей спортивную деятельность по виду спорта.



3.2 Методика занятий по инклюзивной адаптивно-корректирующей гимнастике (хореографии) второго года обучения

Второй год учебно-тренировочного процесса юных танцоров направлен на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями, коррекцию основных координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстроту реагирования, равновесие, способность к ритму, способность к произвольному расслаблению мышц, раскованным танцевальным движениям. В коррекционной подготовке второго года обучения основными средствами остаются: дыхательная гимнастика, корректирующая гимнастика, коррекционная ритмика, пальчиковая гимнастика и упражнения на расслабление.

В дыхательной гимнастике необходимо добиваться полноценного полного дыхания, совершенствования полного выдоха, правильного диафрагмального дыхания из разных исходных положений.

В корректирующей гимнастике, направленной на устранение отклонений опорно-двигательного аппарата, добиваться более точного и правильного выполнения упражнений и увеличения дозировки упражнений.

В мышечной релаксации научиться поэтапно расслаблять мышцы плечевого пояса, рук, туловища и ног.

В учебно-тематическом плане подготовки юных танцоров прослеживается тенденция уменьшения часов на общую физическую подготовку, т.е. базовые упражнения для совершенствования физических качеств остаются в арсенале те же, уменьшается лишь время для их выполнения. Упражнения ОФП можно чуть усложнить, увеличить дозировку в выполнении общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами, с учетом индивидуального подхода и состояния здоровья учащегося.

Количество часов в специальной физической и технической подготовке увеличивается. Учебный процесс направлен на совершенствование полученных двигательных умений и навыков гимнастики, хореографии и танцев; отработку танцевальных элементов казахских, русских, детских современных танцев; участие юных танцоров в культурно-массовых мероприятиях, фестивалях, конкурсах с показательными выступлениями. Двигательные действия совершенствуются путем многократного повторения: технические танцевальных элементов, в том числе с атрибутикой, упражнений у станка, упражнений с разными предметами.

Отработка движений под музыку, должна раскрывать содержание музыки, соответствовать характеру, форме, динамике, темпу и ритму музыкального произведения. Танец для детей должен иметь четкий рисунок движений.

Главной целью преподавания детского танца для детей второго года обучения является развитие творческой стороны личности, индивидуального воображения и артистизма. Педагогу необходимо научить детей исполнять танец осмысленно, вдохновлено, музыкально и свободно. Чтобы через танец дети могли выражать не только настроение, но и внутреннее качество личности, черты характера.

Задача педагога заключается в развитии слуховой, зрительной, мышечной памяти у занимающихся, так как владение всеми видами памяти способствует более быстрому усвоению материала и эффективному приобретению танцевальных навыков.

Для достижения поставленных целей, педагогу необходимо учитывать возрастные особенности детей, их физическую и психологическую подготовленность.



В конце учебного года определяется оценка физического развития, функционального состояния, двигательной подготовленности и технического мастерства детей с нарушениями ОДА, слуха, зрения, ментальными нарушениями, занимающимися адаптивно-корректирующей гимнастикой в инклюзивной группе, выявляется динамика функциональной диагностики и двигательной подготовленности и производится индивидуальная корректировка.

Функциональные пробы и тесты двигательной подготовленности для занимающихся подбираются индивидуально для каждого юного танцора, с учетом основного и сопутствующих заболеваний, противопоказаний к физическим нагрузкам и дефицита движений верхних или нижних конечностей.



IV ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

4.1 Международная классификация болезней МКБ – 10 (ОДА)

Согласно международной классификации болезней МКБ - 10 заболевания ОДА классифицируются:

G00-G99 Болезни нервной системы

G80-G83 Церебральный паралич и другие паралитические синдромы

G70-G73 Болезни нервно-мышечного синапса и мышц

G71 Первичные поражения мышц

G71.0 Мышечная дистрофия

H00-H59 Болезни глаза и его придаточного аппарата

H60-H95 Болезни уха и сосцевидного отростка

F80-F89 Нарушения психического развития

F80 Специфические расстройства развития речи и языка

F83 Смешанные специфические расстройства психического развития

F84 Общие расстройства психологического развития

F84.0 Детский аутизм

F84.1 Атипичный аутизм

F84.8 Другие pervasive расстройства развития

Q90-Q99 Хромосомные аномалии, не классифицированные в других рубриках

Q90 Синдром Дауна

4.2 Организация и проведение врачебно-педагогического контроля

Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебный контроль за состоянием здоровья детей, занимающихся адаптивно-корректирующей гимнастикой (хореографией) с нарушениями ОДА, зрения, слуха, ментальными нарушениями в инклюзивной группе, осуществляется специалистами поликлиник по месту жительства детей, допуск к спортивно-оздоровительным занятиям выдает врач общей практики, узкий специалист, у которого ребенок состоит на диспансерном учете.

На основе этого допуска и результатов углубленного медицинского обследования, врач спортивной медицины дополнительного образовательного учреждения, допускает ребенка к занятиям адаптивными видами спорта. Углубленное медицинское обследование детям с ООП, занимающимся адаптивной физической культурой и спортом, рекомендуется проходить два раза в год. Результаты медицинских обследований детей ООП заносятся во врачебно – контрольные карты (личные карты занимающихся).

Врачебно - педагогический контроль детей, занимающихся адаптивно-корректирующей гимнастикой (хореографией), заключается в отслеживании динамики функциональной диагностики и результатов учебно-тренировочного процесса по тестированию физической подготовленности. Функциональная диагностика, определяется по показателям физического развития и функционального состояния. Физическая подготовленность определяется по тестам общей и специальной физической подготовки. Данные функциональной диагностики и физической подготовленности измеряются в



начале и в конце учебного года и заносятся в протоколы (см. Приложение 5).

Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать учебно-тренировочный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния детей с нарушениями ОДА, зрения, слуха, ментальными нарушениями, занимающимися в инклюзивной группе адаптивно-корректирующей гимнастикой (хореографией), целесообразно использовать показатели дневника самоконтроля.

4.3 Функциональная диагностика детей, занимающихся адаптивно-корректирующей гимнастикой (хореографией)

Измерения показателей физического развития (антропометрических показателей) и функционального состояния (функциональных проб) занимающихся выполняет тренер совместно с врачом.

В данном разделе нормы и значения показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности представлены для здоровых нетренированных детей.

Антропометрические показатели

Рост стоя измеряется ростомером. При измерении роста стоя, занимающийся становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Планшетку опускают до соприкосновения с головой.

Масса тела определяется взвешиванием на рычажных медицинских весах.

Индекс массы тела (ИМТ) - величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

Как рассчитать индекс массы тела (ИМТ)

Индекс массы тела можно вычислить по формуле:

Показатель массы тела в килограммах следует разделить на показатель роста в метрах, возведенный в квадрат, т.е.:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \{\text{рост (м)}\}^2$$

В соответствии с рекомендациями ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) разработана следующая интерпретация показателей ИМТ, которая отображена в таблице 2.

Таблица 2
Значение и соответствие ИМТ

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5—25	Норма
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)
30—35	Ожирение первой степени
35—40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)



Дыхательная экскурсия грудной клетки

Экскурсия – очень важный показатель функционального состояния грудной клетки и дыхательного аппарата в целом.

Для определения данного показателя производится измерение окружности грудной клетки на максимальном вдохе и на максимальном выдохе. Разница между этими измерениями равна дыхательной экскурсии грудной клетки. Ленту накладывают сзади под нижними углами лопаток. Спереди по нижнему краю околососковых кружков у детей.

ЭГК = макс. вдох – макс. выдох = ...

В таблице 3 представлена оценка дыхательной экскурсии грудной клетки.

Таблица 3

Оценка экскурсии грудной клетки

Значение	Интерпретация результата
5 и менее	Недостаточное развитие
5 –8	Среднее развитие
8 и более	Хорошее развитие

Кистевая динамометрия

Кистевая динамометрия - измерение силы мышц-сгибателей пальцев. Динамометрия кисти выглядит как одномоментное максимальное воздействие на прибор мышечных волокон. Для определения абсолютного показателя силы мышц-сгибателей кисти испытуемый в положении стоя отводит вытянутую руку с динамометром (подвижной частью к пальцам) под прямым углом к туловищу (на уровне плеча). Вторая, свободная рука, опущена и расслаблена. По сигналу экспериментатора испытуемый дважды выполняет максимальное усилие на динамометре (максимально его сжимает) на каждой руке. Фиксируется лучший результат.

Показатели функционального состояния

Частота сердечных сокращений - это физиологический показатель нормального ритма сердцебиения.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) – подсчитывается на лучевой артерии по десятисекундным отрезкам времени 6 раз для того, чтобы определить его частоту за 1 минуту и ритмичность. Ритмичным считается пульс в том случае, если количество ударов за 10-секундные промежутки не отличается больше чем на 1 удар (например, пульс, 10, 10, 11, 10, 10 ударов). Аритмичность пульса – значительные колебания числа сердечных сокращений за 10 секундные отрезки времени (например, 9,12,10,13,11,8 ударов). Помимо частоты и ритмичности пульса учитываются его напряжение и наполнение. Возрастная норма ЧСС у детей приведена в таблице 4.

Таблица 4

Возрастная норма ЧСС у детей



Возраст	Частота сердечных сокращений в минуту	Возраст	Частота сердечных сокращений в минуту
5 лет	93-100	11 лет	78-84
6 лет	90-95	12 лет	75-82
7 лет	85-90	13 лет	72-80
8 лет	80-85	15 лет	72-78
9 лет	80-85	16 лет	70-76
10 лет	78-85	16 лет	68-72

Артериальное давление (АД) АД – важный показатель функционирования сердечно-сосудистой системы, измеряется механическим прибором для измерения давления. Полученные цифры максимального и минимального давления записываются в виде дроби: в числителе max (максимальное), в знаменателе – мин (минимальное) и регистрируются в соответствующей графе задания так: артериальное давление в покое – 120/70 мм.рт.ст. (ртутного столба).

При первичном исследовании необходимо измерение артериального давления на обеих руках, так как оно может быть разным из-за патологии сосудистой системы (сужение дуги аорты, подключичной артерии и др.). Если артериальное давление на одной руке отличается больше чем на 10 мм.рт.ст, это необходимо учитывать при последующих исследованиях, измеряя давление на той руке, где определялись большие цифры АД. В таблице 5 приведены граничные показатели АД у детей разного возраста.

Таблица 5

Граничные показатели АД у детей разного возраста

Возрастные границы	Уровень, мм.рт.ст.	
	Систолическое	Диастолическое
От 5 до 6 лет – дошкольный период	100–116	60–76
От 6 до 9 лет – ранний школьный этап	100–122	60–78
От 9 до 12 – средний школьный возраст	110–126	70–82

Пульсовое давление определяется разницей между систолическим артериальным давлением и диастолическим артериальным давлением.

Пример: АД 120/80; $120 - 80 = 40$ – пульсовое давление

В норме пульсовое давление 40-50 мм.рт.ст.

Функциональные пробы на сердечно - сосудистую систему

Предлагаемые пробы выполняются избранно, с учетом индивидуального подхода к учащимся, с учетом основного и сопутствующих заболеваний.

Проба Мартинэ-Кушелевского.

Проба позволяет произвести оценку скорости адаптации организма на



физическую нагрузку, а также уточнить время, необходимое на восстановительные процессы.

После 5 минутного отдыха в положении сидя подсчитать пульс за 10 секунд (ЧСС1).

Испытуемый выполняет 20 приседаний за 30 с., затем подсчитать пульс после нагрузки за 10 секунд (ЧСС2). Оценку реакции пульса на физическую нагрузку определяем сопоставлением данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определяется процент учащения пульса. ЧСС в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X. Составляем пропорцию и выводим формулу:

$$\% \text{ прироста} = ((\text{ЧСС2} - \text{ЧСС1}) \times 100) / \text{ЧСС1}$$

Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после - 20 ударов: $12 - 100\% = X = (8 \times 100) / 12$

$$8 - X\%$$

Прирост ЧСС после нагрузки составляет 66,6%.

Оценка: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на «отлично», 25-50% - «хорошо», 51-75% - «удовлетворительно». Более 101% - «очень плохо».

6-моментная функциональная проба

Проба используется для оценки физической работоспособности.

1. После 5-минутного отдыха лежа сосчитать пульс в течение 1 минуты (на сонной артерии или на груди).

2. Спокойно подняться простоять 1 минуту и подсчитать пульс в течение 1 минуты.

3. Вычислить разницу (ЧСС между значением стоя и лежа) умножить эту цифру на 10.

4. Сделать 20 глубоких полных приседаний в течение 40 сек. При этом руки поднимать энергично вперед, а при вставании опускать вниз. Сразу после приседаний сесть и подсчитать пульс в течение 1 минуты.

5. Сосчитать пульс в течение 2-й минуты после приседаний.

6. Также сосчитать пульс в течение 3-й минуты.

7. Все полученные цифры сложить.

После значительных физических нагрузок этот суммарный показатель повышается. Через 16-24 часа возвращается к исходным величинам. Чем меньше суммарный показатель, тем выше работоспособность. В таблице 6 можно увидеть соответствие суммарного показателя ЧСС уровню работоспособности.

Таблица 6

Соответствие суммарного показателя ЧСС в 6-моментной пробе уровню работоспособности

Уровень работоспособности	Суммарный показатель 6-моментной пробы (20 приседаний)
Высокий	340 и ниже
Выше среднего	350-400
Средний	400-450
Низкий	460 и выше



Функциональный показатель работы дыхательной системы

Частота дыхательных движений - число дыхательных движений (циклов вдох-выдох) за единицу времени (обычно 1 минуту). Подсчёт числа дыхательных движений осуществляется по числу перемещений грудной клетки и передней брюшной стенки. Для измерения нужно:

- удобно уложить или усадить ребёнка;
- согреть свои руки;
- положить руку на живот или грудную клетку (не фиксируя внимания ребёнка);
- с помощью секундомера подсчитываем количество дыхательных движений

за 1 минуту.

Частота дыхательных движений (ЧДД) в зависимости от возраста:

24-26 – для детей в возрасте 5-6 лет;

31-23 – для детей от 7 до 9 лет;

18-20 – в 10-12 лет;

Проба Ромберга для оценки функционального состояния нервно-мышечного аппарата

Проба Ромберга это одна из разновидностей неврологических тестов, с помощью которых специалисты оценивают статическую координацию конкретного человека. Проба Ромберга используется для определения степени статической атаксии человека, а также его общих координационных возможностей в пространстве.

Методика выполнения

Она состоит из трех позиций. В первом положении ступни ставятся вместе параллельно друг другу, во втором ступни находятся одна за другой на одной линии так, чтобы большой палец одной ноги касался пятки другой, в третьем - стоят на одной ноге, а пятка другой приставляется к коленной чашечке опорной ноги.

Оценка «хорошо» - если в каждой позиции учащийся сохраняет равновесие в течение 15 секунд, при этом не наблюдается пошатывание тела, дрожание рук или век (тремор). При пошатывании и треморе оценка «удовлетворительно». Если равновесие в течение 15 секунд нарушается - «неудовлетворительно».

Ортостатическая проба для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы, симпатического отдела.

Ортостатическая проба - метод исследования и диагностирования состояния сердечно-сосудистой и нервной систем. Эта простая проба позволяет выявить нарушения в регуляции работы сердца, характеризует возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Утром, проснувшись, спокойно полежать 2-3 минуты, затем измерить частоту сердечных сокращений и встать. Через 1-2 минуты вновь измерить пульс, теперь в положении стоя.

Оценка пробы:

Учащение пульса на 6-12 ударов говорят о хорошей реакции сердца на нагрузку, связанную с переменной положения тела.

Учащение пульса на 13-18 ударов следует считать удовлетворительной реакцией, реакция свидетельствует о повышенной реактивности симпатического отдела вегетативной нервной системы, что присуще недостаточно тренированным лицам.

Учащение пульса свыше 20 ударов – неблагоприятной реакцией, слабая реак-



ция наблюдается в случае сниженной реактивности симпатичного отдела и повышенного тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, является следствием развития состояния нетренированности.

Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям (теппинг-тест Е. П. Ильина)

Цель: определение свойств нервной системы.

Оборудование: стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203 x 283 мм), разделенные на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, секундомер, карандаш.

Описание. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Опыт проводится последовательно сначала правой, а затем левой рукой. Тестирование осуществляется индивидуально, занимает не менее 2 мин.

Инструкция. По сигналу экспериментатора вы должны начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. В течение 5 с необходимо поставить как можно больше точек. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде экспериментатора, не прерывая работы и только по направлению часовой стрелки. Все время работайте в максимальном для себя темпе. Возьмите в правую (или левую руку) карандаш и поставьте его перед первым квадратом стандартного бланка.

Экспериментатор подает сигнал: «Начали», а затем через каждые 5 с дает команду: «Перейти на другой квадрат». По истечении 5 с работы в шестом квадрате экспериментатор подает команду: «Стоп».

Обработка результатов включает следующие процедуры:

- 1) подсчитать количество точек в каждом квадрате;
- 2) построить график работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс 5-секундные промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом квадрате.

Интерпретация результатов. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

1. Выпуклый тип. Темп нарастает до максимального в первые 10–15с. работы; впоследствии, к 25–30 с, он может снизиться ниже исходного уровня (т. е. наблюдавшегося в первые 5 с работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы.

2. Ровный тип. Максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы.

3. Нисходящий тип. Максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого.

4. Промежуточный тип. Темп работы снижается после первых 10–15 с. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – среднеслабая нервная система.

5. Вогнутый тип. Первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие спо-



способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со среднеслабой нервной системой.

Для определения функционального состояния различных мышц и мышечных групп у детей с ДЦП существует большое количество тестов.

Для оценки координации движений верхних конечностей и взаимодействия мышц-антагонистов могут рекомендоваться тестовые задания скоростного характера. Например, тест может выполняться испытуемым лежа на спине или сидя, руки вдоль туловища. Движения каждой рукой выполняются отдельно с максимальной скоростью. Участник в течение 10 - 15 с. выполняет сгибание-разгибание в локтевом суставе, каждый раз касаясь пальцами плечевого сустава. При этом сгибание сочетается с супинацией предплечья, а разгибание - с его пронацией. Подсчитывается число выполненных за указанный период движений с учетом характера их выполнения.

Для оценки движений пальцев можно использовать следующий тест: с максимальной возможной быстротой пациент сжимает пальцы в кулак и разжимает с максимальным вы-прямлением и разведением. Подсчитывается количество движений за 10 с.

4.4 Контрольные испытания по физической подготовке

Контрольные испытания (тесты) по общей физической подготовке для детей с нарушениями ОДА, зрения, слуха, ментальными нарушениями, занимающимися в инклюзивной группе адаптивно-корректирующей гимнастикой (хореографией) проводятся в начале и в конце учебного года на заключительных учебно-тренировочных занятиях (выполняет тренер).

Предлагаемые тесты выполняются избранно, с учетом индивидуального подхода к спортсмену, а также с учетом основного и сопутствующих заболеваний. Тренеру достаточно выбрать и провести по одному тесту для определения развития тех основных способностей, которые представлены ниже.

Для определения скорости используют:

Тест с линейкой - измерение простой двигательной реакции (см. Рисунок 8)

Сидя на стуле, рука испытуемого вытянута вперед ребром ладони вниз. На расстоянии 1-2 см. от нижнего края его ладони. В течение 5 с после предварительной команды «Внимание!» исследователь отпускает линейку. Задача испытуемого — быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно быстрее. Быстро-ту реакции определяют по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони (до хвата). Чем оно меньше, тем лучшей реакцией обладает испытуемый.



Рисунок 8. Тест на измерение двигательной реакции

Для определения силовых способностей используют:

Бросок набивного мяча(500г) двумя руками из-за головы из положения сидя, ноги врозь (м)



Для выполнения теста необходимо совершить бросок мяча из исходного положения двумя руками из-за головы. Исходное положение - сидя, ноги на ширине плеч, колени выпрямлены, пятки - на линии старта. Исходное положение в данном нормативе соблюдается строго по указанным параметрам. Участнику предлагаются две попытки. В зачет идет лучшая попытка.

Для определения гибкости используют:

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)

Оборудование: линейка.

Методика тестирования: на полу обозначить центровую и перпендикулярную линии.

Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20 – 30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибание ног в коленях.

Результат: определяется с точностью до 1 см. Касание пальцами разметки до центральной линии (на которой размещены пятки) записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии – «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания).

Для определения ловкости используют:

Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 5 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 1,5 м. от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57г. Участнику предоставляется право выполнить три попытки. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания. Оценка результатов представлена в таблице 7.

Техника выполнения испытания

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Таблица 7

Оценка теста - метание теннисного мяча в цель

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Метание мяча в цель с расстояния 5м (3 попыток)	3	2	1	3	2	1



Набрасывание обруча на стойку

Из исходного положение стоя, выполняется бросок обруча двумя руками на стойку на расстоянии 5 м. от контрольной линии. Из трех попыток фиксируется лучший результат.

Оценка результатов теста представлена в таблице 8.

Таблица 8

Оценка теста - набрасывание обруча на стойку

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Набрасывание обруча на стойку с расстояния 5 м. (3 попыток)	3	2	1	3	2	1

Тест, определяющий способность сохранять статическое равновесие

Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей (время фиксируется секундомером).

Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги - и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат. Оценка теста приведена в таблице 9.

Таблица 9

Оценка теста, определяющего способность сохранять статическое равновесие

Низкий	Средний	Высокий
Мальчики		
25-30 сек	45-50 сек	50 и больше
Девочки		
20-25 сек	40-45 сек	45 больше

Тесты для оценки технического мастерства

Тесты на проверку чувства ритма:

Тест 1. «Простучать ритм» - занимающемуся предлагают прослушать, а затем повторить ритмический рисунок, который простукивается ручкой или прохлопывается в ладоши.

Тест 2. «Начальник полка» - чувство ритма оценивается потому, как юный танцор командует маршировкой или любым самым простым упражнением (например: и.п.- основная стойка. 1- руки вперед, 2 - руки в стороны, 3 - руки вверх, 4 - и.п.).

Сначала даем возможность детям помаршировать под ритмичный счет тренера, а затем занимающийся руководит сам маршировкой, т.е. ведет четкий счет для детей группы.



Тест 3. Тренер показывает занимающемуся танцевальные шаги на восемь счетов под музыку и затем предлагает выполнить эти же шаги под музыку самостоятельно.

Контрольные испытания по общей физической подготовке проводятся в начале и в конце учебного года, для оценки технического мастерства - в конце учебного года.

Анализируется динамика показателей физической подготовленности и технического мастерства.



V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Количество изделий
1	Гимнастические палки	комплект
2	Набор разноцветных мячей	комплект
3	Разноцветные флажки	комплект
4	Мячи ортопедические	комплект
5	Обручи	комплект
6	Гантели (0,5кг)	
7	Кегли разноцветные	комплект
8	Гимнастические коврики	комплект
9	Ленты атласные разноцветные (1-2м.)	комплект
10	Помпоны, погремушки, маракасы и т.д. для танцев	
11	Детские массажные коврики: «Орто», «Фигурный», «Черепашка», «Ромашка», «Бабочка», «Сердце».	комплект
12	Мячи для массажа кисти	комплект
13	Валик для массажа стоп	комплект
14	Подушка для балансирования	комплект
15	Зеркала	1
16	Станок хореографический	1
17	Аудио и видео аппаратура	1
18	Стенка гимнастическая	1
19	Мат гимнастический	4
20	Секундомер	1
21	Линейка	1
22	Специальные устройства для хранения инвентаря	1
Средства функциональной диагностики		
1	Весы	1
2	Ростомер	1
3	Динамометр	2
4	Дневник самоконтроля	на каждого
5	Кушетка массажная	1
6	Аптечка медицинская	1



VI СПИСОК ЦИТИРОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие. - Омск.: СибГУФК, 2017. - 72с.
2. Анисимова Н. В. К вопросу адаптации, социализации и физической реабилитации воспитанников коррекционных образовательных учреждений / Н. В. Анисимова, Г. А. Сугробо-ва, Г. И. Сергеева // Известия ПГДИ им. В. Г. Белинского. - 2011. - № 24. - С. 531-534.
3. Васильева-Рождественская, М. В. Историко-бытовой танец / М. В. Васильева-Рождественская. - М.: ГИТИС, 2005. - 387 с.
4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. - 2-е изд., испр. и доп. Москва. - Советский спорт, - 2005. - 296 с.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. Москва. - Советский спорт, - 2005. - 448с.
6. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 616 с.
7. Ордабаев Н.О., Марчибаева У.С., Идрисова Б.М. Методы контроля функционального состояния студентов в специальных медицинских группах: методические рекомендации. - Астана: ЕНУ им.Л.Н. Гумилева, 2005.- 46с.
8. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / Под ред. С.Ф.Курдыбайло.- М.: Советский спорт, 2002. - 184 с.
9. Курников Д. В. Современная хореография как средство саморазвития личности // Вестник НГПУ. - 2012. - № 2. - С. 87 - 90.
10. Нарская Т. Б. Историко-бытовой танец: учебно-метод. пособие / Т. Б. Нарская; Челябин. академия искусства и культуры. - Челябинск: ЧГАКИ, 2015.- 228 с.
11. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски: сборник для детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Советский композитор, 1991.- 52с.
12. Садовски М. В. Танцтерапия как один из эффективных способов социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья / М. В. Садовски О. П. Асафайло // Вестник ЮурГУ. - 2013. - № 2, т. 6. - С. 61- 63.
13. Смурова Т.С. Эффективность танцевальных занятий для повышения уровня физической подготовленности инвалидов по зрению // Теория и практика физической культуры / Т. С. Смурова. - 1998. - № 1. - С. 54 - 55.
14. Сековец Л.С. Коррекционная направленность физического воспитания дошкольников с нарушением зрения: Монография / Л.С. Сековец. - Н.Новгород: Вектор-ТИС, 2008. - 440 с.
15. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением: Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей./Л.Н. Ростомашвили - СПб., 2001 - 35с.
16. Черемнова Е.Ю. Танцтерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей. 2008 – 121с.
17. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.



IV ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Примерный комплекс ОРУ для развития гибкости на гимнастических ковриках

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Исходное положение (И.п.) – сидя, ноги прямые вперед, руки на поясе. 1-оттянуть носки к полу; 2-потянуть носки на себя; 3-4-повторить 1и 2.	3 раза	Держать спину ровной, чуть прогнуться в грудном отделе. Ноги в коленях не сгибать.
2	И.п. - сидя на полу, ноги прямые вперед, руки в упоре сзади. 1-4- выполнять круговые движения ступнями вправо; 5-8- выполнять круговые движения ступнями влево.	2 раза	Держать спину ровной. Ноги в коленях не сгибать.
3	И.п.- сидя на полу, ноги прямые вместе, руки на поясе. 1-3-пружинящие наклоны вперед, руки к носкам; 4- вернуться в исходное положение.	4-5 раз	Держать спину ровной. Амплитуда наклона – индивидуальна.
4	И.п.- сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, подошвы сомкнуты. 1-3- пружинистые движения при помощи рук, надавливая на колени, приближая их к полу; 4- вернуться в и.п.	4-5 раз	Держать спину ровной. Выполнять упражнения медленно, без резких движений.
5	И.п.- сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, подошвы сомкнуты. 1-4- переступая поочередно руками вперед, сделать наклон вперед, вытянуться; 5-8- переступая поочередно руками к себе, вернуться в и.п.	4-5 раз	Держать спину ровной. Наклон выполнять с учетом индивидуальных особенностей.
6	И.п.- упор, стоя на коленях. 1-2- прогнуться в спине, носом потянуться вверх; 3-4- выгнуть позвоночник дугой вверх, голову опустить на грудь.	6-8 раз	Прогибаться в грудном и поясничном отделе.



7	И.п.- лежа на полу, ноги прямые, руки вниз. 1-3- поднять правую ногу, обхватив ее ладонями за бедро или голень, пружинящими движениями потянуть ее на себя; 4- вернуться в и. п.; 5-7- тоже выполнить левой ногой; 8- вернуться в и. п.	4-5 раз	Держать спину ровной. Постепенно можно увеличить счет выполнения упражнения. Ногу в колене стараться не сгибать.
8	И.п.- лежа на спине, руки в стороны. 1-4 - выполнять маховые движения правой ногой вперед; 5-8- выполнять маховые движения левой ногой вперед.	2-3 раза	Лопатки прижаты к полу, голову не поднимать. Нога прямая в колене. Мах выполнять на каждый счет.
9	И.п.- лежа на спине, руки вниз. 1-4- вытянуться, растягивая позвоночник, поднимая руки вверх- вдох; 5-8- опуская руки вниз, расслабиться – выдох.	4-5 раз	Упражнение выполняется медленно.



Примерный комплекс ОРУ с гантелями 0,5 кг

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз. 1- поднять руки с гантелями в стороны, выдох; 2- опустить в и. п., вдох; 3- поднять руки с гантелями вперед, выдох; 4- вернуться в и. п., вдох.	3-4 раза	Соблюдать правильную осанку. Держать руки прямые при выполнении упражнения.
2	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз. 1- согнуть руки с гантелями к плечам, выдох; 2- выпрямить руки вверх, вдох; 3- согнуть руки с гантелями к плечам, выдох; 4- разгибая руки, вернуться в и.п, вдох.	3-4 раза	Соблюдать правильную осанку. Соблюдать правильное дыхание.
3	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями в стороны; 1-4- сгибать и разгибать одновременно руки в локтях, гантели к плечам.	3-4 раза	Соблюдать правильную осанку. Дыхание произвольное.
4	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз. 1-4- сгибание и разгибание кистей с гантелями.	2-3 раза.	Соблюдать правильную осанку.
5	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями к плечам. 1- наклон туловища вправо, руки с гантелями выпрямить вверх, выдох; 2- вернуться в и. п., вдох; 3- наклон туловища влево, руки с гантелями выпрямить вверх выдох. 4- вернуться в и. п., вдох.	4-5 раз	Соблюдать правильную осанку. Руки вверх в локтях прямые, на ширине плеч.



6	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями перед грудью. 1- поворот туловища вправо, руки развести в стороны, выдох; 2- вернуться в и. п., вдох; 3- поворот туловища влево, руки развести в стороны, выдох; 4- вернуться в и. п., вдох.	3-4раза.	Соблюдать правильную осанку. Движения не резкие, спокойные.
7	И.п.- основная стойка, руки с гантелями вниз. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.	До 1мин.	Соблюдать правильную осанку.
8	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз. 1- полуприсед, руки с гантелями вперед, выдох; 2-вернуться в и. п., вдох; 3- присед, руки с гантелями в стороны, выдох; 4- вернуться в и. п., вдох;	5-6 раз	Спину сильно вперед не наклонять.
9	И.п.- стойка ноги врозь (без гантелей). 1- руки через стороны вверх, вдох; 2- вернуться в исходное положение, выдох.	3-4раза	Восстановить дыхание и нормализовать частоту пульса.



Примерный комплекс ОРУ с флажками

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п.- стойка ноги врозь, руки с флажками вниз. 1- поднять руки с флажками через стороны вверх, сделать скрестное движение руками над головой; 2-3- повторить скрестные движения руками над головой; 4- опустить руки через стороны в и.п.	4-5 раз	Соблюдать правильную осанку.
2	И.п.- стойка ноги врозь, руки с флажками вниз. 1- поднять правую руку с флажком вперед, левую с флажком в сторону; 2- вернуться в и. п.; 3- поднять левую руку с флажком вперед, правую с флажком в сторону; 4- вернуться в и. п.;	4-5 раз	Соблюдать правильную осанку. Добиваться точности выполнения движений.
3	И.п. – стойка ноги врозь, руки с флажками вниз. 1- 4 - круги руками назад; 5-8 - круги руками вперед.	2 раза	Соблюдать правильную осанку. Руки в локтях не сгибать.
4	И.п.- ноги врозь, руки с флажками в стороны. 1-поворот вправо; 2- вернуться в и.п.; 3- поворот влево; 4- вернуться в и.п.	4-5 раз	Соблюдать правильную осанку. Руки при повороте держать четко в стороны.
5	И.п.- стойка ноги врозь, руки с флажками в стороны. 1- наклон вправо, флажком потянуться до пола; 2- вернуться в и.п.; 3- наклон влево, флажком потянуться до пола; 4- вернуться в и.п.	4-5 раз	Соблюдать правильную осанку. Точность и четкость выполнения движений.
6	И.п. –стойка ноги врозь, руки с флажками вниз. 1-2-наклон вперед, не сгибая ног, флажки в стороны, взгляд вперед - выдох; 3-4- вернуться в и.п.	4-5 раз	В наклоне прогнуться в спине.



7	И. п.- основная стойка, руки с флажками в стороны. 1 - выпад правой ногой вперед, поставить флажки на колени; 2 - и. п.; 3- 4 то же другой ногой.	4-5 раз	Соблюдать правильную осанку. Точность и четкость выполнения движений.
8	И.п.- основная стойка, руки с флажками на поясе. 1-поднимание на носки, руки с флажками в стороны; 2- вернуться в и.п.	8-10 раз	Соблюдать правильную осанку. Ноги держать вместе.
9	И. п.- основная стойка, руки с флажками вниз. 1- прыжком ноги врозь, руки с флажками в стороны; 2 -вернуться в и. п.	8-10 раз	Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя
10	Ходьба на месте, на восстановление дыхания.	1 мин.	Без предметов.



Приложение 4

Примерный комплекс корригирующих упражнений с гимнастической палкой

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п.- стойка ноги врозь, палку вниз. 1- поднять палку вверх; 2- опустить палку на лопатки; 3- поднять палку вверх; 4- опустить палку вниз.	4-6 раз	Соблюдать положение правильной осанки. Выполнять упражнение строго под счет.
2	И.п.- стойка ноги врозь, палку за спину, удерживая согнутыми руками и касаясь поясницы. 1- наклон вперед, прогнувшись; 2 - вернуться в и.п. 3-4- повторить 1и 2.	5-6 раз	Наклон выполнять до прямого угла.
3	И.п.- стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1- наклон туловища вправо; 2- вернуться в и.п. 3- наклон туловища влево; 4- вернуться в и.п.	4-5 раз	Выполнять упражнение строго под счет.
4	И.п.- основная стойка, палку на лопатки. 1-4-ходьба на месте с высоким подниманием бедра.	4-5 раз	Соблюдать положение правильной осанки. Голову держать прямо.
5	И. п. - основная стойка, палка сзади в опущенных руках. 1- отвести назад правую согнутую в колене ногу, коснуться ступней палки; 2- вернуться в и.п. 3- отвести назад левую согнутую в колене ногу, коснуться ступней палки; 4- вернуться в и.п.	4-5 раз	Соблюдать положение правильной осанки. Голову держать прямо.
6	5. И. п. - лежа на спине, палка внизу 1- поднимая палку, согнуть правую ногу вперед, пронести ногу через палку, выпрямить ногу; 2- сделать обратное движение; 3- поднимая палку, согнуть левую ногу вперед, пронести ногу через палку, выпрямить ногу; 4- сделать обратное движение.	3-4 раза	Стараться поднимать ногу выше и не оцеплять кисти от палки.



7	«Лодочка» И. п.- лёжа на животе, палка вверху в руках. 1- поднять прямые руки и ноги; 2- вернуться в и.п.	6-8 раз	Прогнуться в спине, поднимая руки и ноги вверх. Дыхание произвольное.
8	И.п.- лежа на спине, палку вниз. 1-2- палку вверх, вдох; 3-4 - палку в и.п., выдох	3-4 раза	Восстановить дыхание.

Протокол тестирования физической подготовленности

№	ФИО	Диагноз	Тест с линейкой (см)	Бросок набивного мяча(500г) двумя руками из за головы из положения сидя, ноги врозь (см)	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз)	Тест, определяющий способность сохранять статическое равновесие (сек)



