

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
“Центр Орбита”**

---

Рекомендовано на заседании  
Педагогическим советом  
Протокол № 3  
от «27» мая 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО «Центр Орбита»  
Приказ № 3/31  
от «27» мая 2022 г.  
Т.П. Задружная



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка для детей с ОВЗ»  
(стартовый уровень)**

Возраст учащихся: 6 - 14 лет  
Срок реализации: 1 год  
Авторы - составители: Алферова Елена Дмитриевна  
Козина Ольга Сергеевна  
педагоги дополнительного образования

г.о. Королев  
2022 г.

Здоровье – это вершина  
на которую человек  
должен подняться сам».  
(И. Брехман.)

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «**Общая физическая подготовка для детей с ОВЗ**» составлена с учётом методических рекомендаций кафедры дополнительного образования и сопровождения детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления» и с учетом методических рекомендаций, разработанных Министерством образования и науки Российской Федерации, реализуется в системе дополнительного образования детей.

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенциалы и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители.

#### **Актуальность программы**

Настоящая программа обращена к актуальной проблеме психологического стимулирования и актуализации процесса развития познавательной сферы обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с сохранным интеллектом. В современном демократическом обществе, начиная с 70 годов прошлого века активно разрабатывается проблема предоставления равных стартовых возможностей детям ОВЗ и детям-инвалидам, с 2010 года реализуется проект, направленный на формирование доступной среды жизнедеятельности для инвалидов, введено понятие «инклюзивное» воспитание детей. Эти факторы способствуют появлению в системе дополнительного образования детей ОВЗ и детей - инвалидов, что вызывает потребность в разработке программ социально - педагогической направленности. Принцип инклюзивного образования: ценность человека не зависит от его способностей, каждый человек способен чувствовать и думать, имеет право на общение и др., заставляет искать пути

обучения всех детей, включая детей ОВЗ и детей-инвалидов, способствуя обновлению всей системы дополнительного образования.

### ***Цель программы:***

Цель программы – формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний учащихся посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

### ***Задачи:***

#### ***Личностные:***

- воспитывать общую культуру детей;
- развить интерес к процессу творческой работы и получаемому результату; - воспитать культуру общения и поведения в социуме.

#### ***Метапредметные:***

- способствовать осознанному отношению к своим силам в сравнении с силами здорового человека;
- способствовать к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- способствовать к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- способствовать быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- способствовать желанию улучшать свои личностные качества;
- способствовать стремлению к повышению умственной и физической работоспособности.
- способствовать обеспечению развития и тренировки всех систем и функций организма через оптимальные физические нагрузки
- способствовать формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- способствовать воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- воспитывать бережному отношению к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.
- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- воспитывать нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- воспитывать устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

#### ***Предметные:***

- закрепить умения ориентироваться в пространственных и временных отношениях
- обучить технике правильного выполнения физических упражнений.
- научить следовать соблюдению техники безопасности на занятиях

### ***Отличительные особенности программы***

Отличительной особенностью программы является обоснование идеи первичности эмоционального состояния ребёнка с ОВЗ и ребёнка - инвалида ребёнка для его дальнейшего развития. Адресная группа - дети с ОВЗ, и дети - инвалиды диктуют свои правила социально - педагогического сопровождения: выявление учёта возможностей и способностей каждого ребёнка ОВЗ и ребёнка-инвалида,

открывает положительные стороны личности, конкретные способности, индивидуальный темп восприятия учебного материала, и темп работ, эмоциональное состояние, отсутствие конкурентности, сравнения с другими, сохранение здоровья.

**Адресат программы:** Набор проходит без тестирования. Формируются группы детей одного возраста (6-14 лет). Принципы комплектования групп определены Положением о комплектовании групп в МБУ ДО «Центр Орбита», положением об обучении детей с ОВЗ и ДИ.

**Объем и срок освоения:** программа рассчитана на 1 учебный год. Часов запланировано по программе 72.

**Режим занятий** - периодичность проведения занятий 1 раза в неделю по 2 академических часа переменной длиной десять минут: академический час (40 минут).

**Форма обучения** очная

**Особенности организации образовательного процесса**

Группы учащихся одного возраста. Состав группы постоянный 2-3 человека

**Планируемые результаты**

**Личностные**

1. будет укреплено здоровье;
2. будет сформировано и развито желание к приобщению к здоровому образу жизни;
3. будет расширен кругозор детей;
4. будет развита инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи.

**Метапредметные**

1. будет развита двигательная активность детей средствами здоровьесберегающих технологий;
2. будет развито мышление, воображение, познавательная активность, внимание и память;
3. будет сформировано умение слышать и слушать педагога.

**Предметные**

1. приобретут знания по развитию опорно-двигательного аппарата (сформирована правильная осанка, профилактика плоскостопия);
2. приобретут знания по развитию творческих способностей;
- 6
3. приобретут умения эмоционально выражать себя
4. приобретут знания по координационным способностям.

**К концу года обучения**

ребёнок будет знать:

1. Правила выполнения начальных партерных упражнений
2. Методику выполнения движений
3. Основные положения рук и ног, положения головы и корпуса во время исполнения базовых элементов
4. Основы безопасности при выполнении различных элементов

ребёнок будет уметь:

1. При повторении движений указать на ошибки.
2. Правильно исполнять упражнения на укрепление спины
3. Исполнять упражнения на пресс
4. Правильно исполнять упражнения на укрепления ног
5. Общаться в паре.

у ребёнка будет сформировано и воспитано:

1. умение работать в группе, организовать общение, эмоционально сопереживать;
2. знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с детьми и взрослыми;
3. принимать участие в социально-значимых мероприятиях.

принимать участие в социально-значимых мероприятиях.

#### **Форма аттестации:**

Текущие формы контроля проводятся на каждом занятии: устный опрос, наблюдение, беседа, обсуждение.

Тематические формы контроля проводятся после прохождения темы или раздела: контрольное задание, зачёт (контрольные нормативы ОФП и СФП)

**Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов** - фотографии, журнал посещаемости, электронный журнал, грамота, диплом, свидетельство (сертификат), видеозапись, отзыв детей и родителей.

#### **Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

Промежуточная аттестация проводится в декабре - диагностическая карта на каждого ребёнка.

Итоговая аттестация проводится в мае при окончании освоения программы – диагностическая карта на каждого ребёнка.

Для диагностической карты промежуточной и итоговой аттестации разработаны критерии оценивания (Приложение 2).

Для контроля демонстрации приобретенных знаний, умений, навыков используются также следующие формы демонстрации результатов:

– открытые занятия.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- площадь помещения для занятий, системы водоснабжения и отопления,  
7

воздухообмен, качество питьевой воды, уровень естественного и искусственного освещения, светопроемы помещения, направленность светового потока, состояние источников искусственного освещения, температура воздуха в помещении соответствуют нормативам;

- хореографический станок, стулья - стандартные, комплектованные, имеют маркировку и соответствуют росту-возрастным особенностям детей;
- музыкальный центр;
- гимнастические маты;
- мячи;
- спортивный инвентарь.

#### **Информационное обеспечение**

1. Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»

<https://asou-mo.ru/>

2. Социальная сеть работников образования «Наша сеть»

<https://nsportal.ru/>

3. Сайт ОКЭСТ «Нон-Стоп»

<https://non-stop-korolev.jimdo.com/o-нас/>

4. Федерация спортивной акробатики России

<http://www.acrobatica-russia.ru>

5. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России

[www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)

6. «Художественная гимнастика», «Спортивная акробатика»

<http://zazdoc.ru/docs/2800/index-1619301.html>

7. Азбука безопасности на дороге. Уроки Тётушки Совы

<https://www.youtube.com/channel/UCCdRHbJEGEppCJ-pL7qM11g>

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования Алферова Елена Дмитриевна.

Высшее образование, высшая квалификационная категория.

Педагог дополнительного образования Козина Ольга Сергеевна.

Высшее образование, высшая квалификационная категория.

Педагоги имеют твердые знания в области общей физической подготовки для детей с ОВЗ.

Работой увлечены, стремятся к улучшению своих знаний. Следят за специальной методической литературой, используют полученные знания в работе, занимаются самообразованием и повышением уровня знаний, участвуют в работе семинаров. Относятся к работе творчески, с ответственностью, ведут работу по развитию интереса к своему предмету.

Умеют реализовывать в своей работе поставленные цели и задачи, добиваться необходимого результата, эффективности профессиональной деятельности. В педагогической работе организованны, ответственны, исполнительны, требовательны. Обладают высокой работоспособностью, интенсивностью труда. В работе свойственны самоконтроль, дисциплина,

которые дают возможность принимать в работе правильные самостоятельные решения и действия. Стремятся передать свои знания и опыт ученикам, быть профессионалом своего дела. Педагогам присуще желание добиться признания, стремление к творческому росту.

Интеллектуально развиты, имеют достаточный уровень общей культуры, нравственности.

Характерна адекватная оценка своей работы. Обладают организаторскими способностями, которые проявляются в работе с детьми и родителями, развивая их активность, самостоятельность. Коммуникабельны, располагают к себе учащихся, родителей, находят нужные формы общения. Родители с благодарностью относятся к педагогам за их кропотливый, нелегкий труд, терпение, желание приобщить детей к физической культуре, научить легко и красиво выполнять упражнения.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	практика	теория	
1	<b>Вводное занятие Правила по охране труда</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	Беседа устный опрос
2	<b>Безопасность дорожного движения</b>	<b>7</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	
2.1	Дорога на занятия История правил дорожного движения Виды транспорта	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.2	Во дворе и в подъезде Дорога и дорожные знаки	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.3	Пешеходный переход Светофоры и перекрестки	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.4	Разные дороги В плохую погоду	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.5	Безопасность на транспорте Метро и железная дорога	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.6	Дети в автомобиле Велосипед	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.7	Повторение пройденного материала	1	0,5	0,5	беседа устный опрос

<b>3</b>	<b>ОФП для детей с ОВЗ</b>	<b>64</b>	<b>56</b>	<b>8</b>	
3.1	Дыхательные упражнения.	16	14	2	беседа устный опрос
3.2	Упражнения на координацию	16	14	2	беседа устный опрос
3.3	Упражнения на мышцы брюшного пресса	16	14	2	беседа устный опрос
3.4	Упражнения на гибкость	16	14	2	беседа устный опрос
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>60</b>	<b>12</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **Раздел 1 Вводное занятие. Правила по охране труда.**

**Теория – 0,5 ч. Практика – 0,5 ч.**

#### Теория

Знакомство с группой детей. Введение в курс обучения. Правила по охране труда. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности.

#### Практика

Круглый стол «Безопасная дорога на занятия».

#### Формы контроля

Беседа, устный опрос.

### **Раздел 2 Безопасность дорожного движения**

**Теория – 3,5 ч. Практика – 3,5 ч.**

#### **2.1 Дорога на занятия. История правил дорожного движения. Виды транспорта**

##### Теория

Дорога на занятия и домой. Беседа об особенностях движения транспорта по улицам, ведущим к зданию проведения занятий.

История правил дорожного движения

10

[https://www.youtube.com/watch?v=pXo0-\\_\\_DAcA](https://www.youtube.com/watch?v=pXo0-__DAcA)

Виды транспорта

<https://www.youtube.com/watch?v=FJLQiWRSNG0>

##### Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

##### Формы контроля

Беседа, устный опрос.

#### **2.2 Во дворе и в подъезде. Дорога и дорожные знаки**

##### Теория

Беседа о дорожных знаках и правилах поведения во дворе.

Во дворе и в подъезде

<https://www.youtube.com/watch?v=LJsNkpM4RAI>

Дорога и дорожные знаки

<https://www.youtube.com/watch?v=LzXwIxmHEcE>

##### Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала

##### Формы контроля

Беседа, устный опрос.

#### **2.3 Пешеходный переход. Светофоры и перекрестки**

##### Теория

Пешеходный переход

<https://www.youtube.com/watch?v=5WLPjW0uFa0>

Светофоры и перекрестки

<https://www.youtube.com/watch?v=4pvxTv7hnhI>

#### Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Игра «Красный, желтый, зелёный»

#### Формы контроля

Беседа, устный опрос.

### **2.4 Разные дороги. В плохую погоду**

#### Теория

Разные дороги

<https://www.youtube.com/watch?v=A6cAorZRLgw>

В плохую погоду

<https://www.youtube.com/watch?v=gh97fyISZh8>

#### Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

#### Форма контроля

Беседа, устный опрос.

### **2.5 Безопасность на транспорте. Метро и железная дорога**

#### Теория

Безопасность на транспорте

<https://www.youtube.com/watch?v=fJA3dV42MUM>

Метро и железная дорога <https://www.youtube.com/watch?v=oBaGlkzTl7I>

11

#### Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Круглый стол «Правила поведения в метро».

#### Форма контроля

Беседа, устный опрос

### **2.6 Дети в автомобиле. Велосипед**

#### Теория

Малыш в автомобиле

<https://www.youtube.com/watch?v=tm4mPyODbNE>

Велосипед

<https://www.youtube.com/watch?v=t38csnDmeR8>

#### Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

#### Форма контроля

Беседа, устный опрос.

### **2.7 Повторение пройденного материала**

#### Теория

Повторение пройденного материала (правила поведения в общественном транспорте, дорожные знаки и т.д.)

#### Практика

Обсуждение пройденного материала. Викторина «Дорожные знаки» (Приложение 3).

#### Форма контроля

Беседа, устный опрос.

## **Раздел 3 ОФП для детей с ОВЗ**

**Теория – 8 ч. Практика – 56 ч.**

### **3.1 Дыхательные упражнения**

#### Теория

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных

путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

#### Практика

1. Сделайте полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделайте выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделайте глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделайте полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо- влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется, лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

### **3.2 Упражнения на координацию**

#### Теория

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

#### Практика

##### 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны. Упражнение

##### 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения.

Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

### Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны

### 4. Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд.

## **3.3 Упражнения на мышцы брюшного пресса**

### Теория

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

### Практика

1.Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2.Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3.Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4.Двойное скручивание.

И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5.«Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

## **3.4 Упражнения на гибкость**

### Теория

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

### Практика

Поза ребенка Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки.

Поза собаки мордой вниз - встаньте на четвереньки, затем подайте таз назад и вверх, чтобы тело напоминало угол. Руки и спина должны вытянуться в одну линию, колени можно согнуть, а пятки — оторвать от пола. Главное, чтобы спина оставалась прямой, без округления в пояснице.

Перевернутая растяжка спины -л

лягте на пол на спину, руки вдоль тела, ноги прямые. Поднимите ноги, а затем закиньте их за голову. Руки упираются локтями в пол, кисти поддерживают поясницу. Не опирайтесь на шею, точка опоры — плечи.

Поза верблюда -Встаньте на колени, подайте грудь вверх, вытягивая позвоночник, а затем отклонитесь назад, положив руки на пятки. Старайтесь прогибаться в грудном отделе. Голову не запрокидывайте, смотрите вверх.

Поза собаки мордой вверх - лягте на пол на живот, поставьте руки под плечи.

Выжмите себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнитесь в грудном отделе.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Методы обучения**

Словесный – рассказ, объяснение, беседы, команды, распоряжения, инструктаж.

Наглядный - показ педагога и учащихся

Практический - упражнения, практическая работа

Идеомоторный – представление, мысленное воспроизведение (при разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности)

### **Методы воспитания:**

убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая. В группах могут заниматься дети с ОВЗ.

**Форма организации учебного занятия** - практическое занятие, открытое занятие, беседа, концерт, игра, викторина, круглый стол.

### **Педагогические технологии**

**Здоровьесберегающие технологии** реализуются на основе личностноориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностноразвивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого учащегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

**Технология индивидуализации обучения** – Инге Унт, В.Д. Шадриков – такая технология обучения, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными (Инге Унт, В.Д. Шадриков). Индивидуальный подход как принцип обучения осуществляется в определенной мере во многих технологиях, поэтому ее считают проникающей технологией. В школе индивидуализация обучения осуществляется со стороны учителя, а в учреждении дополнительного образования детей – со стороны самого обучающегося, потому что он идет заниматься в то направление, которое ему интересно.

### **Технология личностно-ориентированного обучения** – И.С.Якиманская

В основе реализации программы – использование современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, целеполагающей основой которой является внимание к личности ребенка, обеспечение комфортных условий для ее развития. Использование современных технологий в педагогической практике даёт возможность более успешно взаимодействовать с детьми, способствует более

полному раскрытию их творческого потенциала. Личностно-ориентированные технологии преследуют цель максимально выявить, инициировать, «окультурить» опыт ребёнка. Они дают педагогу возможность помочь каждому учащемуся познать себя, ощутить себя, как личность, самоопределиться и самореализоваться через основную деятельность. Индивидуальный подход к каждому ребёнку, задания, соответствующие возрастным особенностям и личностным качествам –необходимое условие в деле обучения, развития и воспитания детей.

**Технология поддержки - Е.В. Бондаревская, К. Роджерс** - предполагает оказание педагогической поддержки учащимся в их личностном росте, создание насыщенной творческой атмосферы для индивидуального развития учащихся.

**Игровые технологии- Д.Б. Эльконин, П.И. Пидкасистый, Ж.С. Хайдаров** - эффективны в любом возрасте. Способность детей во всём находить волшебство, всё обыгрывать помогает развивать фантазию и воображение. Игровые технологии усвоение общественного опыта, где складываются и совершенствуются самоуправленческие способности учащегося.

#### **Алгоритм учебного занятия**

##### Организационная часть

Отметка посещаемости. Проверка готовности группы к занятию.

##### Основная часть:

##### Подготовительная часть

Тема занятия, объяснение нового материала, с демонстрацией наглядных пособий, теоретические знания. Теоретические знания способствуют повышению количества и качества сведений об анатомической характеристике человека, основах гигиены, о терминологии, о методах обучения, о технике элементов. Подготовительная часть включает в себя разминку. Для этого используются упражнения общей физической подготовки. После проведения общей разминки выделяется время (до 10 минут) на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части урока.

Практическая часть занятия стоит задача овладения упражнениями и теоретическими знаниями учебной программы. Дополнительно разъясняются учащимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения и тренировки. В основной части занятия изучается и совершенствуется техника упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения подбирается таким образом, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка, с учетом личностных особенностей и способностей учащихся.

Заключительная часть занятия используется для укрепления мышц обучающегося посредством общефизических упражнений с последующим приведением организма учеников в относительно спокойное состояние. Итог занятия подведение итогов занятия.

##### **Дидактические материалы:**

Методическое пособие по Играм и упражнениям, способствующим эмоциональному развитию детей (по Н. Л. Кряжевой) (Приложение 4) • Игры для развития тембрового слуха, Игры для развития диатонического слуха, «Тихо-громко», «Будь внимателен», Игры для развития чувства ритма (Приложение 5) •

Упражнения на развитие гибкости (Приложение 6)

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

##### Литература для педагога:

Нормативные документы:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р). - Режим доступа: <http://base.garant.ru/70733280/>
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 №196). - Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41). - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/420207400>
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).- Режим доступа: <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>
5. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564). - Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71187190/>
6. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844). – Режим доступа: <http://www.zakonprost.ru/content/base/103096>
7. ГОСТ Р 7.1-2003. Библиографическая запись. Общие требования и правила составления [Текст]. – Москва: ИПК Изд-во стандартов, 2004. – 47 с.
8. Приложение к письму Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. - Режим доступа: <http://docplayer.ru>
9. ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления". - Режим доступа: <http://www.gostedu.ru/44298.html>
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей". - Режим доступа: Система ГАРАНТ <http://base.garant.ru/70731954/>

### Основная Литература:

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 2001.
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.
4. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 2000.
5. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
9. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
10. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. — М.: Медицина, 2002.
11. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991.
12. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.
13. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
14. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 2005.
15. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
16. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997.
17. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фаина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.
18. Матвеев А.П. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11 классы. Организационно-методические основы преподавания /А.П.Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: «Дрофа», 2006.
19. Ю.А.Афанасьев. Методическое пособие. Теория : "Возрастные особенности детского организма». Практика: «Корректирующая гимнастика для детей школьного и дошкольного возраста». / Ю.А.Афанасьев. – м., 1999

#### Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/11816/2014118.pdf?sequence=1>
2. [https://nshaucyeba.ru/v49832/попов\\_с.н.\\_физическая\\_реабилитация](https://nshaucyeba.ru/v49832/попов_с.н._физическая_реабилитация)

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка для детей с ОВЗг»

(стартовый уровень)

2022-2023 учебный год

группа:

№ п/п	Число	Месяц	Время проведения занятия	Форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место поведения	Форма контроля
1	1	09	по расписанию	Беседа Круглый стол	2	Вводное занятие. Правила по охране труда БДД 1 Дорога на занятия История правил дорожного движения Виды транспорта	Площадка Орбита . Каб. 4	Беседа, устный опрос
2	2	09	по расписанию	Практическое занятие	2	Дыхательные упражнения.	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение.
3	3	09	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения на координацию	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение
4	4	09	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение
5	5	09	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения на гибкость	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение
6	1	10	по расписанию	Беседа Практическое занятие	2	БДД 2 Дорога на занятия История правил дорожного движения Виды транспорта Дыхательные упражнения.	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение
7	2	10	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения на координацию	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение
8	3	10	по расписанию	Беседа Практическое занятие	2	БДД 3 Пешеходный переход Светофоры и перекрестки Упражнения на	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение

						мышцы брюшного пресса		
9	4	10	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения на гибкость	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение
10	5	10	по расписанию	Практическое занятие	2	Дыхательные упражнения.	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение
11	1	11	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения на координацию	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение
12	2	11	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение
13	3	11	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения на гибкость	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение
14	4	11	по расписанию	Практическое занятие	2	Дыхательные упражнения.	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение
15	1	12	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения на координацию	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение
16	2	12	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение
17	3	12	по расписанию	Беседа Практическое занятие	2	БДД 4 Разные дороги В плохую погоду Упражнения на гибкость	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение
18	4	12	по расписанию	Беседа Практическое занятие	2	БДД 5 Безопасность на транспорте Метро и железная дорога Дыхательные упражнения.	Площадка Орбита . Каб. 4	Обсуждение ,наблюдение
19	1	01	по расписанию	Практическое	2	Упражнения на координацию	Площадка	Обсуждение

			анию	заняти е			Орбита . Каб. 4	,наблюд ение
20	2	01	по распис анию	Практи ческое заняти е	2	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Площад ка Орбита . Каб. 4	Обсужде ние ,наблюд ение
21	3	01	по распис анию	Практи ческое заняти е	2	Упражнения на гибкость	Площад ка Орбита . Каб. 4	Обсужде ние ,наблюд ение
22	4	01	по распис анию	Практи ческое заняти е	2	Дыхательные упражнения.	Площад ка Орбита . Каб. 4	Обсужде ние ,наблюд ение
23	1	02	по распис анию	Практи ческое заняти е	2	Упражнения на координацию	Площад ка Орбита . Каб. 4	Обсужде ние ,наблюд ение
24	2	02	по распис анию	Беседа Практи ческое заняти е	2	БДД 6 Дети и автомобиль Велосипед Упражнения на мышцы брюшного пресса	Площад ка Орбита . Каб. 4	Обсужде ние ,наблюд ение
25	3	02	по распис анию	Беседа Практи ческое заняти е	2	БДД 7 Повторение пройденного материала Упражнения на гибкость	Площад ка Орбита . Каб. 4	Обсужде ние ,наблюд ение
26	4	02	по распис анию	Практи ческое заняти е	2	Дыхательные упражнения.	Площад ка Орбита . Каб. 4	Обсужде ние ,наблюд ение
27	1	03	по распис анию	Практи ческое заняти е	2	Упражнения на координацию	Площад ка Орбита . Каб. 4	Обсужде ние ,наблюд ение
28	2	03	по распис анию	Практи ческое заняти е	2	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Площад ка Орбита . Каб. 4	Обсужде ние ,наблюд ение
29	3	03	по распис анию	Практи ческое заняти е	2	Упражнения на гибкость	Площад ка Орбита . Каб. 4	Обсужде ние ,наблюд ение
30	4	03	по распис	Практи	2	Дыхательные упражнения.	Площад	Обсужде

			анию	ческое заняти е			ка Орбита . Каб. 4	ние ,наблюд ение
31	1	04	по распис анию	Практи ческое заняти е	2	Упражнения на координацию	Площад ка Орбита . Каб. 4	Обсужде ние ,наблюд ение
32	2	04	по распис анию	Практи ческое заняти е	2	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Площад ка Орбита . Каб. 4	Обсужде ние ,наблюд ение
33	3	05 04	по распис анию	Практи ческое заняти е	2	Упражнения на гибкость	Площад ка Орбита . Каб. 4	Обсужде ние ,наблюд ение
34	4	04	по распис анию	Практи ческое заняти е	2	Дыхательные упражнения.	Площад ка Орбита . Каб. 4	Обсужде ние ,наблюд ение
35	1	05	по распис анию	Практи ческое заняти е	2	Упражнения на координацию	Площад ка Орбита . Каб. 4	Обсужде ние ,наблюд ение
36	2	05	по распис анию	Практи ческое заняти е	2	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Площад ка Орбита . Каб. 4	Обсужде ние ,наблюд ение

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### ОБЩИЕ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

- Принять ребенка таким, каков он есть, во всем его своеобразии и индивидуальности.
- Уважать личность ребенка, его позицию.
- Проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.

31

- Не сравнивать ребенка с окружающими.
- Не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждение, не приказывать, а советовать.
- Не предъявлять ребенку повышенных требований.
- Стараться делать замечания как можно реже.
- Избегать переутомления, использовать упражнения на релаксацию.
- Отмечать достоинства каждого ребенка, поощрять ребенка сразу же,

неоткладывая на будущее.

- Способствовать повышению его самооценки, но ребенок должен знать, за что его хвалят.
- Вести ребенка к самоанализу.
- Оставаться спокойным в любой ситуации.

## Приложение 2

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ теоритические знания

в высокий	свободно владеет терминологией, уровень теоретических знаний полностью соответствует программным требованиям
в/с выше среднего	владеет терминологией, уровень теоретических знаний практически соответствует программным требованиям
с средний	терминологию знает, но иногда забывает, уровень теоретических знаний не полностью соответствует программным требованиям
н/с ниже среднего	терминологией владеет слабо, уровень теоретических знаний слабо соответствуют программным требованиям
н низкий	терминологию не знает, теоретическими знаниями не владеет

### практические умения и навыки

в высокий	работает уверенно, не боится ошибок, обнаруживает и исправляет их самостоятельно, быстро овладевает навыками и умениями, устойчивы внимание и познавательный интерес, склонен к логическому переносу
в/с выше среднего	работает самостоятельно, но ошибки исправляет после замечаний педагога, внимателен, интересуется процессом работы
с средний	выполняет задания, периодически допуская ошибки, исправляет их при помощи педагога, внимание рассеяно, познавательный интерес неустойчив, требуется большое количество упражнения для усвоения умений и навыков
н/с ниже среднего	есть желание выполнять задания, но допускает много ошибок, которые исправить самостоятельно не может, не внимателен, познавательный интерес отсутствует, трудности в освоении умений и навыков
н низкий	нет интереса к занятиям, делать ничего не желает, фактически не овладевает умениями и знаниями, не восприимчив к помощи

### коммуникативно-социальные навыки

в высокий	умеет работать в группе, устанавливает дружеские отношения с детьми, правильно выстраивает отношения со взрослыми, проявляет большое желание выступать на концертах, участвовать в конкурсах, социально-значимых мероприятиях
--------------	---

в/с выше среднего	умеет работать в группе, устанавливает дружеские отношения с большинством детей, отношения со взрослыми почти всегда разумно выстроены, выступает на концертах, участвует в концертах, конкурсах, социально-значимых мероприятиях
с средний	мало общается с детьми; не всегда адекватно общается со взрослыми, желание выступать на концертах, участвовать в конкурсах, социальнозначимых мероприятиях зависит от настроения
н/с ниже среднего	контакт в группе с детьми зависит от настроения, с детьми хочет общаться, но не получается; со взрослыми общается с трудом, безразличен к выступлениям на концертах, участию в конкурсах, социально-значимых мероприятиях
н низкий	не общителен в группе; нет представления как надо себя вести со взрослыми, отказывается выступать на концертах, принимать участие в конкурсах, социально-значимых мероприятиях

### Приложение 3

#### ВИКТОРИНА «ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ»

Расскажите, какой знак что обозначает?

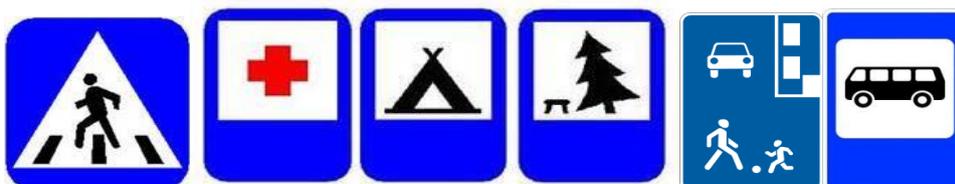
Предупреждающие знаки - форма треугольника, поле белое с красной каймой – предупреждают водителей и пешеходов о возможной опасности и д. р.



Запрещающие знаки - (форма круга, цвет поля белый с красной каймой по окружности - запрещают водителям некоторые маневры: превышения скорости, остановки, стоянки и д. р.)



Информационно-указательные и знаки сервиса - форма четырехугольника, поле синее - оповещают водителей, пассажиров о местах расположения стоянок, пунктов питания, больниц и д.р.



### Приложение 4

**Методическое пособие по играм и упражнениям, способствующим  
эмоциональному развитию детей (по Н. Л. Кряжевой)**

**«Тренируем эмоции»**

Попросить ребенка:

нахмуриться, как:

- ✓ осенняя туча;
- ✓ рассерженный человек;
- ✓ злая волшебница.

улыбнуться, как:

- ✓ кот на солнце;
- ✓ само солнце;
- ✓ как Буратино;
- ✓ как хитрая лиса;
- ✓ как радостный человек;
- ✓ как будто он увидел чудо.

позлиться, как:

- ✓ ребенок, у которого отняли мороженое;
- ✓ два барана на мосту;
- ✓ как человек, которого ударили.

испугаться, как:

- ✓ ребенок, потерявшийся в лесу;
- ✓ заяц, увидевший волка;
- ✓ котенок, на которого лает собака.

устать, как:

- ✓ папа после работы;
- ✓ человек, поднявший большой груз;
- ✓ муравей, притащивший большую муху.

отдохнуть, как:

- ✓ турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ✓ ребенок, который много трудился, помогая маме;  
как уставший воин после победы

**Приложение 5**

**Игры для развития тембрового слуха**

**«Определи»**

*Ход игры.*

Звучит запись любого музыкального инструмента (скрипки, баяна, фортепиано и т.д.). Дети находят нужную карточку.

*Ход игры.*

В оркестровой форме звучат музыкальные инструменты каждый в отдельности. Определить.

*Ход игры.*

Звучат мужской, женский, детский голоса в аудиозаписи. Определить

**Игры для развития диатонического слуха**

### «Тихо-громко»

*Ход игры.*

Дети выбирают водящего. Он выходит из комнаты. Все договариваются, куда спрятать игрушку. Водящий должен найти её, руководствуясь громкостью звучания песни, которую поют все дети: звучание усиливается по мере приближения к месту, где находится игрушка, или ослабевает по мере удаления от неё. Если ребёнок успешно справился с заданием, при повторении игры он имеет право спрятать игрушку.

### «Будь внимателен»

*Ход игры.*

Звучит громкая музыка—дети должны идти подскоками, звучит тихая музыка—дети должны идти приставными шагами. Или можно: на звучание громкой музыки—громко хлопать, а на тихую—тихо.

## Игры для развития чувства ритма

### «Услышь меня»

*Ход игры.*

1. Ведущий задаёт ритм, дети должны повторить его.
2. Сидящий с краю ребёнок повторяет заданный ритм, при этом добавляет один свой хлопок. Второй повторяет ритм, добавляя свой хлопок и т.д.

## Приложение 6

### Упражнения на гибкость и растяжку

