

ГБОУ школа-интернат № 1 имени К. К. Грота Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Чикун Дмитрий Аркадьевич, учитель

Инновационный продукт

"Нам любое дело по плечу!"



борник игровых упражнений для развития ГИБКОСТИ у детей с нарушениями зрения на уроках адаптивной физической культуры

Для молодых специалистов

- Методические рекомендации для учителей физической культуры — молодых специалистов, работающих в классах слепых и слабовидящих.
- Сборник упражнений.

Санкт-Петербург 2022

ГБОУ школа-интернат № 1 им. К.К. Грота

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
Понятие о гибкости
Адресность продукта
Структура продукта
Актуальность продукта
Инновационность продукта
Планируемые результаты применения продукта
Материально-техническое обеспечение, необходимое для реализации продукта
Методические рекомендации по использованию продукта
ПИТЕРАТУРА
СБОРНИК ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У детей разричениями зрения на уроках адаптивной физической культуры

Чикун Д.А.

Инновационный продукт «Нам любое дело по плечу-2». Сборник игровых упражнений для развития гибкости у детей с нарушениями зрения на уроках адаптивной физической культуры.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемый продукт является второй частью сборника игровых упражнений «Нам любое дело по плечу». Первая часть с упражнениями для развития у детей с нарушениями зрения на уроках адаптивной физической культуры координационных способностей была составлена в 2020 году учителем ГБОУ школы-интерната № 1 им. К.К. Грота Красногвардейского района Санкт-Петербурга Давыдовой А.А.

Понятие о гибкости.

Гибкость — это способность выполнять упражнения, предусматривающие большую амплитуду движения суставов. Показателем гибкости является максимальный размах движений.

В повседневной жизнедеятельности человека подвижность позвоночника, плеч и тазобедренной части играет большую роль. От степени развития этой способности зависит не эффективность овладения техникой спортивных упражнений, но и степень мобильности при выполнении обычных движений. А упражнения, направленные на улучшение гибкости, укрепляют мышцы, сухожилия и связки. Также благодаря им совершенствуется координация работы нервно-мышечного аппарата. Результатом является снижение риска возникновения травм и растяжений.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Развитие гибкости в школьном возрасте имеет особое значение для сохранения двигательных качеств и хорошего физического состояния в течение всей жизни человека, так как основы здорового движения закладываются в детстве.

Особенно важно развивать гибкость у слепых и слабовидящих, поскольку это качество является одной из главных предпосылок движений и обеспечивает способность выполнять их с наибольшей амплитудой. Но в естественных условиях ребёнок с нарушением зрения использует сравнительно небольшую часть анатомической подвижности в суставах, сохраняя огромный резерв пассивной гибкости. Дети с нарушениями зрения отстают по уровню гибкости от здоровых в среднем на 25 %. Резерв усовершенствования пространственно-временной ориентации человека в норме и патологии находится в сфере целенаправленного развития подвижности суставов опорно-двигательного аппарата. Индивидуальное развитие гибкости обеспечивает детям с нарушениями зрения необходимый уровень межмышечной координации, оптимальное соотношение экзогенных и эндогенных факторов в моделировании подвижности, что очень важно в условиях обучения, трудовой, бытовой деятельности.

Существует несколько видов гибкости:

- активная гибкость;
- пассивная гибкость;
- общая гибкость;
- анатомическая гибкость;
- избыточная гибкость.

Специальная работа позволит развивать активную, пассивную и общую гибкость.

Процесс развития гибкости у детей школьного возраста с нарушениями зрения строится с учетом индивидуального подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей, а также с учетом эмоциональной насыщенности.

Эмоциональность занятий зависит от разнообразия упражнений, от общего тона проведения занятий, интонации и команды преподавателя. Меняется тембр голоса (громко, тихо, мягко, строго) с учетом психического состояния учащихся, их быстрой утомляемости, специфических особенностей развития и восприятия учебного материала.

Обучать слепых двигательным действиям помогают наглядные пособия с рельефным изображением различных поз и движений, адаптированный спортивный инвентарь и специальный спортивный инвентарь. К адаптированному, например, можно отнести гимнастические маты с нашитыми по длинным сторонам шелковыми полосами шириной 4—5 см для

успешного самоконтроля положения тела при выполнении упражнений. К специальному – озвученные мячи.

Из этого следует, что развивать гибкость необходимо, потому что в ходе данного процесса улучшается способность владеть своим телом что дает возможность быстро перестраивать двигательную деятельность по ходу меняющейся ситуации. Развивать гибкость возможно даже у слепых, неоценимую помощь в этом окажет особый инвентарь.

Адресность продукта.

Предлагаемая методическая разработка с комплексом игровых упражнений предназначена для начинающих учителей адаптивной физической культуры и должна помочь методически грамотно выстроить работу

Продукт может быть использован молодыми специалистами во время проведения уроков адаптивному физическому воспитанию.

Структура продукта.

Продукт включает в себя теоретический и практический материал.

К теоретическому материалу относятся следующие разделы:

- рекомендации молодым специалистам, работающим над развитием гибкости у слепых и слабовидящих детей;
- характеристика детей со зрительной депривацией;
- характеристика условий развития гибкости у детей школьного возраста с нарушениями зрения;
- показания и противопоказания к физическим нагрузкам обучающихся.
 К практическому материалу относятся
- комплекс игровых упражнений, направленный на развитие гибкости у слепых и слабовидящих школьников на уроках адаптивного физического воспитания.

Игровые упражнения не отнесены к конкретным классам, поскольку они могут быть использованы при работе со всеми учащимися школьного возраста в зависимости от уровня их физической подготовки, индивидуальных особенностей.

Актуальность продукта.

Хорошая гибкость у здорового человека обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточ-

но развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Еще большее значение имеет гибкость для людей с ограниченными возможностями здоровья. Все дети, имеющие зрительную патологию, нуждаются в реабилитации. Чем быстрее удастся начать процесс коррекционного воспитания и образования, тем выше впоследствии окажутся их интеграционные возможности. Достаточная двигательная активность, лёгкость и полнота движений, отсутствие их скованности и ненатуральной резкости, характерные для лиц с нарушенным зрением, будут способствовать также и успешной социальной адаптации слепых и слабовидящих.

Таким образом, развитие гибкости у детей с нарушениями зрения является одной из актуальных проблем адаптивного физического воспитания.

Инновационность продукта.

В настоящий момент, когда в Российской Федерации особенное внимание уделяется успешной адаптации в общеобразовательной школе молодых специалистов, реализации программ наставничества, наблюдается нехватка методической литературы, предназначенной для помощи начинающим учителям в области адаптивного физического воспитания. Предлагаемый сборник сможет частично заполнить эту нишу, поскольку содержит не только перечень упражнений, направленных на развитие гибкости у детей с нарушениями зрения, но и ряд полезных советов по подготовке к уроку в школе, реализующей адаптированные основные образовательные программы, эффективной организации учебного процесса с учетом потребностей детей.

Планируемые результаты применения продукта.

Систематическое использование предлагаемых игровых упражнений на уроках адаптивного физического воспитания будет способствовать развитию гибкости у детей с нарушениями зрения. Внедряя их в образовательный процесс, мы рассчитываем получить положительную динамику.

Учащиеся повысят функциональные возможности своего организма; получат возможность обогащать свои двигательные умения, совершенствовать двигательные навыки, избавятся от скованности, научатся плавности движений; будут совершенствовать умение взаимодействовать с

одноклассниками, соблюдая правила поведения во время игровых упражнений.

Материально-техническое обеспечение, необходимое для реализации продукта.

Для реализации продукта в образовательном учреждении, реализующем адаптированные основные образовательные программы слепых и слабовидящих обучающихся потребуются

- звуковые ориентиры;
- адаптированные гимнастические маты;
- наглядные пособия: альбомы с рельефным изображением различных поз и движений;
- озвученные мячи;
- мячи с веревочкой, которая крепится к поясу и позволяет ребенку, потерявшему мяч, без посторонней помощи его найти и поднять;
- мячи с запахом ванилина, которые используются как обонятельные ориентиры;
- «педальки» для развития равновесия и формирования навыка правильной осанки;
- конус для развития вестибулярного аппарата.

Методические рекомендации по использованию продукта.

На одном уроке не следует давать большое количество игровых упражнений, это может привести к перевозбуждению нервной системы детей, и их работоспособность после этого снизится. Дозировка должна быть разумной.

Игровые упражнения следует подбирать, учитывая физическую подготовку обучающихся. Начинать следует с более простых упражнений, постепенно заменяя их более сложными, и тогда будет происходить оптимальное развитие гибкости у учащихся. Определить степень сложности каждого упражнения изначально не представляется возможным, поскольку один класс слепых или слабовидящих детей не похож по уровню двигательной активности, сформированности двигательных навыков на другой. Кроме того, каждый обучающийся имеет свои индивидуальные особенности. В связи с этим простоту или сложность предлагаемого упражнения должен определять учитель по отношению к своим обучающимся.

При объяснении задания слабовидящим детям следует рассказывать о правилах выполнения и задачах четко, кратко, бодрым голосом, выделяя интонацией самое важное и сопровождая слова демонстрацией движений. В работе со слепыми обучающимися важно, чтобы каждое действие выполнялось правильно, поэтому учителю необходимо корректировать положение тела, рук и ног обучающегося, обеспечивать обратную связь, оценивая правильность выполнения двигательных действий.

Время, отведенное на проведение игровых упражнений, - 3-5 минут в рамках одного урока.

ЛИТЕРАТУРА

- 1. Медико-социальная экспертиза. Сборник нормативно-правовых актов / М.А. Дымочка, Д.И. Лаврова, С.Н. Пузин, В.В. Смирнова М.: Медицина, 2007. 304 с.
- 2. Азарян, Р.Н. Педагогические исследования влияния многолетних занятий физической культурой и спортом на развитие и воспитание слепых и слабовидящих школьников/ Р.Н. Азарян. М.: Всероссийское общество слепых, 2009. -103 с.
- 3. Артемьев, В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. пособ. Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. 284с.
- 4. Ашмарин, Б.А., Виноградов, Ю.А. Теория и методики физического воспитания. [Текст] / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. М., 2010. 287 с.
- 5. Бажуков, М.С. Здоровье детей общая забота / М.С. Бажуков. М.: Физкультура и спорт, 2008. 322c.
- 6. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. М.: Советский спорт, 2013. 431c
- 7. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. М.: ЮНИ-ТИ, 2016. 295с.
- 8. Белякова, О.Г. Развитие ориентировки в пространстве на занятиях по физической культуре//Материалы V городской научно-практической конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения / О.Г. Белякова. М.: МГТШУ, 2006. 320с.

- 9. Белякова, О.Г. Развитие ориентировки в пространстве на занятиях по физической культуре//Материалы V городской научно-практической конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения/О.Г. Белякова. М.: МГППУ, 2006. 320с.
- 10. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И. Лях. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2013.- 272 с.
- 11. Матвеев, В.Ф. Психологические нарушения пи дефектах зрения и слуха/ В.Ф. Матвеев.- М.: Педагогика, 2007.- 329 с.
- 12. Прихожан, Н.М. Психологические трудности дошкольного и школьного возраста / Н.М. Прихожан. М.: Педагогика, 2007.- 164 с.
- 13. Ростомашвили, Л. Н. Педагогические технологии в адаптивном физическом воспитании детей младшего школьного возраста со сложными нарушениями развития автореф. На соискание ученой степени доктора пед.наук/ Л. Н. Ростомашвили.- СПб, 2014.- 42 с.
- 14. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2002..- 212 с..
- 15. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2003. 464 с, ил.

СБОРНИК ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ у детей с нарушениями зрения на уроках адаптивной физической культуры.

Ybaskaemeni marogoni enequaruem!

Bu gepskume b pykax pazpabomky, nanpabrennyю na pazbumue zubkocmu y crenux u crabobugsunux gemeŭ na ypokax aganmubnoŭ физической кугитуры.

Данный материат создан специатьно для Вас. Надеемся, это информация, иоторую Вы здесь найдете, станет для Вас и вашей деятельности полезной, Вы узнаете это-то новое и нужное.

Yrumero gorsken nranupobamo u npogymubamo odpazobameronuci npowecc mak, smodu bobrekamo b nero choux yranuxca, smodu gemu yxoguru c ypoka ygobrembopennumu u pagocmnumu, smodu onu xomeru bnobo u bnobo bozbpanjamoca na Bamu ypoku. Toroko morga Bu godvemeco beconux pezyromamob b pazbumu gburameronux cnocodnocmeŭ choux yrenukob.

У Вас обязательно получится сдегать своих учеников мобильными, свободными, сибинми, пластичными. В этом вам должны помогь подобранные нами упражнения.

На одном уроке не следует давать большое количество упраженений из этой книжки, дозировка должна быть разумной. Время, отведенное на их проведение может занимать 3-5 минут.

Игровые упражиения следует подбирать, учитывая физическую подготовку обугающихся. Нагинать следует с богее простых упражиений, постепенно заменяя их богее сложными, и тогда будет происходить оптимальное развитие гибкости у обугающихся. Определить степень сложности каждого упражиения изнагально, и созкалению, не представляется возможным, поскольку один класс сленых или слабовидящих детей не похож по уровню двигательной активности, сформированности двигательных навыков на другой. Кроме того, каждый обугающийся имеет свои индивидуальные особенности. В свази с этим простоту или сложность упражнения должен определять учитель по отношению и своим обугающимся.

При объяснении задания слабовидящим детям следует рассказывать о правигах выполнения и задагах гетко, иратко, бодрым гогосом, выделяя интонацией самое важное и сопровождая слова демонстрацией движений. В работе со слепыми обугающимися важно также, гтобы каждое действие выполняють правигьно, поэтому учителю необходимо корректировать положение тела, рук и ног обугающегося, обеспечивать обратную связь, оценивая правиги пость выполнения двигательных действий.

Педагог должен осуществлять индивидуальный подход и намедому угамемуся и грамотно регулировать физическую нагрузку с учетом его индивидуальных особенностей. Для этого необходимо знать специфику заболевания, строго соблюдать рекомендации специалистов.

Всем ли угащимся можно выпогнять упражнения на развитие гибкости? Каким должен быть объем физической нагрузки? Какую рогь играют показания и противопоказания к физическим нагрузкам угащихся при подборе упражнений и заданий? Сейгас мы об этом поговорим.

Очень вашно оптиматьно подбирать физические упражнения, то есть дегать это таким образом, чтобы они приносичи точько почьзу, и ни в коем случае не вредити! Поэтому нужно достоверно знать, что можно выпочнять ребёнку, а какие движения исключить.

Существуют некие **общие** противопоназания к уронам адаптивного физического воспитания у детей с нарушением зрения. Не допускаются стедующие виды действий:

- pezuve nepemennem mera;
- подпятие тяжестей;
- · npersuku;
- упражинения сигового характера с задержкой дыхания;
- упражнения, с напряжением зритегьного анализатора;
- ynpasenenus roroboŭ bnuz.
 A bom cregyouwe buga geŭembuŭ ne npoemo gonyemuna, no u orene norezna:
- √ Ser le megrennam menne u mporyrun;
- √ ympanenenia gra формирования mpaburenoù ocannu u gupenrenua cloga cmon;
- ✓ гимнастика для глаз;
- √ nrabanue u mypuzn;
- ✓ дыхатегоные упражнения и упражнения на расстабление.

Угитегь, руководя выпогнением угащимися упражнений, направленных на развитие гибиости, догжен:

- постоянно следить за самогувствием угащихся: утогнять, нан себя гувствуют дети, измерять
 тастоту сердегных сонращений, обращать внимание на внешнее проявление признанов утомгяемо сти;
- варировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- изменять объем нагрузии в зависимости от состояния здоровья занимающихся, их индивидуальных особенностей и уровня физической подготовненности назидого угащегося;
- варировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, започняемыми упражинениями
 для зрительного тренинга, регансации, на регуляции дыхания и т.д.;
- использовать в работе инвентарь архих уветов: прасного, энегтого, синего и зеленого.

Одним из самых эффективных способов развития гибкости является проведение игровых упражнений. У детей школьного возраста они вызывают повышенный интерес, помогают оживить процесс обучения своей эмоциональностью, тем самым повышая эффективность обучения. Известно, что если у ребенка присутствует интерес к тому или иному упражнению, то он будет стараться выполнить его как можно лучие. Именно поэтому игровые упражнения так востребованы в наше время, они способны привлегь внимание детей, разнообразить обстановку на уроке. Игровые упражнения, направленные на развитие гибкости, также будут развивать воображение, внимание, пувство товарищества и многое другое.

Мы предлагаем комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости, который Вы можете использовать на уроках адаптивной физической культуры. Упражнения можно выбирать по своему желанию и с учётом индивидуальных особенностей детей, их физической подготовки. И если какие-то упражнения они выпогняют хорошо, то следует удегить богьше внинания тем, которые вызывают сложности.

Мы предгагаем использовать не больше трех упражнений за один урок.

Цель предлагаемых игровых упразинений - развитие гибкости у обугающихся с нарушением зреиия.

3agaru:

- 1) учить правиченаму выпочнению упраженений, направленных на развитие гибиости;
- 2) угугшать показатеги гибкости;
- 3) повышать у обугающихся интереса и урокам;
- 4) bocnumubamo rybembo mobapuweemba.

Комплекс игровых упражнений на развитие гибкости

Упражнение 1.

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

На счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на 3-4 - разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо.

Повторить 3-4 раза.

Упражнение 2.

Исходное положение - широкая стойка, ноги прямые, руки за голову.

Наклоны туловища вправо-влево 12-16 раз в каждую сторону.

Упражнение 3.

Исходное положение - стоя, ноги скрещены.

Пружинистые наклоны туловища вперед.

Через каждые 3 наклона выпрямиться и на счет 4 поменять положение ног.

Упражнение 4.

Исходное положение — стойка ноги врозь, руки на поясе.

На счет 1-3 — правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево, на 4 — исходное положение, на 5-8 — вправо.

Упражнение 5.

Исходное положение — ноги на ширине плеч.

На счет 1-2 — поочередно пружинящие наклоны туловища к правой и левой ноге, на 3 — вернуться в исходное положение. При наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола, ноги в коленях не

сгибать.

Упражнение 6.

Исходное положение — стойка ноги врозь, руки на поясе.

На счет 1-4 — круговые движения туловищем вправо, на 5-8 — влево (упражнение выполнять плавно).

Упражнение 7.

Исходное положение - стоя в наклоне вперед, руки в стороны.

Повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног. 8-10 раз в каждую сторону.

Упражнение 8.

Исходное положение - в выпаде одной ногой в сторону, руки на поясе.

На счет 1-3 - пружинящие приседания на одной ноге, руки стараются достать носок выпрямленной в сторону ноги, на 4 - смена положения ног. Выполнить на каждую ногу 8-12 раз.

Упражнение 9.

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, пальцы слегка согнуты, ноги немного разведены и развернуты, глаза закрыты.

Полностью расслабиться.

Упражнение 10.

Исходное положение - лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить; на вдохе рывком поднять ноги вверх поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на лопатках, дыхание произвольное; удерживать конечное положение от 10 секунд до 10 минут.

Упражнение 11.

Исходное положение - лечь на живот, повернуть голову вправо или влево, руки вдоль туловища.

Лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнуться в грудном отделе позвоночника; позу удерживать 10-60 секунд,

дыхание произвольное; медленно принять исходное положение.

Упражнение 12.

Исходное положение - лечь на живот, ноги вместе, носки вытянуты, подбородок упирается в пол, ладонями согнутых рук упереться в пол на линии плеч.

На вдохе медленно поднять голову и верхнюю часть туловища как можно больше вверх-назад, не отрывая от пола нижнюю часть живота, прогнуться. Не сдвигая рук и ног, медленно повернут голову направо, отводя назад правое плечо, и сосредоточить взгляд на пятке левой ноги; зафиксировать позицию до 30 секунд и повторить ее в другую сторону. Медленно вернуться в исходное положение

Упражнение 13.

Исходное положение - лежа на спине, руки вверх на выдохе подняться, выполнить наклон вперед и взяться обеими руками за ступни.

Выпрямить спину и в этом положении выполнить несколько дыхательных движений. Не расцепляя рук, поднять голову вверх и постараться прогнуть спину; зафиксировать конечное положение на несколько секунд; вернуться в исходное положение.

Упражнение 14.

Исходное положение - лежа на спине.

Развести согнутые в коленях ноги в стороны, свести ступни подошвами одна к другой и постараться опустить бедра на пол.

Упражнение 15.

Исходное положение - лежа на спине. Согнуть ногу в тазобедренном суставе и расположить ее перпендикулярно туловищу, стараясь не отрывать плеч от пола и выпрямив одноименную руку в противоположную сторону.

Упражнение 16.

Исходное положение – упор на прямых руках слегка шире плеч, стоя на коленях.

Вдох – «провалить» грудной отдел. Выдох – округлить спину, как бы отталкивая руками пол.

Упражнение 17.

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. На выдохе руки положить на бедра, подбородок - на грудь, округлить спину, держать на три счета. На вдох вернуться в исходное положение.

Упражнение 18.

Исходное положение – лежа на боку чуть согнувшись в тазобедренном суставе, «нижняя» рука прямая, продолжение туловища, «верхняя» в упоре на полу.

На выдохе одновременно поднять «нижнюю» руку и прямые ноги, держать на три счета. На вдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 19.

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны ладонями вниз.

Выдох – повернуть голову вправо, колени «уложить» влево. То же самое повторить в другую сторону.

Упражнение 20.

Исходное положение – лежа на животе, ноги вместе, руки в стороны ладонями вниз.

Выдох – повернуть голову влево, ступней правой ноги попытаться достать кисть левой руки. То же самое повторить в другую сторону.

Упражнение 21.

Исходное положение – лежа на спине, руки в стороны.

Круговые движения ногами по большой амплитуде вправо, влево по 5 раз.

Упражнение 22.

Исходное положение – стоя боком к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне пояса.

Поочередные махи то правой, то левой ногой вперед, назад, в сторону по 15 раз.

Упражнение 23.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.

Сделать глубокий выпад вперед, стопы «передней» и «задней» ноги на

ширине плеч. Упор руками, линия плеч перпендикулярна «передней» ноге. Покачивания в полушпагате вниз на выдохе. Сменить ноги и повторить.

Упражнение 24.

Исходное положение – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах.

Упражнение 25.

Исходное положение – сед на полу, взять руками за пальцы ног.

Потянуть вверх за пальцы, оторвать пятки, колени прямые. Повторить 3 раза.

Упражнение 26.

Исходное положение – стоя на коленях, руки на пояс.

Сед на пятки. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 3 раза.

Упражнение 27.

Исходное положение – полуприсед, руки на коленях.

Круговые движения коленями с помощью рук вправо, влево по 5 раз.

Упражнение 28.

Исходное положение - стойка ноги врозь, руки на уровне груди, ладони вместе пальцами вверх, локти в стороны.

Разворачиваем пальцы вперед-наружу-вниз.

Упражнение 29.

Исходное положение - стойка ноги врозь, руки на уровне груди, ладони вместе пальцами вверх, локти в стороны.

Усилием правой ладони отклоняем кисти влево. То же в другую сторону.

Упражнение 30.

Исходное положение - стойка ноги врозь, одна рука вверху другая внизу. Сгибая руки в локтях за спиной, дотянуться пальцами рук и отвести локти назад. Меняем положение рук.

Heckarona crob b zannorenne

Уважаемый могодой специалист!

Bom Bis a oznavomuruci e nameč memoguseckoč pazpadomkoč no pazbumuo sudkocma y crenisk a cradobuganjuk gemeč na ypokak agammubnoč dpuzureckoč kyrimypis. Mis oreni nageemca, smo npegroskennas undpopmanjus distra unmepecna u norezna gra Bac, a ynpasknenus dygym adopekmubnis gra Bamuk yranjukca! Tenepi moskno cmero ckazami, smo Bis cmaru enje doree komnemennusi b gannom bonpoce. He zadislačne neprogusecku godabrami smo-mo noboe u unmepecnoe, mak nponece odysenus dygem adopekmubnee.

Помиите: к особенным детям - особый подход! Недоразвитие гибкости может повтеги за собой серьезные проблемы в жизми ребенка, а потом и взростого. Чтобы избежать этого, уделяйте должное внимание физическому развитию угащихся. Их здоровье - в ваших руках! Саморазвивайтесь, совершенствуйтесь и добивайтесь поставленных цегей!