Физическая культура

**Комплекс упражнений для детей с нарушением слуха**

Автор: Гилаш Лидия Владимировна, учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

|  |
| --- |
|  |
| Комплекс упражнений для слабослышащих детей, обучающихся в 5 классе |
|  |  |  |  |  |
|  | Частные задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1 | Подготовить организм для выполнения упражнений | Дыхательное упражнение:И.п. стойка сомкнутая 1 – поднимая плечи вверх сделать вдох 2 - опуская плечи вниз выполнить выдох через сложенные трубочкой губы. | 6 раз | Следить за правильным дыханием, за правильной осанкой обучающихся. Выдох, не надувая щёк. |
| 2 | Помочь максимально растянуть мышцы, подготовить к предстоящей нагрузке. Укрепление мышц ног. | И.п.: упор присев 1- встать, руки вверх, прогнуться, левую ногу отвести назад – вверх 2- И.п. 3- встать, руки вверх, прогнуться, правую ногу отвести назад – вверх 4 - И.п.  | 6 раз | Поднимаясь, следить за удержанием равновесия тела. Следить за состоянием правильной осанки обучающихся.  |
| 3 | Способствовать развитию гибкости позвоночника, удержанию равновесия. | И.п. стойка- ноги врозь, руки в стороны. 1- Наклон в сторону к правой ноге. 2 – И.п. 3 - Наклон в сторону к левой ноге. 4 И.п. | 8 раз | Тело и ноги прямые, контролировать удержание тела обучающихся. Кому трудно, облегчить наклон, сгибая колени. |
| 4 | Способствовать развитию гибкости в позвоночнике, укреплению мышц ног, пресса. | И. п. - упор, сидя, сзади 1 –поднять правую ногу вверх 2 –И.п. 3 – поднять левую ногу вверх 4 –И.п.  | 8 раз | Следить за состоянием правильной осанки.  |
| 5 | Способствовать развитию гибкости в тазобедренных и плечевых суставах. Максимально растянуть мышцы. | «Самолет» И.п.: упор стоя на коленях. Отвести правую ногу назад, коснуться тазом пятки левой ноги, выпрямиться, руки в стороны. Смотреть вперед. Удержать 5 сек. | По 3 раза на каждую ногу | Следить за состоянием правильной осанки, за удержанием равновесия тела.  |
| 6 | Способствовать развитию гибкости в позвоночнике. Укрепляются мышцы спины и пресса. | « Лодочка» И.п. Лежа на животе, руки вперед ладонями вниз. 1 - Поднять одновременно руки и ноги вверх - удерживаем 5сек. 2 – И.п. | 4 раза | Кто не справляется с этим упражнением, облегчить (И.п.- руки за спиной) или помочь детям удержать руки и ноги. |
| 7 | Укрепить икроножные, бедренные мышцы и способствовать координации движений. | И.п.- стойка сомкнутая, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед, назад, вправо, влево.  | 30 сек. | Первые прыжки выполнять в медленном темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.  |