

# **ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОВТОРНОГО МЕТОДА**

Данный комплекс упражнений подходит для занятий в рамках физической культуры и может быть адаптирован в зависимости от возможностей и физического состояния детей. Каждое упражнение будет повторяться несколько раз, что позволит детям закрепить навыки.

Общая структура занятия:

Количество упражнений: 6

Время на каждое упражнение: 5-7 минут

Количество повторений: 4-5 раз (в зависимости от физических возможностей детей)

Перерывы между упражнениями: 1-2 минуты

Комплекс упражнений:

Упражнение 1: «Наклоны в стороны»

Описание: в положении стоя, ноги на ширине плеч, ученик поочередно наклоняется влево и вправо, пытаясь дотянуться рукой до колена.

Цель: развитие гибкости боковых мышц тела и растяжка.

Повторения: 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 2: «Подъемы на носки»

Описание: в положении стоя, ноги на ширине плеч, дети поднимаются на носки и удерживаются в этом положении несколько секунд.

Цель: развитие силы и выносливости мышц голеней.

Повторения: 5 раз с удержанием на 3-5 секунд.

Упражнение 3: «Сгибание и разгибание рук с гирей или легким предметом»

Описание: дети сидят или стоят, поочередно сгибают и разогревают руки с легким предметом (например, гирей или бутылкой с водой).

Цель: развитие силы верхней части тела и координации.

Повторения: 5 раз с каждой рукой.

Упражнение 4: «Велосипед»

Описание: в положении лежа на спине, поднимаем ноги и имитируем движение педалей велосипеда.

Цель: развитие выносливости и координации.

Повторения: продолжить 30 секунд.

Упражнение 5: «Мостик»

Описание: лежа на спине, согнуть ноги в коленях, стопы на полу. Поднять таз вверх, удерживая его в верхней точке.

Цель: укрепление мышц спины и ягодиц.

Повторения: 5 раз с удержанием на 3-5 секунд.

Упражнение 6: «Легкий кросс с остановками»

Описание: дети совершают легкий бег на месте или по площадке и останавливаются каждые 5-10 секунд для выполнения простых комбинаций движений (например, хлопки, повороты).

Цель: развитие координации, гибкости и выносливости.

Повторения: 4-5 раз с остановками.

Подготовка и заключение.

Разминка: перед началом выполнения комплекса важно провести разминку (5-10 минут) с легкими растяжками и активацией мышц.

Заключение: после завершения всех упражнений рекомендуется провести остывание с легкими растяжками и обсуждение, что понравилось и какие навыки были развиты.

Ожидаемые результаты. Применение повторного метода в указанном комплексе упражнений позволит младшим школьникам с ОВЗ:

- укрепить физические качества, такие как сила, выносливость и гибкость;
- повысить уверенность в себе и свои физические способности;
- создать положительное отношение к занятиям физической культурой через регулярное повторение и видимые достижения.

Такой комплекс создаст условия для комфортного участия и развития физической активности у детей с ограниченными возможностями здоровья, что поможет им достичь более высоких результатов и улучшить общее состояние.