

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Комплекс упражнений для детей с ОВЗ может быть адаптирован с учетом их индивидуальных потребностей и возможностей. Лучше всего использовать поддерживающие элементы, такие как стены, гимнастические стенки и мягкие маты. Упражнения должны быть простыми, безопасными и сопровождаться инструкцией. Вот адаптированный вариант:

Комплекс упражнений для детей ОВЗ

Упражнение на правильную осанку. Исходное положение (И.П.): Стоя у стены, корпус должен касаться стены ягодичной областью, икрами и пятками.

Задача: сохранить правильную осанку, стараясь не отрываться от стены.

Шаги от стены. И.П.: Всё то же самое. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

Задача: удерживать осанку и контролировать свое положение.

Движение с приседанием. И.П.: Стоя, сделать 2 шага вперед, затем присесть и встать, сохраняя осанку.

Задача: обратить внимание на правильное положение спины при приседании.

Поднятие на носки. И.П.: Стоя, медленно приподняться на носки и удержаться в этом положении 3-5 секунд.

Задача: вернуться в И.П. и повторить.

Упражнение на спине. И.П.: Лежа на спине, ноги прямые, руки прижаты к туловищу.

Задача: приподнять голову и плечи, проверить положение тела. Вернуться в И.П.

Сгибание и разгибание ног. И.П.: Лежа на спине, поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.

Задача: выполнять медленно и с контролем.

"Велосипед". И.П.: Лежа на спине, поочередно сгибать и разгибать ноги на весу, изображая движение велосипеда.

Задача: держать движение плавным.

Подъем ног. И.П.: Лежа на спине, поднять обе ноги под углом 90 градусов, удерживая на несколько секунд, затем медленно опустить.

Задача: сосредоточиться на дыхании и контроле.

Работа с мячом. И.П.: Лежа на спине, удерживая мяч между коленями, согнуть и разогнуть ноги под углом 90 градусов.

Задача: удерживать мяч, не позволяя ему упасть.

Сидение с правильной осанкой. И.П.: Перейти в положение сидя, следя за осанкой (спина прямая, голова наверху).

Задача: задержаться в этом положении на 10 секунд.

Упражнение на животе. И.П.: Лежа на животе, подбородок на ладонях. Приподнять голову и плечи, лопатки свести вместе.

Задача: удерживать положение по команде инструктора.

Подъем ног на животе. И.П.: Лежа на животе, постепенно поднимать прямые ноги, не отрывая таза от пола.

Задача: выполнять в медленном темпе, поочередно.

Упражнение на боках. И.П.: Лежа на левом боку, поднимать и опускать правую ногу.

Задача: сохранить контроль над положением тела.

Силовые нагрузки на боках. И.П.: Лежа на правом боку с поднятой правой рукой, поднимать обе ноги, удерживая их на весу.

Задача: убедиться, что тело остаётся в расслабленном состоянии.

Упражнение для координации. И.П.: Лежа на боку, поднимать одну ногу, соединяя ее с другой при опускании.

Задача: обратить внимание на координацию движений.

Общие рекомендации:

Поддерживайте положительную атмосферу, хвалите детей за каждое усилие.

Упражнения должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям детей, выберите подходящую дозировку и сложность.

Если необходимо, используйте дополнительные опоры для безопасности.

Обязательно следите за состоянием детей во время занятий и делайте перерывы по необходимости.