

ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА С ДЕТЬМИ ОВЗ

Предлагаем вам, уважаемые родители, комплексы для проведения с детьми утренних зарядок, физкультминуток, динамических пауз. Комплексы составлены в стихотворной форме, что способствует большей заинтересованности детей в выполнении двигательных действий. Единый сюжет и игровое действие способствуют эмоциональному самовыражению ребенка. Если ребенку предложить представить себя тонкой ромашкой, покачивающейся от свежего ласкового ветерка, ребенок постарается выполнить плавные, выразительные наклоны, чем, если бы он повторил эти движения по команде и показу.

Соответствующие заданию образы и яркие эмоции позволяют ребенку выполнять движения более точно и правильно. Благодаря этому развиваются и психические функции – умение направлять внимание на собственные эмоциональные ощущения и эмоции окружающих.

Двигательная активность является врожденной, жизненно важной потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом определяет характер физического развития ребенка. Отмечено, что при малоподвижности (гипокинезии) у детей снижается активность биохимических процессов, ослабевает иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям, сужается диапазон возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем, ослабляется нервно-мышечный аппарат, формируются различные дефекты осанки, что приводит к мышечной гипотонии и снижению жизненного тонуса. Что особенно важно при работе с детьми с ограниченными возможностями.

Комплексы упражнений вводятся в режим и проводятся ежедневно с учетом возраста и ведущего дефекта детей. На каждую возрастную категорию составлен комплекс без предметов и с предметами.

Основной целью для работы с детьми с ОВЗ является расширение двигательной активности, что способствует общему укреплению организма, приобретению детьми двигательного опыта, расширению кругозора и развитию речевой и познавательной деятельности.

Игровой сюжет увлекает ребенка. Создавая мотив к выполнению двигательного действия. Дети забывают о своем недуге и принимая игровой образ, выполняют предложенный комплекс.

Задачи:

- расширение общей двигательной активности, тренировка возрастных двигательных навыков.
- снижение гипертонуса приводящих мышц сгибателей.
- укрепление ослабленных мышц.
- улучшение подвижности в суставах.
- координация порочных установок.
- стабилизация правильного положения тела.

Педагогические средства, принципы и методы направлены на максимальное преодоление недостатков познавательной, эмоционально-волевой и двигательной сфер с ориентацией на положительные возможности ребенка.

Цель:

- активизация психических процессов (восприятия, внимания, памяти).
- развитие слухового внимания, умения ориентироваться в пространстве.
- улучшение координации движений.

— формирование способности выполнять совместные действия с партнером. Физкультминутки и динамические паузы проводятся на занятиях и между занятиями, как кратковременный отдых, который снимает застойные явления в организме. Перерыв в работе необходим для органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и легких мышц кистей.

Задачи:

- Снять психическое напряжение путем переключения на другой вид деятельности.
- Добиться положительного эффекта от использования физических упражнений.
- Возбудить у детей интерес к использованию физических упражнений.
- Сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие.

Продолжительность физкультминутки 2-3 мин. В комплекс включают 3-4 упражнений каждое из которых повторяется 4-6 раз. Выполнение упражнений должно быть эмоциональным.

КОМПЛЕКС № 1 для малышей.

1 упр. — «Ели, ёлки, ёлочки» Мы по лесу идем Видим ели, ёлки, ёлочки. Много веточек у них, Больше всех иголочек.	<i>Ходьба с постепенным подниманием рук. Руки – в стороны, Развести пальчики. (повтор 2-3 раза)</i>
2 упр. — «Мишка косолапый» Мишка косолапый В том лесу живет, Неуклюже ходит И громко так ревет.	<i>Ходьба на пятках, носках, внутренней и внешней стороне стопы (повтор 4-6 раз)</i>
3 упр. — «Ветерок» Через нос вдохнем разок, Разик – выдох – ветерок. Подуем мы на тучу. Погода будет лучше!	<i>Дыхательные упражнения (диафрагма) (8-10 раз)</i>
4 упр. — «Солнышко — ведрышко» Солнышко – ведрышко, Доброе, красивое, круглое, игривое. Нарисуем мы тебя, Будет рада детвора!	<i>Круговые вращения прямыми руками вперед и назад (6-8 раз)</i>
5 упр. — «Зайка» Зайка скачет по лужайке. Прыг да скок, прыг да скок! Нас увидел, и с полянки Прыг в кусток!	<i>Прыжки на месте с переходом в присед (Повтор с текстом 2-3 раза)</i>

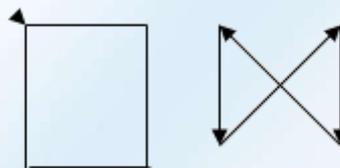
6 упр. — «Самолет»

Самолет летит,
Самолет гудит
У – У – У – У
— Я лечу в Москву!

И в. Сидя на стуле. Руки в стороны.

Поднять одну ногу (две ноги)

II в. Медленный бег со сменой направлений по группе



(повтор 3-4раза)

7 упр. — «Скок – скок — скок»

По дорожке скачут ножки,
Скок – скок – скок – скок.
То на правой, то на левой,
Скок – скок – скок – скок.
Проскакал я сколько смог.

Прыжки с продвижением

(повтор с текстом 1-2раза)

Упражнение на развитие ММР

8 упр. «Пальчик – братик»

Пальчик – братик, где ты
был...

*Загибаем по очереди пальчики,
начиная с большого.*

**КОМПЛЕКС № 2 для малышей
(с предметами, с платками или ленточками).**

1 упр.

В руки ленточки возьмём
С ними в круг сейчас пойдём.
Будем лентами махать
И зарядку выполнять

*Ходьба,
построение в круг.*

2 упр. — «Салютик»

Ручки мы поднимем вверх
Сделаем «салютик».
Разлетятся «огоньки»
И потухнут у земли.

*Махи лентами над головой
Руки через стороны вниз
Переход в присед (6-8 раз)*

3 упр. — «Ветерок»

Ветер сильный налетел
Нашу ленточку задел.
Вправо, влево и вперед
Раздувает, но не рвет.

*Диафрагменное дыхание
(6-8 раз)
Дуем на ленточки*

<p>4 упр. — «Улетели ленточки» Ветер ленту захватил За собою утащил. Повернул и раз, и два И вернул всех на места.</p>	<p><i>Бег с ленточками по кругу в прямом и обратном направлении с поворотом (4-6 раз)</i></p>
<p>5 упр. — «Как море» Ленточки на море Похожи, стать хотят И большие волны Красиво поднимать!</p>	<p><i>Махи руками (6-8раз)</i></p>
<p>6 упр. — «Волны» Волны вдруг поднялись И побежали в миг До берега домчались И на песочек прыг</p>	<p><i>Бег с ленточками в руках, остановка и прыжок. (4-6раз)</i></p>
<p>7 упр. — «Покажи ленточки» С ленточками сделали Дружно мы зарядку Выполняли все движенья по порядку! Все старались, все трудились Мы с зарядкой подружились! Будем завтра мы опять Все движенья повторять!</p>	<p><i>Показать ленточки, разложить перед собой.</i></p>
<p>Упражнение на развитие ММР 8 упр. Пальчики попросим Ленточки свернуть Пусть лежит в коробочке Ей надо отдохнуть!</p>	<p><i>Свернуть ленточки</i></p>

КОМПЛЕКС № 1 для детей старшего возраста.

<p>На зарядку встали дружно Сделать нам зарядку нужно, Чтобы быть здоровым, сильным, Ловким, смелым и красивым! Дружно встанем мы в кружок. Переглянемся разок. Ровно мы поставим ножки, И потянемся немножко! Все готовы мы к зарядке. Начинаем по порядку!</p>	<p><i>Построение.</i> <i>Построение в круг.</i> <i>Посмотреть на соседа справа, слева.</i> <i>Ноги на ширине плеч.</i> <i>Руки через стороны вверх — вдох,</i> <i>Опустить – выдох (8 -10 раз)</i></p>
---	--

<p>1 упр. Плечи дружно поднимаем И спокойно опускаем. Вдох – и плечи поднялись Выдох – опустились вниз</p>	<p><i>Стоя в кругу, одновременно поднимаем и опускаем плечи. (4 – 6 раз)</i></p>
<p>2 упр. В «догонялки» плечики Скачут как кузнечики. Раз-два, три-четыре Будут наши плечи шире!</p>	<p><i>Поочередно поднимаем плечи (10 – 12 раз)</i></p>
<p>3 упр. Руки в стороны и вверх Выше поднимаем. Сделав ровненький кружок, Вниз их опускаем</p>	<p><i>Поднять руки вверх, сделать круговые движения (6-8 раз)</i></p>
<p>4 упр. Мы немного отдохнем В лес сейчас гулять идем. Повернулись друг за другом, Змейкой дружно мы пойдем. Между деревом и пнем, Все преграды обойдем, На свои места придем.</p>	<p><i>Ходьба «Змейкой» (повтор с текстом 2-3 раза)</i></p>
<p>5 упр. Травку мы в лесу видали, Вот такая низкая. А деревья там стояли, Высокие, ветвистые!</p>	<p><i>Присели Встать на носки, потянуться (6 – 8 раз)</i></p>
<p>6 упр. На пути лежит бревно, Мы перешагнем его. Ножки выше поднимаем, Через «бревнышки» шагаем!</p>	<p><i>Ходьба на месте с высоким подниманием колен</i></p>
<p>7 упр. Только в лес мы все зашли — Появились комары! Хлопаем в ладоши мы — Отлетают комары.</p>	<p><i>Хлопки в ладоши над головой, перед собой, за спиной (10-12 раз)</i></p>
<p>8 упр. На тропинку – прыг! – лягушка, — Ты куда спешишь, квакушка? С кочки — прыг! На кочку —</p>	<p><i>Прыжки на месте (6 – 10 раз)</i></p>

прыг! В воду — плюх! Ногами — дрыг!	
9 упр. К речке быстро мы спустились, Наклонились и умылись. Раз, два, три, четыре – Вот как славно освежились!	<i>Ходьба на месте Наклон вперед</i>
Упражнение для ММР	
10 упр. — «Дятел» Дятел клювом дуб стучал, Под корой жуков искал. Раз, два, три, четыре, пять Не устанет повторять.	<i>Постукивание пальцами одной руки по ладони другой</i>
11 упр. — «Пальчик – братик» Пальчик – братик, где ты был...	<i>Загибаем по очереди пальчики, начиная с большого.</i>
Дыхательные упражнения	
12 упр. Дружно сделали зарядку, Сосчитаем по порядку: 1,2,3,4,5 Завтра будем повторять!	<i>Поднимаем руки через стороны вверх Вдох – руки вверх, Выдох – руки вниз (8-10 раз)</i>

КОМПЛЕКС № 2 для детей старшего возраста с кубиками.

1 упр. На зарядку становись Улыбнись и не ленись Сделаем зарядку Будет всё в порядке!	<i>Построение</i>
2 упр. Встанем прямо Друг за другом И пройдем мы все по кругу	<i>Ходьба по кругу в прямом и обратном направлении</i>
3 упр. Будем спинку мы держать Прямо и свободно Руки, ножки поднимать И друг другу не мешать	<i>Ходьба с высоким подниманием ног.</i>

4 упр.

Все остановились
Славно потрудились
Сделаем глубокий вдох –
И набрали воздух в нос.
Плечи мы не поднимаем
Выдохнули через рот
И втянули свой живот.
Будем глубоко дышать
И здоровье укреплять.

Вдох через нос, выдох через рот

5 упр.

С кубиками сделаем
Сегодня мы зарядку
Выполнять движенья будем
Строго по порядку!

Взяли кубики в руки

5а упр.

Кубиками стукнем
Мы над головой
А потом попробуем
Так же за спиной.

Соединить руки с кубиками над головой, опустить руки вниз, соединить руки с кубиками за спиной

6 упр.

Кубик в правой (левой) мы руке
В сторону отводим.
Смотрим вправо (влево) и глаза
Мы с него не сводим!

Поворот головы вправо, рука на уровне плеча с кубиком отведена вправо, то же с левой стороны.

7 упр.

Сделаем наклон вперед
И стукнем за коленком.
Ножки пряменько стоят
От удара не дрожат

*Наклон вперед
Кубики в обеих руках, удар за коленками.
Вернулись в исходное положение*

8 упр.

Мы присядем дружно
Коленочки согнем.
Кубики у ног оставим
А потом возьмем.

Приседание

9 упр.

Кубики «стеной» поставим
И ее перешагнем
Шаг вперед
Назад второй
Выполняем мы с тобой!

Шаговые движения вперед — назад

10 упр.

Перепрыгнем кубики
Раз, и два, и три
Ножки стали крепкими
И красивыми!

Перепрыгивание через кубики

11 упр.

Кубик в руку мы возьмем
Положим на ладошку
Вторую руку развернем
И подождем немножко.
Движенья снова повторяем
Ручки наши развиваем.

*Перекладывание кубиков из
руки в руку.*

КОМПЛЕКС № 3 упражнения для детей старшего возраста.

Шагом марш, ребята

Встанем на зарядку.
Ровный сделаем кружок
Встанем по порядку!
Мы сейчас пойдем по кругу,
Повернемся друг за другом,
Ноги будем поднимать,
Спинку ровненько держать!

Построение в круг

*Ходьба по кругу в прямом и
обратном направлении.*

1 упр. — «Насос»

Упражнение «насос»
Выполняем дружно.
Вдох и выдох делать нам
По порядку нужно.
Вдох – подняли руки вверх,
И набрали воздух.
Выдох – вышел воздух весь,
Опустили руки.

И.п. основная стойка.

*Поднять руки через стороны
вверх — сделать глубокий вдох.
Опустить руки вниз – сделать
полный выдох (8 – 10 раз).*

2 упр. — «Неваляшки»

Руки сделали к плечам
Куклы неваляшки
Показали свой наряд.
Кач – кач – кач – кач,
Динь – дилинь и дили – дон,
Получился славный звон.

И.п. основная стойка.

*Повороты туловища, наклоны
головы.*

*Покачивания из стороны в
сторону
(2 -3 раза).*

3 упр. — «Дровосек»

За дровами мы пришли
Топоры все принесли.
Крепко держим мы топор,

И.п. основная стойка.

Ноги на ширине плеч.

Руки – в замке.

Поднимаем выше
Ударяем сильно так,
Только щепки летят

Махи руками(8 – 10 раз).

4 упр. — «Пружинки»
Мы пружинки не простые
Мы пружинки заводные.
Мы присядем столько раз
Сколько скажете сейчас.

Приседания (6 – 8 раз), (8 – 10 раз)

5 упр. — «Дорожки»
По волшебной, по дорожке
Быстро ножками бежим
Колени выше поднимаем
И по полу не стучим.
Пробежали мы минутку,
Передышку сделаем
Вдох и выход по порядку
Мы спокойно сделаем!

Бег на месте

Повторяем бег после дыхания.

6 упр. — «Часики»
Мах ногой вперед-назад
Словно часики стучат
Тик-так-тик-так
Выполняем точно так.

И. п. основная стойка

*Махи ногами вперед-назад.
Каждой ногой на 4-6 счета по 3
раза
Руки на поясе.*

7 упр.
Мы попрыгаем немножко
Раз, два, три, четыре, пять
Будем мы легко скакать
Ножки наши упражнять

*Прыжки на обеих ногах 10 раз,
по состоянию повторить.*

8 упр.
Друг за другом мы пойдем
Вдох и выдох сделаем
Раз-два, три-четыре, пять-шесть
Можно отдохнуть присесть.

*Ходьба друг за другом.
Дыхательное упражнение с
подъемом рук над головой.*

Если день начать с зарядки,
Значит, будет все в порядке!

КОМПЛЕКС № 1

для детей с заболеванием опорно-двигательного аппарата

<p>1 упр. Вдох – набрали воздух в нос, Выдохнули, как насос.</p>	<p><i>Исходное положение – сидя на стуле</i> <i>Дыхательные упражнения.</i> <i>Вдох – носом, выдох через рот</i> <i>(8-10 раз)</i></p>
<p>2 упр. Голову мы повернем Влево, вправо, вверх и вниз. Примечай все, не ленись! Ты глаза не опускай. Все предметы узнавай.</p>	<p><i>Повороты головы</i> <i>(8-10 раз)</i></p>
<p>3 упр. Мы по очереди руки Будем поднимать. Равновесие при этом Будем сохранять</p>	<p><i>Отвести в сторону правую руку, повернуть голову посмотреть вернуться в и.п. то же самой левой рукой.</i> <i>Поочередное поднятие рук в стороны.</i> <i>Обратить внимание на спины</i></p>
<p>4 упр. Ножку мы поднимем И топнем каблучком. Спинку прямо держим Не сидим «крючком».</p>	<p><i>Поочередное поднятие согнутых ног вверх.(8-10 раз каждой ногой)</i> <i>Удержание прямой спины</i></p>
<p>5 упр. Выпрямили ножки И держим высоко. Носочек прямо смотрит, Все делаем легко.</p>	<p><i>Поочередное поднятие прямых ног вверх.(на 5-6 счетов)</i> <i>П в. Мешочки с утяжелением</i> <i>Удержание прямой спины</i></p>
<p>6 упр. Ручки в «ножницы» у нас Разом превратились. Все подряд стригут они, Стоп – остановились!</p>	<p><i>Движения перед собой вытянутыми руками- «ножницы»</i> <i>(повтор стихотворения 2 раза)</i></p>
<p>7 упр. Кулачки сожмем мы крепко Побоксируем с тобой, Отбивай удар сильнее, Победа будет за тобой!</p>	<p><i>Движение «Бокс» на уровне груди.</i> <i>(повтор по тексту 2 раза)</i></p>

8 упр.

Кулачки сожмем мы туго
Щечки наши разотрем,
Лобик мы погладим дружно,
И с ладошек все стряхнем!

*Выполняем упражнение в соответствии с текстом.
(повтор по тексту 2 раза)*

9 упр.

Глазки делают зарядку,
Выполняют по порядку:

*Одновременное зажмуривание на 5-6 счетов,
Поочередное зажмуривание на 5-6 счетов,
И.п. — глаза закрыты
Поворот вправо – влево,
Поворот вверх – вниз.*

10 упр. — «День — ночь»

Ночь. Стемнело все вокруг.
Но не спит сова, наш друг.
Смотрит, смотрит в темноту
И кричит: «Угу- угу»

*Закреть глаза ладонью,
смотреть в темноту. 30 сек (до 1 мин)
Повторить 2-3 раза.*

Упражнение на развитие ММР**«Баранки»**

Купили мы баранки,
Сегодня спозаранку.
2 с тмином – папе.
2 с маком – маме,
Дедушке с горчицей
Бабушке – с корицей.
А нашей малышке
2 медовые пышки,
А для Сашеньки – дружка
2 горячих пирожка.

КОМПЛЕКС № 2

**для детей с заболеванием опорно-двигательного аппарата
(с мягкими мячиками)**

1 упр.

На зарядку сели в круг,
Выпрямили спинки.
Не клонитесь на бочок

*Исходное положение – сидя на стуле
Проверка осанки.*

Ровненько сидите

2 упр.

Носик воздух наберет,
Надувается живот.
Ротик трубочкой у нас
Воздух выпустит сейчас.

Дыхательные упражнения

*Диафрагмальное дыхание
(6 – 8 раз)*

3 упр.

Повернем мы голову
Вправо, влево, вверх и вниз.
Спокойно поворачивай,
И не торопись!

*Повороты головы
(6 – 8 раз)*

4 упр.

Правая рука плечо левое погладит
1,2,3,4,5
Будем левой повторять.
Левая рука плечо правое погладит
1,2,3,4,5
Все сначала будем правой
повторять.

*Движения от плеча к кисти.
(4 – 6 раз) каждой рукой*

5 упр.

Ушки наши мы найдем.
Пальчиками их потрем.
Ладонкой погладим,
И снова прямо сядем!

Массаж ушей (4 – 5 раз)

6 упр.

Пальчики – указки
В гости к нам пришли,
Лобик показали,
По бровкам провели,
С носиком играют — 1, 2, 3

*Активизация респираторных зон
(3 – 4 раза)*

*Поочередно закрываем ноздри,
делаем вдох через одну ноздрю.*

7 упр.

Ручки на коленочки
Ровненько кладем,
По команде дружно мы
Ладонки повернем.
Повторим так десять раз,
Чтоб ручки слушались нас!

Повороты кисти рук (10 раз)

Работа с мячами

8 упр. — «Силачи»

Правой ручкой начинаем

Силовое напряжение

Мягкий шарик мы сжимать —
1, 2, 3, 4, 5.
Левой ручкой продолжаем
1, 2, 3, 4, 5.

(до 6 счетов)
6 – 8 раз

9 упр. — «Посмотри»
В обе ручки мы берем
Шарики пушистые.
И покажем всем сейчас
Что умеет шарик наш.

*Шарики в обеих руках,
Руки в стороны, вверх, вниз с
вращением кисти*

10 упр. — «Догонялки»
Ручки с шариком у нас
Весело играют
Скачут – прыгают они
Буд – то догоняют

11 упр.
По кругу шарик пробежал
В руки каждому попал
Отдохнем немножко –
И обратно в путь дорожку.

*Передача шариков по кругу
вправо, затем влево.*

Дыхательные упражнения

12 упр.
Вдох – подняли шарик выше над
собой
Выдох – опустили вниз вместе с
головой.

4-6 раз

13 упр.
Шарик в кулачок сожмем
В бокс сейчас играть начнем!
Раз, два, три, четыре, пять
Мы умеем в бокс играть!

*Шарики в обеих руках у груди,
упражнение «Бокс»
Обратить внимание на ритм
движения и силу удара.
(10 раз)*

14 упр.
Шарик между ножками
Коленами сжимаем
Сосчитаем до шести
Разрешим ему «идти»
Мы колени разведем
Шарик ручками возьмем.

*Статическое напряжение мышц
бедра до 6 счетов =>
расслабление 6-8 раз.*

Упражнения для мелкой моторики (без предмета)

15 упр. — «Ворота»

Открывай скорей ворота
Приглашай своих гостей
Всем увидеться охота
Вместе будет веселей!

Отведение кисти

— одновременно
— попеременно
4 раза

16 упр. — «Арбуз»

Он большой как мяч футбольный
Если спелый – все довольны
Так приятен он на вкус
А зовут его – арбуз!

Кисти в кулаке

Запястья прижаты.

Развести руки

Разжать пальцы 3-4 раза