Кудрин Василий Николаевич
(уроки на 29.09; 01.10)

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА 1

Физические упражнения выполнять с помощью взрослого, т.е. частично помогать ребенку в упражнениях. Для отчета снимите пожалуйста короткое видео или сделайте фотографии, на которых Ваш ребенок выполняет упражнения. Отчет отправляем по номеру 89148665318 (ватсап). Спасибо!

1. Основные дыхательные упражнения

(длительность выполнения ДУ 3-5 минут)

- «Понюхать цветок» - вдох через нос. «Согреть руки» - хо-хо хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох.
- Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения

(и. п. – исходное положение. Длительность выполнения ОРУ 7-10 минут).

1. Марш на месте в течение 1 минуты.
   И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе;
   Выполнение – голова вниз - вверх (4 раза), наклоны головой вправо – влево (4 раза), повороты головой вправо-влево 4 раза), круговые движения головой (по 4 раза в каждую сторону).
2. И. п. – ноги вместе, руки вдоль корпуса;
   Выполнение – подъемы плеч вверх-вниз (4-6 раз), круговые движения плечами вперед-назад по 4-6 раз.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны;
   Выполнение – круговые движения в локтевых и лучезапястных суставах (по 4 раза в каждую сторону).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища;
   Выполнение – круговые движения правой рукой вперед и назад по 4 раза; повторить левой рукой.
5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе;
   Выполнение – наклоны туловища вправо – влево 4-6 раз.
6. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны;
   Выполнение – руки вперед и обнимаем себя за плечи, руки назад и раскрываем грудную клетку 4-6 раз.
7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину;
   Выполнение – наклоны туловища вперед и в и.п. (4-6 раз).

8. Тематика урока.

(Коррекционная работа: Развивать дифференцировку усилий, ловкость, глазомер. Развивать мелкую моторику рук.)

- Обучение ловле мяча с учителем.
- Обучение передаче предметов.
- Подвижные игры.