**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»**

**«Развитие двигательных и координационных навыков у детей**

**с ограниченными возможностями здоровья с помощью**

**скандинавской ходьбы и подвижных игр».**

 для родителей (законных представителей)

средства реабилитации и социальной адаптации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья

**Разработано в рамках проекта «Вместе к победе»**

**г.Горно-Алтайск**

**2017 г.**

«Развитие двигательных и координационных навыков у детей

с ограниченными возможностями здоровья с помощью

скандинавской ходьбы и подвижных игр».

Цель: Использовать физические упражнения, скандинавскую ходьбу и спортивные игры для укрепления физического здоровья людей с инвалидностью.

Задачи:

1. Оздоровительные: Улучшение функций дыхательной, сердечнососудистой, опорно-двигательной и нервной системы.

2. Воспитательные: Развивать выдержку, дисциплинированность, настойчивость в достижении результата выполнения физических упражнений. Улучшение коммуникативных навыков благодаря работе в группе, оказывать друг другу поддержку и взаимопомощь.

3. Коррекционные: развитие общей моторики, улучшение точности движений, ощущения своего тела, ориентировки в пространстве.

4. Образовательные: совершенствовать технику скандинавской ходьбы.

Оборудование: скандинавские палки, конусы, городки.

Место проведения: на улице, в сквере, парке.

Ход занятия:

Подготовительная часть: Построение, разминка. (20 мин.)

Упражнения разминки:

\*​ Разминаем шею – движения головой вверх – вниз.

\*​ Разминаем шею – движения головой вправо – влево.

\*​ Движения плечами вверх – вниз и круговые движения.

\*​ Круговые движения кистями рук по очереди вправо – влево.

\*​ Поднять палки вверх, встать на носки, опустить палки.

\*​ «Колодец» - взять палки в руки, вращение согнутыми в локтях руками вперед – назад.

\*​ Наклоны: поднять палки вверх, затем опустить, стараться коснуться ими земли, ноги в коленях не сгибать.

\*​ Палки поставить перед собой, наклоны в стороны.

\*​ Работаем плечами, поочередно одно плечо выводим вперед, другое отводим назад.

\*​ «Колечко» - вращение тазом вправо – влево.

\*​ Попеременно сгибать ноги в коленях назад.

\*​ Попеременно сгибать ноги в коленях вперед – маршировать.

\*​ Приседания, палки поставить перед собой.

\*​ Приставные шаги вправо – влево.

\*​ Ходьба на месте.

Основная часть: Упражнения для совершенствования техники скандинавской ходьбы:(20 мин.)

\*​ Ходьба по кругу друг за другом, «тащим палки за собой», задача – найти свой естественный ритм ходьбы.

\*​ Ходьба друг за другом, слегка опираясь на палки сзади.

\*​ Ходьба друг за другом, полностью используя палки, задействуя верхний плечевой пояс.

\*​ Упражнение на координацию движений – ходьба «змейкой».

Спортивные игры:(30 мин.)

Игра «Эстафеты».

 Дети делятся на 2 команды, и проходят дистанцию вокруг конусов наперегонки.

Игра «Рисунок ходьбой»:

 Развивает координацию и воображение.

Дети по очереди с помощью ходьбы изображают придуманную ими фигуру, а остальные должны отгадать, что это такое.

Игра «Городки»:

 Развивает точность движений, глазомер, укрепляет мышцы рук и плечевого пояса.Нужно больше и точнее выбить «Города» - фигуры, построенные из цилиндров.

Заключительная часть:(5 мин.)

Построение, заминка (упражнения на расслабление):

\*​  Небольшие махи руками.

\*​ Встряхнуть кисти рук.

\*​ Небольшие махи ногами.

\*​ Вдох – выдох, наклоны вперед.