**Программа:** “Театр”

**Тема**: «Упражнения на коррекцию осанки», «Просмотр русской народной сказки».

**Дата:** 4 – 5 апреля согласно расписанию занятий.

**Педагог**: Орехова Наталья Анатольевна

**Задание 1:**Прочитайте и изучите данный комплекс упражнений, разучите понравившиеся.

***Комплекс физических упражнений для коррекции осанки.***

***Коррекция осанки.***
Для правильной осанки характерны: прямое положение тулови­ща и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы по­звоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте, живот подтянут.

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Правильная осанка.** Физиологические изгибы позвоноч­ника выражены умеренно. Голову и туловище ребенок держит прямо, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые  |

 |

Большинство детей из-за общей функциональной слабости, гипо­тонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее ти­пичные ее формы.



|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Типичные нарушения осанки.** 1. Вялая осанка. Голова опущена, грудь и спина уплощены, плечи сведены, ноги слегка согнуты. 2. Сутулость. Голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены вперед, живот выпячен. 3. Лордоз. Чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника. 4. Сколиоз. Боковое искривление позвоночника. Асимметрия плечевого пояса  |

 |


Для определения вида нарушения осанки предлагается таблица, в которой перечислены все признаки отклонений осанки от нормы.
Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформа­цией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положе­нии таза и позвоночника.
У многих умственно отсталых школьни­ков мешковатая осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая. Встречаются дети с явными парезами или паралича­ми отдельных мышечных групп.
Дети, как правило, имеют представление о правильной осанке и могут продемонстрировать ее достаточно точно, особенно у верти­кальной стены, но тут же нарушают ее при выполнении физических упражнений, в бытовых движениях, ходьбе, сидя за партой.
При коррекции осанки у младших школьников с умственной отсталостью необходимо руководствоваться следующими положени­ями.
1. В основе формирования осанки лежит гармоническое разви­тие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конеч­ностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.
2. Необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, под­вижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.
3. Со стороны родителей необходимо повседневное внимание к осанке ребенка, создание условий для ее формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования к одежде, мебели, ос­вещению, позам во время сна, сидению, стоянию и т. п.
4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комп­лексное воздействие самых разнообразных упражнений на все груп­пы мышц, с другой - специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определенно­го типа осанки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп  | Упражнения  | Коррекционная направленность  |
|  1.  | «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднимание головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника  | Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета,  координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость  |
| 2.  | «Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой  | Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость, симметричность движений  |
| 3.  | «Ванька-встанька». Из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекат назад и воз- вращение в исходное положение без помощи рук  | Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве  |
| 4.  | «Птица». Из положения сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) - наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук  | Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений, контроль за положением частей тела в пространстве  |
| 5.  | «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах,  запрокинув назад голову  | Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения, устойчивость к вестибулярному раздражению  |
| 6.  | «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»  | Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины и живота  |
| 7.  | «Пловец». Из положения лежа на груди - движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола  | Укрепление мышц туловища, координация и симметричность движений, дифференцировка пространственных и временных характеристик движения  |
| 8.  | «Рыбка». Из положения лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед – медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отдела позвоночника и коснуться ступнями ног, согнутых в коленях, до головы  | Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища  |
| 9.  | «Свеча». Из положения лежа на спине, руки за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их  до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение  | Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения  |
| 10.  | «Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения - имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением  | Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений, дифференцировка темпа движений  |
| 11.  | «Стрелка». Из положения лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая упирается в пол на уровне плеча - отведение левой ноги вверх. То же - на левом боку с отведением правой ноги  | Укрепление боковых мышц туловища, живота и ног, координация движений  |
| 12.  | «Маятник». Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны - поднять ноги на 900 и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола  | Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие  |

2. Вместе с родителями посмотрите запись спектакля русской народной сказки “Емеля”. (постановка театра “У Никитских ворот”, режиссёр Станислав Зельцер)

ссылка на видео: <https://www.youtube.com/watch?v=EHXhCoKICPg>

Подумайте и ответьте на вопросы:

1. Отличается ли этот спектакль от тех, в которых принимали участие вы?

2. Нужны ли современному зрителю танцевальные и музыкальные сцены в спектаклях-сказках и почему?

3. Если бы вы занимались постановкой спектакля по сказке “По-щучьему велению”, что бы вы добавили в ваш спектакль?