

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ АРУШЕНИЯМИ**

**Направленность: физкультурно-оздоровительная**

**Возраст обучающихся: дети 4-18 лет**

**Срок реализации: 72 часа**

**Автор-составитель:  
доктор педагогических наук Фомина Н.А.**

**Самара 2020**

Настоящая программа дополнительного образования для детей с интеллектуальными нарушениями (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп.);
- Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (с изм. и доп.);
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.01.2003 N 4 "О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03" (вместе с "СанПиН 2.1.2.1188-03. 2.1.2. «Проектирование, строительство и эксплуатация жилых зданий, предприятий коммунально-бытового обслуживания, учреждений образования, культуры, отдыха, спорта. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 29.01.2003) (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.02.2003 N 4219);
- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп.);
- Письмом Министерства образования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральным законом от 28.12.2013 № 442-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации";
- Приказом Минспорта России от 17.12.2014 г. № 1039 (ред. от 07.04.2015) об утверждении ФГБОУ ВПО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2017 и на плановый период 2018 и 2019 годов;

## **1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования по адаптивной физической культуре с детьми 4-18 лет, имеющими интеллектуальные нарушения.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

В настоящее время внимание специалистов в области АФК все больше обращается к категории людей, имеющих нарушения интеллектуальной сферы и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Это связано со знанием о необходимости ранней педагогической коррекционно-развивающей помощи, своевременное начало которой может значительно улучшить психическое и физическое состояние и здоровье детей, а значит усилить педагогический эффект.

Специально организованные занятия АФК и адаптивным спортом помогают эффективно решать задачи социализации и адаптации детей с интеллектуальными нарушениями в обществе, развивать имеющиеся задатки способностей к тому или иному виду спортивной деятельности.

Наиболее часто встречающиеся проявления интеллектуальных нарушений у детей связаны с такими диагнозами как синдром Дауна, олигофрения, ЗПР (задержка психического развития). Кроме этого нарушения в интеллектуальной сфере наблюдаются у детей с аутизмом, ДЦП (детский церебральный паралич). Чаще всего эти заболевания связаны с патологическими причинами, устранить которые полностью не удастся никакими методами. Однако можно создать такие педагогические условия, которые позволили бы ребенку развиваться наиболее полно в социально-коммуникативной сфере жизни, овладевать необходимыми жизненными навыками, укреплять здоровье.

Дети с интеллектуальными нарушениями отличаются от своих сверстников особенностями проявления психических процессов когнитивного (познавательного) характера – у них снижены проявления «трех китов» интеллекта: внимания, памяти, мышления. У этих детей наблюдается быстрое психологическое утомление от занятий какой-либо деятельностью, ослаблены или отсутствуют волевые качества. На этом фоне проявляются поведенческие особенности – не умение строить отношения со сверстниками и взрослыми, агрессивное поведение, замедленная реакция, быстрая потеря интереса к занятиям, трудности с мотивацией и др.

Поскольку психическая сущность человека напрямую связана с его физическим состоянием, дети рассматриваемой категории имеют особенности в развитии опорно-двигательного аппарата, мускулатуры, внутренних органов и функциональных систем организма, в том числе двигательной.

Надо отметить, что каждая нозологическая группа имеет свои физические особенности. Если дети с задержкой психического развития обладают мало выраженными нарушениями в проявлении физических качеств, то дети с синдромом Дауна и олигофренией часто демонстрируют слабость мышечной системы, связанной со снижением мышечного тонуса. Их движения не точны, аритмичны, у них плохо развито чувство пространства и времени. Отсюда сложность в выполнении координационных двигательных действий.

Общей особенностью двигательной сферы детей с нарушением интеллекта является отставание в проявлении координационных способностей.

Освоение новых движений происходит у них значительно дольше и требует дополнительного времени для их обучения. Вместе с тем необходимо понимать, что овладение упражнениями не должно быть самоцелью занятий АФК. Главная задача научить ребенка наиболее важным жизненно необходимым двигательным действиям с учетом диагноза. Чем большим запасом движений овладеет ребенок, тем большее количество двигательных программ «запишется» в коре его полушарий, тем эффективнее влияние на ЦНС (центральная нервная система) и психофизическое развитие ребенка.

Важным моментом организации занятий является создание у детей высокого интереса к ним. Это является серьезной проблемой и главным условием успешного проведения физкультурно-оздоровительной тренировки, ведь заставить особого ребенка выполнять многократно упражнения очень трудно и, что самое главное, не эффективно.

В связи с этим наиболее целесообразным методом организации занятий выступает игровой метод, который не только мотивирует детей, но и

сглаживает восприятие ими физической нагрузки, а как известно у детей с нарушением интеллекта снижены эмоционально-волевые проявления, заставить себя выполнять задания на фоне даже минимального утомления они не могут.

Анализ научных исследований и передового опыта позволяют выделить основные средства и методы для организации занятий физкультурно-спортивной направленности с детьми 4-18 лет, имеющими интеллектуальные нарушения и сформировать на их основе образовательную программу.

## **2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель программы:** способствовать психофизическому развитию, оздоровлению, социализации и коррекции физической и психической сферы детей с интеллектуальными нарушениями средствами адаптивного физического воспитания.

Адаптивная физическая культура, как общеобразовательная дисциплина, имеет задачи педагогической, образовательной, коррекционной и воспитательной направленности. Специфическую характеристику АФК составляет наличие коррекционных целевых установок.

### **Задачи программы**

#### *Образовательные:*

- формировать основные двигательные умения и навыки;
- стимулировать появления новых движений;
- обучить технике правильного выполнения физических упражнений.

#### *Воспитательные:*

- сформировать устойчивый интерес к занятиям АФК;
- формировать личностные, психические, коммуникативные качества.

#### *Развивающе-коррекционные:*

- осуществлять физическое развитие с опорой на сохраненные двигательные возможности;
- развивать физические качества (выносливость, силу, гибкость, быстроту, ловкость);
- формировать и осуществлять коррекцию базовых видов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание);
- развивать координационные способности (к согласованию движений, удержанию равновесия, ориентировке в пространстве, дифференцировке мышечных усилий, мелкомоторной координации) и корректировать нарушения в их проявлениях;

- корректировать развитие сенсорных, психических, психомоторных способностей (развитие восприятия на уровне всех сенсорных систем, формирование памяти, внимания, мышления, реакции на раздражители).
- добиваться осмысления и выполнения детьми словесной инструкции;
- стремиться совершенствовать познавательную деятельность детей.

*Оздоровительные:*

- способствовать укреплению здоровья, коррекции соматических отклонений (укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной нервной систем организма);
- обеспечивать условия для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;
- повышать общую работоспособность.

### **3. Возраст лиц, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы**

Программа предназначена для детей 4-18 лет, имеющих нарушение интеллекта. Прежде всего, это дети с синдромом Дауна, олигофренией, задержкой психического развития. Программа может быть использована для работы с детьми РАС и с ДЦП, имеющих нарушения интеллектуальной сферы.

### **4. Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса)**

Программа реализуется в течение 9 месяцев. Общий объем учебного времени составляет 72 часа.

Деление занимающихся на группы производится в зависимости от возраста:

- 1 группа - мальчики и девочки 4-7 лет;
- 2 группа - мальчики и девочки 8-11 лет;
- 3 группа - мальчики и девочки 12-15 лет;
- 4 группа - мальчики и девочки 16-18 лет.

### **5. Формы и режим занятий**

Занятия по адаптивной физической культуре проводятся с использованием дистанционных методов с онлайн внедрением и поддержкой на цифровой платформе под контролем тренера-наставника 2 раза в неделю по 1 часу в течение 9 месяцев. Место проведения занятий – оборудованные спортивные залы специальных учреждений (интернатов) для детей с интеллектуальными нарушениями.

## **6. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Подведения итогов и определение результативности дополнительной образовательной программы осуществляется посредством комплексного педагогического тестирования двигательных навыков и физических способностей.

### ***Занимающиеся должны знать:***

- правила поведения в спортивном зале;
- название основного, используемого в процессе занятий спортивного инвентаря;
- основные команды и термины, используемые в физической культуре;

### ***Занимающиеся должны уметь:***

- выполнять физические упражнения;
- выполнять физические упражнения под музыку в согласовании с ней (под руководством и с помощью тренера);
- соблюдать дисциплину во время занятий.

### ***Занимающиеся должны овладеть умениями:***

- выполнять физические упражнения;
- выполнять упражнения с использованием спортивных снарядов и предметов;
- выполнять комплексы физических упражнений под музыку (музыкально-ритмические композиции);
- выполнять комплексы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики с помощью тренера (тьютора).

## **7. Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

Основными формами подведения итогов занятий по дополнительной образовательной программе являются педагогическое тестирование и результаты педагогических наблюдений.

Для оценки уровня развития двигательной сферы занимающихся может быть использована *методика оценки общей двигательной (моторной) функциональности (авторская методика Алоина)*.

Тесты разделены на 5 блоков, каждый из которых состоит из 4 двигательных заданий.

***1 блок – двигательные умения, связанные с перемещением тела в пространстве:***

- 1) прыжок в длину с места на расстояние 30 см;
- 2) передвижение приставными шагами влево/вправо на расстояние 3 м;

3) ходьба на расстояние 10-15 м со сменой направления движения, огибая конусы;

4) умение подняться/спуститься по шведской стенке на высоту 1,2-1,5 м от пола.

**2 блок – вестибулярная устойчивость/компетентность (статическое и динамическое равновесие):**

1) удержание положения, стоя на линии, одна нога за другой, руки прямые разведены в стороны (упрощенная поза Ромберга);

2) ходьба вперед по обозначенной линии на полу на расстояние 3 м и шириной 5 см;

3) продвижение вперед по гимнастическому бревну длиной 3 и шириной 12 см, поднятом на высоту 30 см от пола;

4) продвижение приставными шагами боком по гимнастическому бревну длиной 3 м и шириной 12 см, поднятом на высоту 30 см от пола.

**3 блок – ощущение тела и его границ в пространстве:**

1) подражает, имитирует движения других людей в «зеркальном» воспроизведении;

2) выполнение движения по словесному объяснению педагога/тьютора;

3) изолированное управление верхними конечностями;

4) изолированное управление нижними конечностями.

**4 блок – основные двигательные умения, связанные с мячом:**

1) умение поймать волейбольный мяч двумя руками с расстояния 2-3 м;

2) бросок волейбольного мяча двумя руками преподавателю с расстояния 2-3 м;

3) остановка катящегося футбольного мяча ногой с расстояния 5-6 м;

4) удар футбольного мяча ногой в ворота с расстояния 3-4 м.

**5 блок – тонкая моторика, графомоторика:**

1) поочередно пальцы руки соединяются с большим пальцем, образуя, таким образом, кольцо (тест «Кольцо»);

2) нанизывание бус разного диаметра на леску: 0,3; 0,5; 0,8 см;

3) обведение карандашом по контуру основные геометрические фигуры – квадрат, круг, треугольник (тест Круглера);

4) лепка из пластилина: «шарик», «змейка», «бублик».

**Критерии оценки выполнения тестов:**

- 0 баллов – испытуемый не способен, активно отказывается или не проявляет интереса к выполнению предложенного задания;

- 1 балл - испытуемый проявляет интерес и мотивацию, самостоятельно пытается начать выполнение задания, но затрудняется самостоятельно его



выполнить или закончить (менее 10 % объёма завершения теста);

- 2 балла - испытуемый выполняет задание с физической поддержкой или вербальным сопровождением преподавателя/тьютора (от 10 до 90 % объёма завершения теста);

- 3 балла - испытуемый самостоятельно начинает, выполняет и заканчивает выполнение задания по команде/жесту преподавателя/тьютора (100 % объём завершения теста);

NT - не протестировано – 0 баллов (используется в том случае, когда тест не применяется либо, когда испытуемый отказывается предпринять попытку выполнить задание. Например, не удается вызвать реакцию испытуемого на выполнение теста ввиду отсутствия мотивационной составляющей или интереса к данному виду деятельности).

Оценка моторной (двигательной) функциональности (по результатам тестирования): низкий уровень моторной функциональности от 0 до 20 баллов включительно; средний – от 21 до 40 баллов включительно; высокий – от 41 до 60 баллов включительно.

*Педагогические наблюдения* позволяют оценить динамику изменений в проявлениях интереса к занятиям АФК, настроения во время занятий, дисциплинированность, уровень внимания, памяти. Оцениваются уровни проявлений: 1 балл – низкий уровень; 2 балла – ниже среднего; 3 балла – средний; 4 балла – выше среднего; 5 баллов – высокий. Оценка выполняется перед началом реализации программы и по ее окончании.

## **8. Содержание программы**

Программа состоит из 3 разделов: «Теория», «Практика» и «Контроль».

В I раздел программы «Теория» входят общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время занятия при изучении запланированного материала.

В содержание II раздела программы «Практика», входят группы специальных физических упражнений и двигательных заданий, направленных на развитие и коррекцию психофизического состояния занимающихся: «Общеразвивающие упражнения», «Упражнения с предметами», «Вестибулярная гимнастика», «Беговая полоса препятствий», «Музыкально-ритмические упражнения», «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика».

III раздел программы «Контроль» включает методику оценки общей двигательной (моторной) функциональности (методика Алоина) и оценку психоэмоционального состояния (по педагогическим наблюдениям).

## Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

Сроки реализации дополнительной образовательной программы рассчитаны на 9 месяцев и составляют 72 часа. Занимающиеся разделены на 4 группы, цикл обучения разделён на 2 этапа – первые 4,5 месяца обучения 36 часов, вторые 4,5 месяца 36 часов. При этом продолжительность периодов является условно ориентировочной и определяется не временем, а достигнутыми результатами, динамика которых выявляется в ходе комплексного педагогического тестирования.

Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью по 60 минут каждое.

Таблица 1 Распределение часов в соответствии с реализацией компонентов программы

Раздел и содержание		Количество часов (по возрастным группам)			
		4-7 лет	8-11 лет	12-15 лет	16-18 лет
ТЕОРИЯ	Знания основных команд и терминов	2	2	2	2
ПРАКТИКА	Общеразвивающие упражнения	12	12	12	12
	Упражнения с предметами	10	10	12	12
	Вестибулярная гимнастика	10	10	12	12
	Беговая полоса препятствий	9	9	10	10
	Музыкально-ритмические упражнения и игры	10	10	5	5
	Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика	16	16	16	16
КОНТРОЛЬ	Тестирование по методике оценки общей двигательной (моторной) функциональности (методика Алоина). Оценка психоэмоционального состояния.	3	3	3	3
Всего часов		72	72	72	72

## **Основные средства и методы**

### **Общеразвивающие упражнения**

- различные виды ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подъемом бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед и т.д.);
- различные виды бега;
- наклоны (вперед, назад, в стороны);
- упражнения для рук (подъемы, вращения, махи);
- наклоны и вращения головой;
- приседания;
- повороты туловища;
- выпады;
- махи ногами.

### **Упражнения вестибулярной гимнастики**

*Задачи:*

- 1) Формировать способность к статическому равновесию.
- 2) Формировать способность к динамическому равновесию.

*Упражнения для формирования способности к статическому равновесию:*

- удержание равновесия, стоя на одной ноге (и на другой);
- удержание равновесия, стоя на носках на двух ногах с различным положением рук;
- удержание равновесия в стойке по линии (пятка одной ноги прижата к носку другой), руки в стороны;
- удержание равновесия, согнув одну ногу вперед, руки в стороны (тоже с другой ноги);
- «ласточка» - удержание равновесия на одной ноге, другая назад, руки в стороны (тоже на другой ноге);
- удержание равновесия одной ногой, стоя на гимнастической скамейке;
- «ласточка», стоя на гимнастической скамейке;
- удержание равновесия стоя на BOSU платформе;
- «шалтай-болтай» - стоя на одной ноге, второй выполнять небольшие махи (покачивания) вперед-назад, удерживая равновесие, руки в стороны или произвольно;
- все предыдущие упражнения можно выполнять в усложненных условиях на гимнастической скамейке.

*Упражнения для формирования способности к динамическому*

*равновесию:*

- ходьба по веревке, канату вперед лицом (веревка и канат лежат на полу);
- ходьба по веревке, канату приставными шагами правым и левым боком (веревка и канат лежат на полу);
- ходьба по гимнастической скамейке со страховкой и без;
- ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами правым и левым боком;
- ходьба по скамейке с перешагиванием предметов;
- ходьба по скамейке и предметами в руках;
- выполнение гимнастической композиции на скамейке - ходьба до середины скамейки, приседание, снова ходьба, удержание равновесия, стоя на одной ноге и спрыгивание;
- ходьба по узкой скамейке со страховкой;
- ходьба по BOSU платформам;
- выполнение приседаний на BOSU платформах;
- бег по BOSU платформам со страховкой;

*Упражнения для формирования вестибулярной устойчивости:*

- перекаты в сторону (одну и другую) из положения, лёжа на животе вытянувшись, руки вверх;
- кувырок боком;
- перекат назад в группировке;
- кувырок вперед;
- стойка на руках с опорой на стену;
- стойка на лопатках;
- бег змейкой;
- повороты на двух ногах вокруг себя;
- удержание равновесия после вращательных движений;
- прыжки на батуте;
- различные модификации прыжков на батуте (с поворотом, согнув ноги, ноги врозь-вместе);
- прыжки на батуте в стойке на коленях, в седе, лежа на спине, животе;
- прыжки на батуте в парах, в тройках, вчетвером;
- вращения на тренажерах (диск «Здоровье», кресло Барани (можно использовать кресло для компьютера)).

**Музыкально-ритмические упражнения**

- ходьба под музыку (музыкальный размер 2/4, 4/4, например: Марш)
- бег под музыку (размер 2/4, например: Полька);

- подвижные музыкальные игры (Например: под звуки музыки дети бегут по кругу, изображая «полет птичек» во время паузы выполняют присед («притаились в гнездышке»), который удерживают до начала музыки);

- общеразвивающие упражнения под музыку (2/4, 3/4, 4/4);

- музыкально-ритмические композиции: «Полька-приветствие», «Утята», «Зверобика» (см. в приложении).

### **Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика**

- комплексы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики по сказкам «Волк и семеро козлят на новый лад» для детей 1 и 2 возрастной группы (4-7, 8-11 лет), «Приключения Буратино» для 3 и 4 возрастной группы (12-15 и 16-18 лет). На освоение комплексов отводится 24-30 занятий по 15-30 минут. Они объединяют в себе разнонаправленные упражнения и двигательные задания, в том числе общеразвивающие и упражнения вестибулярной гимнастики.

### **Беговая полоса препятствий как прием поддержания психофизической работоспособности**

Беговая полоса препятствий проводится по методу круговой тренировки и направлена на обеспечение активного отдыха, поддержку двигательной активности и психофизической работоспособности. Ее варианты:

Задание 1:

- бег через тоннель;
- бег по мату;
- бег через тоннель;
- бег по мату;
- подъем на куб и спрыгивание с него;
- кувырок на мате.

Задание 2:

- бег по матам;
- подъем на куб и спрыгивание с него;
- прыжок в обруч.

Задание 3:

- бег зигзагом между конусами;
- метание в цель (дарц на липучках).

Задание 4:

- боковые перекаты по двум матам;
- бег зигзагом между двумя вертикально стоящими обручами;
- бег по мату;

- подъем на куб и прыгивание с него;
- выполнение кувырка на мате.

#### Задание 5:

- подъем на куб, стоящий рядом с гимнастической шведской стенкой;
- перемещение по стенке боком и спуск на скамейку;
- ходьба по скамейке любым удобным для ребенка способом.

### **Спортивные атрибуты как необходимый элемент поддержания мотивации к двигательной деятельности**

Для поддержания мотивации детей к двигательной деятельности используются упражнения с разнообразными атрибутами. В рамках одного занятия их количество должно составлять не менее двух. Перед занятием атрибуты не должны лежать на открытом, доступном для детей месте. После выполнения упражнений их необходимо убрать. Варианты упражнений с атрибутами:

#### 1. Упражнения с цветными ленточками.

- 1) И.п. – ленточка в удобной ребенку руке, вторая на пояс;
  - 1-2 – мах ленточкой через верх влево и вправо.
- 2) И.п. – то же;
  - 1-2 – мах ленточкой вверху;
  - 3-4 – присесть и помахать ленточкой вниз.
- 3) И.п. – то же;
  - 1-8 – поворот вокруг себя через правое плечо, помахать ленточкой;
  - 9-16 – то же через левое плечо.
- 4) И.п. – то же;
  - 1-8 – сойтись в небольшой круг и помахать ленточкой;
  - 9-18 – разойтись в большой круг и помахать ленточкой.
- 5) И.п. – то же;
  - свободный бег с ленточками.

*Дозировка выполнения упражнений 6-8 раз. Темп выполнения средний.*

#### 2. Упражнения с обручами:

- 1) И.п. – сидя в обруче;
  - 1-8 – взять обруч двумя руками за края, подняться и покружиться вокруг себя.
- 2) И.п. – обруч в руках наверху;
  - 1-4 – сойтись в круг, обруч в руках впереди;
  - 5-8 – разойтись из круга, поднять обруч вверх;
- 3) И.п. – обруч в одной руке, стоит ребром на полу;
  - закрутить обруч рукой, что бы он выполнил вертушку на полу.
- 4) И.п. – обруч в руках наверху;

1-2 – наклонить обруч в право;

3-4 – наклонить обруч в лево.

5) И.п. – обруч перед грудью, просунуть через него руки и выпрямить их;

1-8 – покружиться вокруг себя через правое плечо;

9-18 – то же через левое плечо.

б) И.п. – поставить обруч на ребро и покатить его.

*Все упражнения выполняются 6-8 раз. Темп выполнения средний.*

### 3. Упражнения с листочками.

1) И.п. – листочек в одной из рук, вытянутой в сторону;

1-4 – поворот вокруг себя через правое плечо;

5-8 – поворот вокруг себя через левое плечо.

2) И.п. – то же;

1-2 – помахать листиком наверху;

3-4 – присесть и помахать листиком внизу.

3) И.п. – листик в руках внизу;

1-2 – отвести руки в право и слегка наклониться;

3-4 – то же влево.

*Все упражнения выполняются 6-8 раз. Темп выполнения средний.*

## **Выполнение упражнений при построении в круг как фактор эмоционального побуждения к двигательной деятельности**

Дети с интеллектуальными нарушениями более активно выполняют упражнения при построении в круг. Варианты выполнения таких упражнений.

### 1. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1) И.п. – взявшись за руки в кругу;

1-8 – перемещение маршем в право;

9-18 – перемещение маршем в лево.

2) И.п. – взявшись за руки;

1-2 – поднять руки вверх;

3-4 – опустить руки вниз.

3) И.п. – то же;

1-2 – правую на пятку вперед;

3-4 – левую на пятку вперед.

4) И.п. – то же;

1-4 – перемещение вперед в центр круга;

5-8 – разомкнуть круг назад.

5) И.п. – то же;

1-2 – поднять вверх согнутую в колене правую ногу;

3-4 – то же с другой ноги.

- 6) И.п. – то же;  
1-2 – наклон вперед;  
3-4 – вернуться в И.п.

- 7) И.п. – то же;  
1-2 – присесть;  
3-4 – вернуться в И.п.

- 8) повторить упражнение 1).

*Все упражнения выполняются 6-8 раз. Темп выполнения средний.*

*Музыка в музыкальном ритме 60-90 акцентов в минуту.*

## 2. Комплекс координационных упражнений.

- 1) И.п. – взявшись за руки в кругу;  
1-8 – перемещение маршем в право;  
9-18 – перемещение маршем в лево.
- 2) И.п. – руки перед грудью;  
1-8 – круговые перемещения руками одна через другую.
- 3) И.п. – кисти к плечам:  
1-2 – полуприсесть, выпрямить правую вверх, левую вниз;  
3-4 – то же с другой стороны.
- 4) И.п. – взявшись за руки в кругу:  
1-4 – перемещение вперед в центр круга;  
5-8 – разомкнуть круг назад.
- 5) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны:  
1-2 – наклон вперед, правой рукой коснуться левой стопы;  
3-4 – то же в другую сторону.
- 6) И.п. – О.с. руки на пояс:  
1-2 – полуприсесть, правую руку отвести влево;  
3-4 – то же в другую сторону.
- 7) – повторить упражнение 1).
- 8) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны:  
1-2 – правое колено подтянуть к левому локтю;  
3-4 – то же с другой стороны.
- 9) И.п. – руки на пояс:  
– прыжки на правой и левой ноге.

*Все упражнения выполняются 6-8 раз. Темп выполнения средний.*

*Музыка в музыкальном ритме 60-90 акцентов в минуту.*

*Для оценки вестибулярной устойчивости используются следующие методы:*

- проба Ромберга. При выполнении пробы Ромберга, надо встать, сомкнув ступни ног, руки с чуть разведенными пальцами, вытянуть вперед, глаза закрыть. Определяется время устойчивости в этой позе. При потере



равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения;

- проба Яроцкого заключается в выполнении круговых поворотов головой в одну сторону (вправо или влево) в темпе 2 поворота в секунду, фиксируется время равновесия;

- статическое равновесие оценивается по данным теста стойка на одной ноге (тест Бондаревского). По команде «Можно!» испытуемый принимает положение, стоя на одной ноге, другая нога согнута и ее пятка касается коленного сустава опорной ноги. Тест проводится с закрытыми глазами. Отсчет времени начинается после принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия;

- для оценки динамического равновесия используется тест балансирование на гимнастической скамейке. Испытуемый должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки 4 поворота (вправо и влево), не падая. Поворот закончен, когда испытуемый вернется в исходное положение. Определяется время выполнения четырех поворотов.

#### **Список литературы:**

1. Евсеев С.П., Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Учебник. – М.: Спорт, 2016. 384
2. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.: ил.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник
4. /С.П. Евсеева. -М.: Спорт, 2016. -616 с.: ил.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2009. — 606 с, ил.
6. Максимова С.Ю. Технология формирования вестибулярной устойчивости у детей с ограниченными возможностями здоровья /С.Ю. Максимова, В.В. Анцыперов, И.В. Федотова [и др.]. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – 80 с.
7. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика /Н.А. Фомина. - М.: Баласс, 2008. – 196 с.

## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ КОМПОЗИЦИИ

### «Полька-приветствие»

Любая полька (2/4) умеренного темпа

И.п. – построение в круг, руки на пояс

1-8 – 8 шагов высоко поднимая колени с продвижением в круг;

1-8 – 8 хлопков в ладоши, одновременно пружиня ногами;

1-8 – 8 шагов с высоким коленом назад, руки на пояс;

1-8 – 8 хлопков, пружиня ногами;

1-8 – 8 шагов с носка в круг, руки вытянуть вперед, ладонями вверх;

1-8 – изобразить рукопожатия;

1-8 – поворот переступаниями вокруг себя, руки у мальчиков на поясе, у девочек на платье;

1-8 – уйти назад в исходную позицию, руками выполняя махи над головой и воздушный поцелуй.

Все последующие движения повторяются сначала, но вместо рукопожатия изобразить объятия, а затем воздушные поцелуи.

Танец может выполняться в парах из построения в две шеренги напротив друг друга. Все движения повторяются согласованно в парах.

### «Зверобика»

Музыка Б.Савельева, слова А.Хайта

#### Вступление

1-8 – шаги на месте с высоким подниманием бедра

#### Куплет 1. «Кошка»

1-16 – повороты туловища с пружинными движениями ногами, руки согнуты перед грудью, кисти висят (изображать кошку);

1-16 – то же, «поглаживая ушки».

#### Припев

1-8 – хлопки в ладоши, одновременно пружиня ногами;

1-8 – согнув руки к плечам, сжимать и разжимать кисти в кулак, продолжая пружинить;

1-8 – то же, стряхивая кисти перед собой;

1-8 – «вертушка» руками перед грудью, кисти сжаты в кулак;

1-8 – руки согнуты в стороны, кисти в кулак, большие пальцы отставлены вверх, шаги на месте.

#### Куплет 2. «Змея»

1-32 – кисти сложить и выполнять «восьмерки» вправо и влево, изображая движения змеи.

«Волна» правой рукой влево перед собой, левую руку за спину, а затем левой рукой вправо, правую за спину («змея ползет»). «Змея шипит» – поднять правую руку над головой, согнув кисть, а затем левую.

Припев повторить

Куплет 3. «Цапля»

1–16 – равновесие на одной ноге, меняя положение рук: одна поднята к носу, другая на поясе, в сторону, вверх, за головой;

1–16 – равновесие на другой ноге.

Припев повторить

«Цапля»

Прыжки на одной и другой ноге со сменой положения рук.

Куплет 4. «Мартышка»

1–32 – изображать обезьяну, приседая, корча «рожицы», «виляя хвостом».

Припев повторить

«Мартышка»

Прыжки, «рожицы», «хвосты».

Куплет 5.

1–32 – Шаги на месте или по кругу.

Припев повторить 2 раза.

**Программа по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике  
«ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ НА НОВЫЙ ЛАД»**

(для детей 1 и 2 группы)

*Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина.*

**Основной комплекс упражнений**

Используемый инвентарь: обручи, скакалки и мячи.

**Композиция 1. «Песенка козлят»**

**Вступление**

**Построение в круг.**

- 1) Наклон до касания рукой пола (русский поклон) (2 раза).
- 2) Ходьба по кругу вправо, взявшись за руки.

**Музыкальная тема.**

- 1) И. п. – стойка: ноги врозь; пружинящие полуприседы с одновременными хлопками (16 раз).
- 2) И. п. – стойка: ноги врозь, руки на голове («рожки»); пружинящие полуприседы (8 раз), движения бедрами вправо-влево («хвостик») (8 раз).
- 3) И. п. – стойка: ноги врозь, руки к плечам ладонями наружу; пружинящие полуприседы, руками малые круги наружу (8 раз); то же с кругами внутрь (8 раз).
- 4) Поочередное выставление ноги вперед на пятку, руки выполняют «фонарики» (16 раз).
- 5) И. п. – руки сложены перед грудью; поочередные махи согнутыми ногами вперед (8–16 раз).
- 6) И. п. – стойка: ноги врозь, руки в стороны; ритмичные покачивания бедрами, поочередно сгибая-разгибая руки (16 раз).

**Композиция 2. «Предостережение мамы-козы»**

**Куплет 1.**

- 1) 1–2 – полуприсед, руки вперед ладонями вверх; 3–4 – выпрямляясь, руки на пояс, наклоны головы вправо-влево; 5–8 – наклоны в стороны (4 раза); 1–8 – повторить.
- 2) 1–4 – погрозить пальцем; 5–6 – палец к губам («тихо»); 7–8 – глубокий присед; 1–8 – повторить.

Припев. Танцевальные движения типа «твист».

**Куплет 2.**

*Повторить куплет 1.*

Припев. Повторить и добавить махи руками над головой.

**Композиция 3. «Козлята остались одни»**

**Упражнения с мячом:**

- 1) вращения мяча перед грудью;
- 2) полуприседы с отведением мяча в стороны и вперед;
- 3) И. п. – мяч на вытянутых руках вперед; поочередные махи согнутыми

ногами вперед;

- 4) ритмичные отбивы мяча;
- 5) невысокие подбрасывания мяча;
- 6) покачивания бедрами, поочередно прижимая мяч к плечам;
- 7) прыжки ноги врозь-вместе, мяч над головой;
- 8) прыжки со сменой ног вперед-назад, мяч перед грудью.

Раздается «стук в дверь»: дети разбегаются по своим заранее определенным «домикам» (разложенным по залу обручам).

#### **Композиция 4. «Волк стучится к козлятам»**

Ария волка.

*Дети выходят в круг, оставляя мячи в обручах, и изображают страшного волка.*

1) И. п. – стойка: ноги врозь, руки к плечам; пружинящие полуприседы, выпрямляя поочередно руки вперед (8 раз).

2) Присед и подъем с движением «твист».

Ария козлят.

1–2 – руки вверх; 3–4 – руки к голове («рожки»), наклон вперед (5–8 – повторить).

Ария волка.

1) И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам; пружинящие полуприседы, выпрямляя поочередно руки вперед (8 раз).

2) Присед и подъем с движением «твист».

*Арию козлят повторить.*

Ария волка.

1) И. п. – основная стойка, шаги на месте с высоким подъемом бедра, выпрямляя поочередно руки вперед («волк лезет в окно»).

2) Присед и подъем с движением «твист».

*Арию козлят повторить.*

«Волк расстроен»: дети машут руками и приседают.

#### **Композиция 5. «Волк бежит к Пете-кузнецу»**

Бег по кругу в среднем темпе (2 мин).

Закончить бег вокруг своих «домиков» (обручей).

#### **Композиция 6. «Петя учит волка петь»**

1) Вдох – поднять обруч вверх;

Выдох – присед, опуская обруч (2–4 раза).

2) 1–2 – поднять обруч вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться;

3–4 – присед, обруч вниз (повторить 3–4 раза), меняя положение ног.

«Волк возвращается к козлятам»: дети перестраиваются в круг и выполняют бег на месте.

#### **Композиция 7. «Волк поет голосом мамы»**

1) И. п. – стойка на четвереньках, лицом в круг;

1–4 – прогнуться;

5–8 – сед на пятках, наклон вперед, вытянуть руки вверх (*повторить 3–4 раза*).

2) Вставая в стойку: ноги врозь, 3 прыжка на двух ногах с остановкой в полуприсед, руки к плечам ладонями наружу.

### **Композиция 8. «Прощальная песенка козлят»**

#### ***Упражнения со скакалкой:***

1) Вращения скакалкой справа и слева одной рукой.

2) Перепрыгивания через середину скакалки вперед-назад (качалка).

3) Прыжки, вращая скакалку вперед.

### **Композиция 9. «Мама ищет козлят»**

1) И. п. – сед, руки на пояс;

1–3 – 3 пружинящих наклона вперед, руками достать носки;

4 – и. п.;

5–8 – 4 наклона в стороны (*повторить всё 2–4 раза*).

2) И. п. – сед, руки в упоре сзади;

1–4 – прогнуться;

5–8 – сгруппироваться, обхватив руками колени (*2–4 раза*).

3) И. п. – упор на предплечьях сзади;

1–16 – «велосипед».

4) И. п. – сед «по-турецки», руками обхватить голову; покачивания в стороны (*6–8 раз*).

### **Композиция 10. «Финал»**

Повторить упражнения из композиции 1, или упражнения с мячом – композиция 3, или упражнения со скакалкой – композиция 8. Рекомендуется начинать изучение данной программы с упражнений без предметов, постепенно добавляя упражнения с мячом, а затем со скакалкой.

Далее предлагается примерный вариант планирования занятий по сказке «Волк и семеро козлят на новый лад». Планирование представлено в виде поурочного «Путешествия по сказке». Выделены 3 этапа изучения основного комплекса упражнений. Изучение двигательного материала планируется на 30 занятий с постепенным усложнением заданий и добавлением отдельных упражнений с мячом и скакалкой.

**Программа по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике**

**«ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО»**

(для детей 3 и 4 группы)

Фонограмма по сказке А.Толстого (23 минуты)

Музыка А.Рыбникова. Стихи Б.Окуджавы и Ю.Энтина

**Основной комплекс упражнений**

**Композиция 1. «Песенка Буратино»**

Вступление

Построение в три шеренги.

- 1) И.п.– стойка: ноги врозь, руки к плечам ладонями вперед;  
1–8 – 8 шагов на месте с небольшими наклонами в стороны;
- 2) махи руками над головой;
- 3) хлопки над головой.

Куплет 1

И.п.– стойка: ноги врозь;

- 1) 1–8 – ритмичные поднимания и опускания плеч;
- 2) 1–8 – то же с ритмичными полуприседами;
- 3) 1–6 – полуприседы, согнутыми руками малые круги наружу («протирать зеркало»);  
7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях.

Припев

- 1) 1 – с поворотом направо полуприсед на левой ноге, правую вперед на пятку, руки вперед, левая согнута, кисть раскрыта (поза Буратино);  
2–4 – поочередное сгибание–разгибание предплечий; 3 раза;  
5–8 – то же с поворотом налево; повторить все упражнение 4 раза.
- 2) 1 – полуприсед ноги врозь с хлопком по коленям;  
2 – полуприсед с хлопком скрещено по коленям;  
3 – полуприсед с хлопком по коленям;  
4 – выпрямляясь, стойка: ноги врозь, руки вверх; 3 раза.

Куплет 2

- 1) 1–16– пружинные полуприседы ноги врозь, махи руками вперед–назад; 16 раз.
- 2) 1–6 – полуприседы, поочередно сгибая руки к плечам; 6 раз;  
7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях.

Припев повторить

Куплет 3

И.п.– стойка ноги врозь;

- 1) 1–2 – правую руку согнуть к носу (большой палец касается носа – «нос Буратино»);  
3–4 – выпрямляя правую руку, согнуть левую к носу; 8 раз.

- 2) 1 – полуприсед;  
2 – выпрямляясь, правую руку к носу;  
3–4 – то же, меняя положение рук; 4 раза.
- 3) 1–6 – 6 скачков на месте, поочередно сгибая руки к носу;  
7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь.

#### Припев

Повторить упражнения и закончить прыжками на двух с хлопками над головой.

### Композиция 2. «Песня папы Карло»

- 1) И.п. – руки согнуты слева («держим рубанок»);  
1 – шагом правой ногой вперед, полуприсед на двух;  
2 – выпрямляясь, перейти на правую ногу, руки вперед;  
3–4 – через полуприсед уйти назад на левую, руки влево («работаем рубанком»); 4 раза.  
1–16 – то же шагом левой вперед; 4 раза.
- 2) И.п. – стойка: ноги врозь, правая рука у носа;  
1–4 – медленно наклоняясь, поочередно сгибать руки к носу;  
5–8 – то же, выпрямляясь; 2 наклона вперед.
- 3) 1–4 – с поворотом направо, приседая на левой ноге, правую вперед на пятку, наклон к правой ноге, поочередно сгибая руки к носу;  
5–8 – то же, выпрямляясь в стойку: ноги врозь;  
1–8 – повторить в другую сторону.
- 4) И.п. – стойка: ноги врозь;  
1–4 – дугами наружу руки вверх, медленно.
- 5) 1–2 – полуприсед, руки вверх ладонями вперед;  
3–4 – выпрямляясь, руки в стороны ладонями вперед; 4 раза.
- 6) И.п. – стойка: ноги врозь, руки в стороны ладонями вперед;  
1–2 – полуприседая, наклон вправо, руки за голову;  
3–4 – выпрямиться в и.п.;  
5–8 – то же с наклоном влево; по 2 раза.

### Композиция 3. «Песня Пьеро»

#### Куплет 1

- 1) И.п. – стойка: ноги врозь;  
1–8 – небольшие покачивания с ноги на ногу;
- 2) 1 – полуприсед;  
2 – выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, наклон вправо, правую руку вверх;  
3–4 – то же с наклоном влево; по 2 раза.

#### Припев

- 1) И.п. – основная стойка;  
1–4 – присед и подъем, с одновременной «вертушкой» руками перед грудью; 3 раза.
- 2) 1 – шагом правой ногой в сторону, полуприсед;  
2 – выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, правой рукой «смахнуть слезу»;  
3–4 – то же в другую сторону; по 2 раза.



3) 1–16– 16 ритмичных подъемов на носки, с одновременной имитацией игры на гитаре.

#### Куплет 2

1) 1–8 – покачивания с ноги на ногу;

2) 1 – полуприсед;

2 – выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, наклон вправо, руки у правой щеки; по 4 раза.

Припев повторить

### Композиция 4. Песня Карабаса Барабаса

#### Вступление

1) И.п.– стойка: ноги врозь, руки на голове;

1 – полуприсед с наклоном вправо;

2 – и.п.;

3–4 – то же с наклоном влево; по 4 раза.

#### Куплет 1

1) 1–8 – 8 шагов на месте с высоким подъемом бедра;

2) 1–2 – шагом правой ногой выпад вправо;

3–4 – перейти в выпад на левую; 4 раза.

#### Припев

1) 1–16– «бокс» в полуприседе ноги врозь; по 8 раз.

Куплет 1 повторить

#### Припев

1) 1–16– «загребаяющие» движения руками в полуприседе ноги врозь; по 8 раз.

Куплет 1. повторить

#### Припев

1) 1–16– покачивая бедрами в полуприседе ноги врозь, с одновременным сгибанием–разгибанием рук вдоль туловища; по 8 раз.

1) 1–8 – 8 шагов на месте с высоким подниманием бедра.

### Композиция 5. «Песня кота Базилио и лисы Алисы»

#### Вступление

1) 1–8 – 8 пружинящих шагов на месте.

2) 1–16– с поворотом направо, шаг правой ногой вперед, 16 пружинящих полуприседов, изображая игру на гитаре;

1–16– то же с поворотом налево.

#### Ария лисы Алисы

1) И.п.– стойка: ноги врозь;

1–8 – покачиваясь с ноги на ногу, круговые движения плечами назад, поочередно;

1–8 – то же, но сложенные ладонями руки, описывают впереди «восьмерку» («листочка замечает следы хвостом»).

2) 1–4 – с поворотом направо, шагом правой ногой, равновесие на ней, левую ногу согнуть назад, правую руку ко лбу, левую за спину;

5–8 – то же в другую сторону на левой ноге; 4 раза.

#### Ария кота Базилио

1) И.п. – руки согнуты вперед;  
1–16 – 16 пружинящих шагов на месте с разведением согнутых рук в стороны.

2) 1–2 – шагом правой ногой в сторону полуприсед, согнутые руки в стороны;

3–4 – приставляя правую ногу к левой, выпрямиться, согнутые руки вперед;

5–8 – то же в другую сторону.

3) 1–8 – с поворотом направо шагом правой ногой, равновесие на ней, руками последовательные круги назад;

1–8 – равновесие на левой ноге.

Музыкальный проигрыш

Повторить все упражнения из вступления

Арию лисы Алисы повторить

### Композиция 6. «В Стране дураков»

Вступление

1) И.п. – основная стойка;

1–4 – дугами наружу руки вверх, потянуться;

5–8 – последовательное расслабление рук: кисти, предплечья, плечи;

3 раза.

Куплет 1

1) И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе;

1–2 – поворот туловища вправо (влево), посмотреть назад;

3–4 – и.п.

2) 1–4 – присед, «закопать монетки в землю»;

серию упражнений 1, 2 повторить 4 раза.

Припев

1) 1–8 – бег с высоким подъемом бедра (можно по кругу);

2) 1–8 – 4 высоких прыжка (достать «монетки» с дерева);

3) 1 – шагом правой ногой в сторону, полуприсед;

2 – выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, руки вправо;

3–4 – повторить влево.

4) 1–8 – ритмичные прыжки в полуприседе ноги врозь.

Куплет 1 и припев повторить

### Композиция 7. Песня Дуремара

Вступление

1) И.п. – стойка: ноги врозь;

1–8 – равномерные покачивания с ноги на ногу;

1–8 – то же с поднятыми вверх руками.

Куплет 1

1) 1–2 – наклон вперед;

3–6 – переступая руками вперед, лечь на живот с упором на предплечья;

7–8 – поочередно сгибать–разгибать колени;

1–6 – обратным переступанием выпрямиться;

7–8 – встряхнуть плечами, как бы сбрасывая с себя пиявок; выполнить упражнение 2 раза.

#### Припев

1) 1–8 – прыжки: ноги врозь–вместе, руки на поясе;  
1–16 – то же в сочетании с работой рук (в стороны–вниз, с хлопками и т.д.).

2) 1–2 – с поворотом направо, приседая на левой ноге, правую вперед на пятку, наклон вперед, правой рукой коснуться носка правой ноги, левую руку за спину;

3–4 – наклон с поворотом налево; по 2 раза.

#### Танец лягушат:

1) 1–8 – прыжки в полуприседе ноги врозь, руки согнуты в стороны.

2) 1–8 – прыжки в приседе ноги врозь с упором на руки («по-лягушачьи»).

3) 1–2 – 2 прыжка на правой ноге, согнув левую в сторону, руки согнуты в стороны;

3–4 – 2 прыжка на левой ноге; по 3 раза.

4) 1–2 – присед;

3–4 – высокий прыжок, руки вверх.

Куплет 1, припев и танец лягушат повторить.

### Композиция 8. «Песня черепахи Тортилы»

#### Куплет 1

1) И.п. – лежа на животе;

1–2 – поднимая голову и плечи, прогнуться, руки в стороны;

3–4 – опускаясь, руки согнуть к груди и выпрямить вверх; 4 раза.

2) 1–4 – упражнение «рыбка» (прогнуться к согнутым ногам); 2 раза.

#### Разговор Тортилы с Буратино:

1) 1–8 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;

2) 1–8 – прогнуться в стойке на четвереньках;

3) 1–8 – выгнуть спину в стойке на четвереньках.

Куплет 1 повторить

### Композиция 9. «Песенка Буратино»

Построение в три шеренги.

1) И.п. – стойка: ноги врозь, руки к плечам ладонями вперед;

1–8 – 8 шагов на месте с небольшими наклонами в стороны;

2) махи руками над головой;

3) хлопки над головой.

#### Куплет 1

И.п. – стойка: ноги врозь;

1) 1–8 – ритмичные поднимания и опускания плеч;

2) 1–8 – то же с ритмичными полуприседами;

3) 1–6 – полуприседы, согнутыми руками малые круги наружу («протирать зеркало»);

7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях.

#### Припев

- 1) 1 – с поворотом направо полуприсед на левой ноге, правую вперед на пятку, руки вперед, левая согнута, кисть раскрыта (поза Буратино);  
2–4 – поочередное сгибание–разгибание предплечий; 3 раза;  
5–8 – то же с поворотом налево; повторить все упражнение 4 раза.
- 2) 1 – полуприсед ноги врозь с хлопком по коленям;  
2 – полуприсед с хлопком скрещено по коленям;  
3 – полуприсед с хлопком по коленям;  
4 – выпрямляясь, стойка: ноги врозь, руки вверх; 3 раза.

#### Куплет 2

- 1) 1–16 – пружинные полуприседы ноги врозь, махи руками вперед–назад; 16 раз.
- 2) 1–6 – полуприседы, поочередно сгибая руки к плечам; 6 раз;  
7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях.

#### Припев повторить

#### Куплет 3

И.п. – стойка: ноги врозь;

- 1) 1–2 – правую руку согнуть к носу (большой палец касается носа – «нос Буратино»);  
3–4 – выпрямляя правую руку, согнуть левую к носу; 8 раз.
- 2) 1 – полуприсед;  
2 – выпрямляясь, правую руку к носу;  
3–4 – то же, меняя положение рук; 4 раза.
- 3) 1–6 – 6 скачков на месте, поочередно сгибая руки к носу;  
7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь.

#### Движения припева повторить

#### Куплет 4

- 1) И.п. – стойка: ноги врозь, правая рука согнута перед грудью вертикально, кисть сжата в кулак, левая на поясе;  
1–2 – пружиня ногами, выполнить небольшие ритмичные движения правой рукой вниз (локтем вниз «жестко»);  
3–4 – поворачивая правую руку горизонтально к груди, выполнить два пружинящих движения ею вправо (локтем в сторону «жестко») с одновременной «пружинкой» ногами;  
5–6 – «волна» правой рукой влево (плавно, мягко), продолжая пружинить ногами;  
7–8 – меняя положение рук «волна» левой рукой вправо (плавно, мягко);  
1–8 – повторить все то же, начиная с левой руки.  
Выполнить в каждую сторону по 2 раза.  
Припев повторить и закончить махами руками над головой.