**Адаптивная физкультура**

**Цель: закрепить умение детей выполнять физическое действие по инструкции.**

**Задание 1.**

Выполняем комплекс упражнений совместно с взрослым.

**Комплекс  упражнений**

1. Ходьба на месте 20-30 секунд. Следить за осанкой. Бедро поднимать до

горизонтального положения. Темп шагов постепенно ускорять и перейти на бег

(рис.1).

2. Бег на месте 1-2 минуты (рис.2) Выполнять на передней части стопы с

мягкой (упругой) постановкой ноги на опору. Темп бега постепенно снижать и

перейти на спокойную ходьбу (15-30 секунд).

3. Исходное положение (и.п). – основная стойка; поднять руки вверх,

потянуться, прогнуться – вдох; вернуться в и.п. (рис.3). Выполнить 8-10 раз.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1-4 круговые движения

согнутыми руками вперед; 5-8 то же назад. Спину держать прямо (рис.4).

Выполнить 8-10 раз в среднем темпе с большой амплитудой.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 3 –

наклон влево; 4 – и.п. (рис.5). Спину держать прямо. Выполнить 10-12 раз с

большой амплитудой.

6. И.п. – основная стойка; 1 – наклон вперед, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 –

наклон вперед с касанием руками пола; 4 – и.п. (рис.6). При наклоне ноги в

коленях не сгибать. Выполнить 8 раз в среднем темпе.

7. И.п. — упор сидя; 1 - согнуть ноги, не касаясь пятками пола; 2 - выпрямить

ноги вверх - вперед; 3 - 4 - вернуться в и.п. (рис.7). Спину держать прямо, руки

в локтевых суставах не сгибать. Выполнить 8 раз в среднем темпе.

8. И.п. - основная стойка; 1 - приседание, руки вперед; 2 - и.п. (рис.8). Спину

держать прямо, пятки от пола не отрывать. Выполнить 10 - 12 раз слитно, без

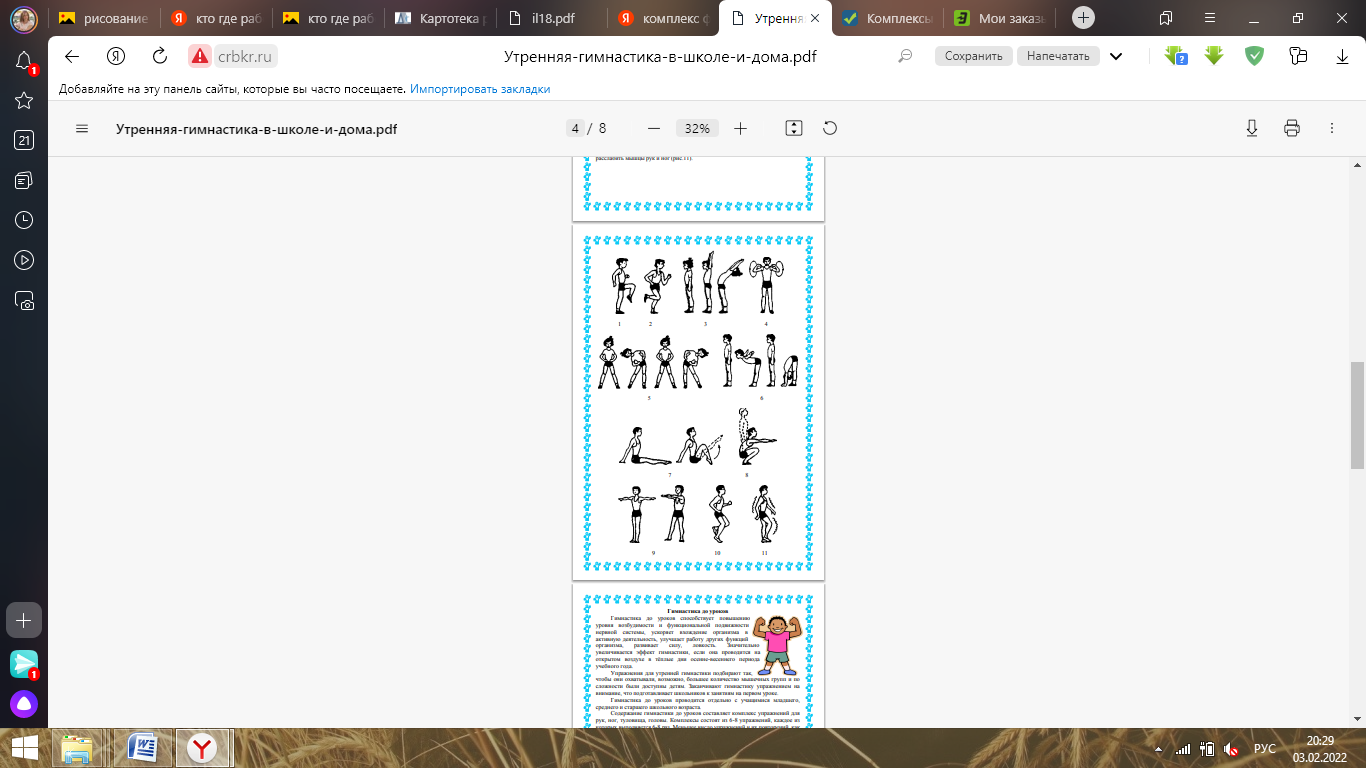
пауз.

9. И.п. - основная стойка, руки в стороны; 1 - прыжок ноги врозь, руки вперед;

2 - прыжок ноги вместе, руки в стороны (рис.9). Выполнить мягко, на передней

части стопы 10-12 раз. Темп средний с постепенным наращиванием и

последующим снижением.

10. Бег на месте в медленном темпе 1 мин. Начинать сразу же после

выполнения прыжков в среднем темпе. Постепенно перейти на ходьбу.

11. Спокойная ходьба 1 мин с глубоким ровнымдыханием. Встряхивая,

расслабить мышцы рук и ног (рис).

**Задание 2. Игра**

Инструкция.. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово:  
«Земля» – играющие принимают положение: руки в стороны;  
«Воздух» – играющие выполняют круговые движения руками назад;  
«Вода» – выполняются движения, имитирующие волны.

Все действия игры выполняются совместно со взрослым!