**Адаптивная физическая культура**

***20 апреля***

**Вспоминаем разминку про Жирафа https://www.youtube.com/watch?v=7bAIO4z7aho&list=PLYv0jqD5GYU9YDZ\_UWBB15xDSC6b7zIHo&index=7**

|  |  |
| --- | --- |
| У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. *На лбу, ушах, на шее, на локтях,* *На носах, на животах, на коленях и носках.* У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. *На лбу, ушах, на шее, на локтях,* *На носах, на животах, на коленях и носках.* У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде. У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде. *На лбу, ушах, на шее, на локтях,* *На носах, на животах, на коленях и носках.* А у зебры есть полоски, есть полосочки везде. А у зебры есть полоски, есть полосочки везде. *На лбу, ушах, на шее, на локтях,* *На носах, на животах, на коленях и носках.*  | (Хлопаем по всему телу ладонями). (дотрагиваемся до соответствующих частей тела). (Щипаем себя, как бы собирая складки). (дотрагиваемся до соответствующих частей тела)(Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку). (дотрагиваемся до соответствующих частей тела). (Проводим ребрами ладони по телу - рисуем полосочки) (дотрагиваемся до соответствующих частей тела). |

Сегодня ваша задача изучить **нейроупражнение «ГУСЕНИЦА»**

Упражнение направлено:

🔹На оптимизацию тонуса.

🔹На развитие самоконтроля и саморегуляции

Исходное положение: сидим на четвереньках, ягодицы прижаты к пяткам, руки перед собой, ладони прижаты к полу.

На "1" поднимаем ладони вверх к потолку, не отрывая основания ладоней от пола. Ладонь ровная, напряжённая, не "домиком"☝

На "2" вытягиваем тело вперёд и скользим в положении лёжа на животе с выпрямленными вперёд руками.

При этом ладони сохраняем в таком же положении, то есть приподнятыми над полом. Удерживаем основание ладоней на полу.

На "3" опускаем ладони снова на пол.

На "4" подтягиваем под себя нижнюю часть тела, возвращаясь в исходное положение. Для этого опираемся ладонями в пол.

Видео: <https://vk.com/video-74071528_456239024>

А теперь попробуйте веселый танец <https://www.youtube.com/watch?v=jAd4pYDM1T8>

***22 апреля***

**Разминка:** <https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U&list=PLM3urOdo-KCXhQuZUiDQlJN_8dqEq6kqK&index=3>

**Новое нейроупражнение "ГОЛОВАСТИК"**

**⚠Техника безопасности: в связи с трением колена об пол, упражнения выполняйте с закрытыми одеждой коленями, чтобы не стереть кожу**

🔻Упражнение направлено:

- на оптимизацию тонуса и самоконтроль,

- на развитие межполушарных связей

Исходное положение: лежа на полу на животе, руки за спиной

Подтягиваем согнутое колено через сторону, отталкиваемся от пола коленом и противоположным плечом

🔻Движение происходит за счёт двух точек опоры: плечо и колено на противоположной стороне тела.

Видео: <https://vk.com/video-74071528_456239029>

Ну и для хорошего настроения – танец-убыстрялка «Арам-зам-зам» <https://www.youtube.com/watch?v=EsUeGZZDLfc>

Видео разминок и упражнений, пожалуйста, присылайте на вацап 9655397118

Если упражнение оказалось сложным, пишите, задание пересмотрим, главное, старайтесь, чтобы дети больше двигались, фитбол, гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, самомассаж – разбавляйте ими карантин для хорошего самочувствия и настроения. Будьте здоровы!