



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203
417 32 10

Тел.:

Обсуждена и согласована

Председатель МО _____

« 26 » августа 2021 г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдонина

« 27 » августа 2021 г.

Принята педагогическим советом

школы № 613

Протокол № 1 от

« 30 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № 55

« 01 » сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по РЕЛАКСАЦИОННОЙ ГИМНАСТИКЕ
3 КЛАССА
1 варианта обучения,

Составлена учителем: Долидзе
Светланой Ивановной
Высшей квалификационной категории

Учебный год: 2021-2022
Санкт – Петербург

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА»

Психофизическая релаксация с элементами терапевтической йоги

3 класса

I вариант обучения

Нормативная основа программы

Программа разработана с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирован в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Приказа от 08-05-2019 № 233 О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 (далее - СанПиН 2.4.2.3286-15);
- Инструктивно - методическим письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 03-28-4174/20-0-0 от 20-05-2020 «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы, на 2020-2021 учебный год»;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Распоряжением Комитета по образованию от 16-04-2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613

Цели и задачи:

Курс направлен на коррекцию психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и предназначен для обучающихся с легкой умственной отсталостью для преодоления недостатков интеллектуального и физического развития, которые требуют организации и создания специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей. Курс выполняет коррекционную функцию, включает элементы терапевтической йоги.

Основной целью программы является оказание помощи учащимся с нарушением в интеллектуальном развитии в формировании адаптационных возможностей, через психофизическую разгрузку, обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Цель конкретизируется в следующих **задачах**:

1. Мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
2. Снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности;
3. Оптимизация уровня агрессивности и тревожности;
4. Обучение детей использованию социально-приемлемых способов снятия психофизического напряжения.
5. Обучение навыкам саморегуляции и релаксации.
6. Снятие эмоционального и мышечного напряжения. Оптимизация мышечного тонуса;
7. Повышение функционального уровня систем организма (упражнения для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизации обменных процессов);
8. Развитие психических функций: памяти, мышления, воображения, внимания;
9. Развитие сенсорных и моторных функций.
10. Расширение представлений о Здоровом Образе Жизни (ЗОЖ)
 - формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью путем соблюдения правил здорового образа жизни
 - формирование установок на использование здорового питания;
11. Улучшение коммуникативных навыков и как следствие лучшая адаптация в социальной среде
12. Формирование позитивных установок. Развитие и накопление положительного опыта;
13. Развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 2 часа в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с легкой степенью умственной отсталости).

При 34 учебных неделях общее количество часов на реализацию программы в 1-ом классе составит 68 часов:

1 четверть – 16 часов

2 четверть – 16 часов

3 четверть – 20 часов

4 четверть – 16 часов

Общая характеристика учебного предмета.

Занятия по Релаксационной Гимнастике направлены на сбережение и формирование здоровья учащихся и реализуются через развитие имеющихся двигательных навыков и освоение новых с помощью упражнений Хатха-йоги, Терапевтической йоги и игрового стрейтчинга. Обучение имеет практическую направленность, принципы коррекции являются ведущими, учитывается воспитывающая роль обучения, необходимость формирования черт характера и всей личности в целом, которые должны помочь ученику стать полезным членом общества. Ведется наблюдение, цель которого является определение индивидуальных возможностей учащегося в период занятий.

Использование коррекционных методов и приемов в процессе обучения детей позволит корригировать недостатки восприятия, внимания, представлений об окружающем мире, коммуникативной функции, а также поможет обеспечить развитие зрительно-слухового восприятия, зрительно-двигательной координации, координации движений обеих рук, развитие общей моторики и мелкой моторики рук, а также личностно-эмоциональное развитие. И обеспечивается динамичность, гибкость, взаимосвязь получаемых знаний, умений и навыков, создание межпредметных и межфункциональных связей.

- *Для успешной и безопасной реализации данной программы, необходима консультация у специалистов, с целью выявления учащихся с повышенным эмоциональным напряжением и изменением мышечного тонуса или наличие рекомендации от школьной медицинской сестры по результатам анамнеза ребенка на текущий учебный год.*

Учет особенностей обучающихся

Дети с интеллектуальной недостаточностью составляют самую многочисленную группу среди «проблемных» детей. В подавляющем большинстве интеллектуальные нарушения являются следствием органического поражения центральной нервной системы на ранних этапах онтогенеза. Деструктивное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и качественном своеобразии всех психических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности развития.

У детей с интеллектуальной недостаточностью имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физического развития. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Дыхание у них поверхностное, неритмичное; небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для восстановления.

Отклонения в физическом развитии у детей с интеллектуальной недостаточностью

выражаются в отставании роста, в значительной ослабленности мышц, в нарушении формы грудной клетки, позвоночника, конечностей и т.д.

Занятия учитывают дефект и психотип, физические возможности каждого ребенка, направлены на коррекцию и психолого-педагогическую поддержку, на основе осуществление индивидуального и дифференцированного подхода. Программа направлена на накопление потенциальных возможностей для реализации в настоящем и будущем и овладение знаниями, умениями и навыками уже сейчас необходимыми в повседневной жизни: умение снять внутреннее напряжение, через формирование навыков саморегуляции.

Программа составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные сведения и сформировавшиеся навыки во время занятий.

*Обучение носит **сугубо практическую и профилактическую направленность** и не требует от учащихся соблюдения четких правил.*

Особенности организации учебного процесса по предмету: используемые формы, методы, средства обучения

Формы обучения:

Занятия сочетают в себе теоретическую и оздоровительную направленность, построены в игровой, увлекательной форме, доступны, интересны по содержанию.

Для реализации программного материала используются разнообразные формы работы: в малой группе, работа в парах, индивидуально

Традиционные методы обучения:

1. Физкультурно-оздоровительные: двигательные упражнения, дыхательная и зрительная гимнастика и т.д.
2. Коррекционные методы: коммуникативные, предметно-практические, двигательные и т.д.
3. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа
4. Практические
5. Наглядные

Нетрадиционные методы обучения:

1. Игровые методики: дидактические, пальчиковые, сюжетно-ролевые, музыкально-ритмические, кинестетические, сенсорные (с различными материалами).
2. Элементы йоги.
3. Самомассаж.
4. Релаксация.
5. Кинезиологические упражнения.
6. Игротренинг

Средства обучения:

ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Ковровое покрытие.
2. Нескользящие индивидуальные коврики (його-маты)
3. Пледы, подушечки, большие мягкие игрушки, которые можно использовать, как подушки

4. Средства воспроизведение музыки для релаксации
 5. Аудио-подборка для занятий
 6. Фитболы
 7. Опорные кирпичики для йоги
 8. Орто-сенсорная дорожка и коврики для рук.
 9. Тренажеры для коррекции осанки
 10. Ремни, эспандеры
 11. Массажные мячи, шарики, кольца, массажеры
 12. Сенсорно-тактильные наборы из различных материалов
 13. Наборы наглядных пособий
 14. Видео коллекция о красоте йоги и физического движения
- *Аромалампа может применяться только в том случае, если нет аллергического компонента у присутствующих учеников*

ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Методические пособия по теме
 2. Дополнительная литература
 3. Список электронных ресурсов
 4. Индивидуальный його-мат
- Рекомендуется: консультативные беседы с педагогами, воспитателями, тьютерами, сопровождающими детей в освоении основной программы и соблюдение особых рекомендаций по развитию и здоровью учащихся со стороны службы сопровождения школы.

Используемые виды и формы контроля

- Наблюдение педагога и службы сопровождения
- Наблюдение за учениками во время учебной и внеурочной деятельности.

Возможная структура занятия

Время проведения занятия 40 минут

1. Настрой на занятие через: действия, дыхание, образы, движения.
2. Комплекс подготовительных упражнений для подготовки к дальнейшим физическим нагрузкам.
3. Разучивание новых упражнений и поз.
4. Дыхательные упражнения.
5. Комплекс упражнений
6. Релаксация

Контроль качества обучения

Определяется по результатам тестирования и наблюдения психологом, социальным педагогом. А также по итогам наблюдением за изменением поведенческих проявлений и по эмоционально-двигательной отзывчивости. Улучшение физического и психосоматического состояния ребенка.

Ресурсное обеспечение программ

1. Метиева Л.А., Э.Я. Удалова. Развитие сенсорной сферы детей. – Просвещение, 2009 г.
2. Попова Е.Г. Растяжка в гимнастике. - Терра – Спорт 2000 г
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., изд. Айрис – пресс., 2000 г.
4. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974
5. Цацулин П. Растяжка расслаблением. – АСТ, Астрель 2010г.
6. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья. Учебно-методическое пособие / Под ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой – СПб.: Хока, 2007
7. Лахотина Л.И. «Хатха-йога для детей» - Школа Здоровья., «Просвещение», Москва 1993
8. С. Андерсон, Р. Совик. Йога для начинающих. –«Рипол классик», М., 2008
9. Белый П., Белая Т., Анатомия йоги - «Феникс», Ростов-на-Дону, 2008
10. Зигмунд Фойерабендт, Йога – путь к выздоровлению – «Мой мир», М., 2006
11. Рузина М.С., Афонькина С.Ю., Страна пальчиковых игр – «Кристалл», С-Пб, 1997
12. «Расскажи стихи руками» (английский фольклор), перевод Егорова В., жестовое оформление Закрочинской И. – «Совер», М., 1992
13. Цвынтарный В.В., Играем пальчиками и развиваем речь – «Флокс», Нижний Новгород, 1995
14. Никитин Б.П., Ступеньки творчества или развивающие игры, - «Просвещение», М., 1990
15. В.Ю.Завьялов - “Музыкальная релаксационная терапия”, Новосибирск, 1995г.
16. Вейн А.М. Психология сна. Физиология сна. М., 1978.
17. Лендрет Л.Г. Игровая терапия: искусство отношений / Пер. с англ. – М.,1994.

Материалы на электронных носителях и Интернет-ресурсы

- <http://fcior.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/>
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №613 Московского района Санкт-Петербурга.
- <http://ped-kopilka.ru> - Кинезиологические упражнения для дошкольников
- <http://www.defectolog.ru> - Сайт для родителей
- http://shkola7gnomov.ru/parents/pedagogicheskiy_navigator/metodika_voskobovicha/id/981/ - Развивающие игры Воскобовича
- <http://uchkopilka.ru/all-predmety> - Учительская копилка.
- <http://www.edu.ru> – Российское образование. Федеральный портал.
- <http://profbar.ru> - Центр диагностики, консультирования и игровой поддержки детей профессора Баряевой .
- <http://sensint.ru> -Сайт Ассоциации специалистов сенсорной интеграции
- <http://www.prodlenka.org> - Дистанционный образовательный портал «Продленка».
- <http://kopilkaurokov.ru> - Копилка уроков - сайт для учителей.
- <http://uchkopilka.ru/all-predmety> - Учительская копилка - Учебные предметы
- <http://pedsovet.org> - Образование, учитель, школа. ПЕДСОВЕТ: Интернет портал для учителей. Сеть творческих учителей.
- <http://konkursidei.ru> Центр педагогического мастерства «Новые идеи». «Методика гармоничного развития детей».

Планируемые результаты освоения обучающимися программы Релаксационная Гимнастика

Личностные результаты

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Предусматривается два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре и релаксационной гимнастике как средстве укрепления здоровья, физического развития человека;
- выполнение комплексов суставной разминки и дыхательных упражнений под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках релаксационной гимнастики и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представление о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении игр на развитие различных двигательных навыков, в сенсорных упражнениях и играх, элементов соревнований под руководством учителя;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение приёмов саморегуляции: тонизирующих и седатирующих;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий;
- выполнение релаксационных и дыхательных упражнений в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- использование снарядов ЛФК и йоги при выполнении упражнений, растяжек и поз;
- правильная ориентировка в пространстве кабинета и на стадионе;
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке релаксационной гимнастики и во время самостоятельных занятий.
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в орто-сенсорных, кинезиологических занятиях и занятиях на тренажёрах и со снарядами ЛФК;
- использование занятий релаксационной гимнастикой (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- Выбирать деятельность, выбирать способ выражения своих желаний.
- Подражать действиям преподавателя в игровой деятельности.
- Уметь находиться в состоянии покоя.
- Распознавать свои ощущения.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов Релаксационной гимнастики, терапевтической йоги, игрового стрейтчинга, сенсорных и подвижных игр и других видов двигательной активности;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики, суставной разминки, упражнений на ортосенсорной дорожке;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- изменять позу в положении лежа, сидя, стоя;
- выполнение усвоенных поз, растяжек, упражнений на равновесие, гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совершать совместные действия со сверстниками в подвижных играх и упражнениях;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных и оздоровительных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря, снарядов ЛФК и приспособлений для йоги в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- знание основных простейших приёмов саморегуляции;
- Расширять свои сенсорные представления и возможности, распознавать свои ощущения, и перерабатывать получаемую информацию.
- Уметь находиться в состоянии покоя.

Учебно-тематический план

Содержание учебного предмета

	Название темы	Кол-во часов	Основные изучаемые вопросы	Формы деятельности	Виды деятельности
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. и формирование учебной мотивации	На протяжен ии всего курса	Знакомство учащихся с оборудованием и обстановкой в комнате для занятий. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении упражнений.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Беседа. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Предметно-практическая. Игровая.
2.	Возможности тела человека и способы коррекции физических нарушений	12 часов	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Обще-развивающие и корригирующие упражнения.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Предметно-практическая. Двигательная. Игровая. Физические упражнения. Построение и перестроение. Пространственное ориентирование. Работа со спортивными снарядами и массажёрами. Физические упражнения. Самомассаж. Самостоятельное выполнение упражнений.
3.	Двигательное развитие. Двигательные умения и навыки, способствующие снятию физического напряжения расслаблению	16 часов	Суставные разминки. Динамические и статические упражнения. Упражнения на координацию движений. Растяжка. Асаны. Напряжение и расслабление различных частей тела и групп мышц.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Предметно-практическая. Двигательная. Игровая. Работа со спортивными снарядами. Физические упражнения.
4.	Упражнения на координацию.	12 часов	Упражнения в позах, требующих удержания баланса и координации. Позы-балансы. Упражнения на ориентацию в пространстве	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Предметно-практическая. Двигательная. Игровая. Работа со спортивными снарядами. Физические упражнения. Пространственное ориентирование.

5.	Дыхательные упражнения	10 часов	Двухфазное, трехфазное дыхание. Задержки дыхания. Длинный и короткий выдох. Саморегуляция.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Двигательная. Игровая. Физические упражнения. Самостоятельное выполнение упражнений.
6.	Оздоровительные и кинезиологические упражнения. Развитие мелкой моторики.	10 часов	Самомассаж. Пальчиковые игры и гимнастика..	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Работа со спортивными снарядами и массажёрами. Физические упражнения. Самомассаж. Физические упражнения. Самостоятельное выполнение упражнений.
7.	Релаксация. Аутотренинг.	8 часов	Релаксационная медитация. Йога-нидра. Корректирующие релаксационные упражнения для позвоночника.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Двигательная. Игровая. Релаксация. Самостоятельное выполнение упражнений.
8.	Развитие представления и воображение	На протяжении всего курса	Созерцание. Медитация. Сюжетно-ролевые представления.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Двигательная. Игровая. Самостоятельное выполнение упражнений.
9.	Здоровый и безопасный образ жизни	На протяжении всего курса	Освоение оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных и психофизических особенностей. Беседы по тематике ЗОЖ. Саморегуляция физического и эмоционального состояния.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Беседа. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Игровая.
10.	Духовно нравственное воспитание	На протяжении всего курса	Осмысление ценности жизни (своей и окружающих). Умение радоваться. Уважительное и доброжелательное отношение	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Беседа. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Игровая.

			к друг другу. Взаимодействие с преподавателем, учениками в парных и групповых занятиях. Осмысление свободы и ответственности. Вера. Доверие. Успех.		
11.	Просветительская работа с родителями	На протяжении всего курса	По индивидуальным вопросам и потребностям каждого ребенка и родителей	Индивидуально-обособленная Групповая	Беседа. Мастер-класс.
	Всего:	68 часов			

**Календарно-тематическое планирование по «РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА» 3 класс.
 Психофизическая релаксация с элементами терапевтической йоги
 на 2021 – 2022 учебный год**

<i>№</i>	<i>Кол-во</i>	<i>РГ. 3 КЛАСС 1 ВАРИАНТ ОБУЧЕНИЯ. Тема</i>	<i>Дата планируемая</i>	<i>Дата фактическая</i>	
1.-2.	2	Повторение правил поведения в кабинете и на уроках. Ознакомительно-ориентировочные действия. ИСР с массажными мячами.			
3.-4.	2	Правила работы со спортивными снарядами. Ориентировочные упражнения. Упражнения для суставов рук. ИСР с сыпучими материалами.			
5.-6.	2	Закрепление правил поведения в кабинете во время занятий. Суставная разминка (сидя на скамье) и кинезиологические упражнения с массажными мячами.			
7.-8.	2	Упражнения для развития правильного дыхания дыхание: «Вертушки», Мыльные пузыри. Основы статической релаксации.			
9.-10.	2	Суставная разминка (сидя на полу). Поза «Посоха» - коррекция позы. Упражнения на длинный и короткий выдох со свечой, с ватными шариками.			Опорные кирпичики, валики
11.-12.	2	Суставная гимнастика (стоя), с использованием детских мячиков. Основы статической релаксации.			
13-14	2	Комплекс упражнений с мячиками. Релаксация с одеялами.			
15-16	2	Повторение и закрепление пройденного: упражнения на развитие дыхания, кинезиологические упражнения с массажными мячиками. Игры и упражнения с детскими мячами.			
17-18	2	Повторение и закрепление пройденного. Игровая сенсорная релаксация.			
19-20	2	Упражнения на развитие навыков активизации и расслаблении различных мышц.			
21-22	2	Упражнения с ремнями для йоги (стоя). Релаксация с антистрессовыми подушками			

23-24	2	Упражнения с ремнями для йоги (стоя). Повторение. Сенсорно-аудиальная релаксация.			
25-26	2	Суставная разминка для ног. Упражнения для развития дыхания и умения расслабляться. Релаксация с игрушками.			
27-28	2	Упражнения с ремнями для йоги (сидя и лёжа на полу). Самомассаж. Релаксация со светодиодными фонариками.			
29-30	2	Повторение упражнений с ремнями для йоги (сидя и лёжа на полу). Релаксация.			
31-32	2	Повторение пройденного: упражнения со снарядами ЛФК и йоги; дыхательные упражнения. Игры на ортосенсорной дорожке.			
33-34	2	Комплекс упражнений со снарядами ЛФК. Дыхательные упражнения: «Дыхание спящего человека (уджай)».			
35-36	2	Психосоматические упражнения на снятие состояния напряжения. Релаксация лежа.			
37-38	2	Имитационные суставные разминки и упражнения. «Лесные обитатели» Дыхательные упражнения: «Аромат» (уджай).			
39-40	2	Массажные и гимнастические упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для развития дыхания с пёрышками и шариками: «Зимние забавы»			
41-42	2	Упражнение: «Снег и солнце». Релаксация лежа, с дыханием животом «Я на солнышке лежу»			
43-44	2	Динамические упр. на мышцы ног и спины. Упражнения на развитие навыков активизации и расслабления. «Очистительное дыхание».			
45-46	2	Суставная разминка с элементами самомассажа, с использованием массажёров. Упражнения для развития дыхания: «Мурчха».			
47-48	2	Гимнастические упражнения с дисками равновесия. Релаксация с ортопедическими валиками.			
49-50	2	Суставная разминка из положения лежа на спине. Упр. на равновесие с балансировочными дисками.			
51-52	2	Повторение и закрепление пройденного. Суставная разминка из положения лежа на спине с использованием фитболов.			
53-54	2	Суставная разминка из положения лежа на спине и с опорой на предплечья, локти. Упражнения на напряжение и расслабление мышц на фитболах.			
55-56	2	Дыхательная гимнастика. Упр. на увеличение объёма легких с использованием тренажёров. Задержка дыхания на вдохе.			

57-58	2	Суставная разминка. на фитболах: комплекс №2. (освоение движений) Упражнения для глаз. Релаксация			
59-60	2	Упражнения на фитболах. Гимнастика для глаз. Релаксация с одеялами и игрушками.			
61-62	2	Упражнения для гибкости позвоночника и укрепления мышц спины. Игры и упражнения на развитие мелкой моторики и расширение сенсорного опыта с кинестетическим песком.			
63-64	2	Поза "кобры". Дыхательные упражнения с водой и корабликами. Аудиально-кинестетическая релаксация.			
65-66	2	Гимнастические упр. с опорными кирпичиками. Статическая релаксация.			
67-68	2	Повторение и закрепление пройденного. Любимые игры и упражнения.			

Темы занятий, порядок их реализации, подбор упражнений и оборудование для занятия могут быть изменены в соответствии с особенностями группы(класса) детей, индивидуальных потребностей для коррекции и развития учащихся