



**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**  
**4 КЛАССА**  
***II 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  
4 класса  
2 вариант обучения**

**Нормативная основа программы**

Программа разработана с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирована 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 и от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" вступает в силу с 01.03.2021 года;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
- Приказа 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 20 мая 2020 года N 254;
- 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);
- Распоряжения Комитета по образованию от 12-04-2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
- Инструктивно – методическим письмом КО СПб «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, осуществляющих обучение по адаптированным основным общеобразовательным программам, на 2021/2022 учебный год» № 03-48-4760/21\03 от 03-06-2021 г.;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

## **Цели и задачи:**

Курс направлен на коррекцию психофизического развития учащихся, 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

3 четверть – 20 часов

2 четверть – 16 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, резиновые ленты
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/parrents/pedagogicheskiy\\_navigator/metodika\\_voskobovicha/id/981/](http://shkola7gnomov.ru/parrents/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

*В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.*

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

- Выполнять движения головой, руками, пальцами рук, плечами.

- Опирается на предплечья и кисти рук.

- Изменять позу в положении лежа, сидя, стоя.

- Вставать на четвереньки. Ползать. Сидеть.

- Вставать на колени из положения «сидя на пятках». Стоять на коленях. Ходить на коленях.

Вставать из положения «стоя на коленях», из поз: «удобная», «кристалл».

- Выполнять движения ногами. Ходить по ровной и разно-фактурной поверхности полной стопой, на носках, пятках.

- Уметь приседать и вставать из приседа.

- Прыгать на двух ногах, на одной ноге

- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

- Как совершать вдох, выдох (разной интенсивности), задержку дыхания.

- Расширять свои сенсорные представления и возможности, распознавать свои ощущения, и перерабатывать получаемую информацию.

- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

- Умение находиться в состоянии покоя.

3) Освоение доступных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

- Интерес к определенным видам физкультурно-оздоровительной деятельности: езда на велотренажере и совершение упражнений на других тренажерах, спортивные и



подвижные игры, физическая подготовка, суставная гимнастика и дыхательная гимнастика, игровой стрейтчинг, терапевтическая йога.

- Умение играть в подвижные игры, использовать различные снаряды ЛФК, выполнять упражнения на ортосенсорной дорожке, выполнять упражнения суставной разминки, простейшие позы и упражнения терапевтической йоги и игрового стрейтчинга.

## 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	11 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	15 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	8 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.	14 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.
	<b>Всего:</b>	<b>68 часов</b>			

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

<i>№п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Дата планируемая</i>	<i>Дата фактическая</i>	
1.-2.	2	Повторение правил поведения в кабинете и на уроках. Ознакомительно-ориентировочные действия. Разминка на ортосенсорной дорожке. Самомассаж массажными мячами. Релаксация в бескаркасном кресле.			
3.-4.	2	Правила работы со спортивными снарядами. Ориентировочные упражнения. Упражнения для суставов рук и ног. ИСР с корзинами и пластиковыми шарами. Механотерапия. Игровая релаксация.			
5.-6.	2	Закрепление правил поведения в кабинете во время занятий. Суставная разминка стоя и сидя на скамье. Кинезиологические упражнения с массажными мячиками. ИСР.			
7.-8.	2	Упражнения для развития правильного дыхания дыхание. Статическая релаксация.			
9.-10.	2	Суставная разминка (сидя на полу). Позы: «Посоха», «Раковина». Упражнения на длинный и короткий выдох со свечой. Статическая релаксация с игрушками.			
11.-12.	2	Суставная гимнастика стоя и сидя, с мячиком. 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.			
17-18	2	Игровая сенсорная релаксация. Мышечная активизация и расслабление. Статическая релаксация с одеялами и игрушками.			
19-20	2	Упражнения на развитие навыков активизации и расслаблении различных мышц с использованием мячей и эспандеров. ИСР с сыпучими природными материалами.			
21-22	2	Упражнения с маленькими мячами и лентами. Позы «Кошка сердитая и добрая». Релаксация с антистрессовыми подушками и мячами.			
23-24	2	Повторение поз: «Кошка сердитая и добрая». Упражнение: «Кошка тянется». Аудиально-визуальная релаксация.			

25-26	2	Суставная разминка. Упражнения для развития дыхания и умения расслабляться с использованием мыльных пузырей, пёрышек, ватных шариков. Релаксация с игрушками.			
27-28	2	Разминка и упражнения на ортосенсорной дорожке. Самомассаж. Релаксация со светодиодными фонариками в тёмной комнате. Дыхательные упражнения: «Дыхание спящего человека»			
29-30	2	Комплекс поз и упражнений «Кошка и большой мяч» с индивидуальными фитболами. Релаксация .			
31-32	2	Повторение пройденного: упражнения на ортосенсорной дорожке и снарядами ЛФК; дыхательные упражнения. Игры с сыпучим сенсорным материалом.			
33-34	2	Комплекс упражнений со снарядами ЛФК. Дыхательные упражнения: «Дыхание спящего кролика» (уджай)».			
35-36	2	Психосоматические двигательные упражнения на снятие состояния напряжения. Аудиально-кинестетическая релаксация лежа.			
37-38	2	Имитационные суставные разминки и упражнения. Дыхательные упражнения: «Аромат» (уджай).			
39-40	2	Массажные и гимнастические упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для развития дыхания. ИСР с водой.			
41-42	2	Упражнение: «Мороженное». Релаксация лежа, с дыханием животом «Я на солнышке лежу»			
43-44	2	Динамические упр. на мышцы ног: механотерапия. Упражнения на развитие навыков активизации и расслабления. «Очистительное дыхание»			
45-46	2	Суставная разминка с элементами самомассажа, с использованием массажёров. Динамические упр. на мышцы спины. К упражнениям для развития дыхания: «Мурчха».			
47-48	2	Упр. на равновесие с дисками равновесия и балансировочными дисками. Релаксация с ортопедическими тренажёрами ТИСО..			
49-50	2	Суставная разминка из положения лежа на спине. Упр. на равновесие с балансировочными дисками.			
51-52	2	Повторение и закрепление пройденного. ИСР..			
53-54	2	Суставная разминка из положения лежа на спине с овальными фитболами. Упражнения на напряжение и расслабление мышц на фитболах.			
55-56	2	Дыхательная гимнастика. Упр. на увеличение объёма лёгких с использованием тренажёров. Задержка дыхания на вдохе и выдохе.			
57-58	2	Суставная разминка. на овальных фитболах: освоение движений. Упражнения для глаз. Релаксация			
59-60	2	Упражнения на овальных и малых 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 и природными материалами.			
63-64	2	Поза "планки". Дыхательные упражнения с водой и корабликами. Аудиально-кинестетическая релаксация.			
65-66	2	Гимнастические упр. с фитболами и гимнастическими палками. 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.**