

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №76
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада №76
Невского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2024 № 107-ж
_____ (И.Е.Олейник)



**Рабочая программа к Адаптированной образовательной
программе дошкольного образования для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья с тяжёлыми
множественными нарушениями развития Государственного
бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада №76 комбинированного вида Невского района
Санкт-Петербурга по освоению детьми компенсирующих групп
образовательной области «Физическое развитие»**

на 2024-2025 учебный год

Составитель:

Тихонова Ю.А. - инструктор

по физической культуре

Санкт-Петербург

2024

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития разработана на основе Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с тяжёлыми множественными нарушениями развития Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.

По данной программе обучаются дети от 3 до 7 (8) лет

Физкультура прежде всего, способствует укреплению здоровья детей. В процессе физических упражнений воспитанники учатся основным двигательным действиям, ориентации в пространстве.

В настоящую программу положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

Каждое занятие по физической культуре должно планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце занятия к успокоительным упражнениям, чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям воспитанников .

Занятие целесообразно строить из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Целью данной Программы является коррекция и укрепления физического развития детей дошкольного возраста со сложным дефектом развития, предусматривающей полную интеграцию действий всех специалистов дошкольного образовательного учреждения и родителей дошкольников.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

- — учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- — учить правильному построению на занятии и знанию своего места в строе;
- — учить правильному передвижению детей из группы на занятие по физической культуре;
- — учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- — учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- — учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- — учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- — учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- — прививать навыки координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- — обучать мягкому приземлению в прыжках;
- — учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- — учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- — учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- — учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- — учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- — учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- — учить преодолению простейших препятствий;
- — учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- — учить целенаправленным действиям под руководством инструктора в подвижных играх.

Занятия физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков.

Данная рабочая программа предназначена для работы с детьми со сложным дефектом, имеющих сочетания двух и более недостатков развития. Дети могут иметь выраженное сочетание интеллектуальной недостаточности с нарушением

опорно- двигательного аппарата, со следующими возможными диагнозами: тяжелые и легкие формы ДЦП, множественные контрактуры, сочетание и нарушение слуха и зрения, эпилепсия, Синдром Дауна, вальгусные и варусные деформации нижних конечностей, гидроцефальный синдром, а так же другие генетические заболевания и РАД. Дети со сложной структурой дефекта так же имеют необратимые нарушения познавательной, психофизической , а так же эмоционально- волевой и поведенческой сферой.

Выраженная интеллектуальная недостаточность у данной категории детей определяется не как болезнь, а состояния психического недоразвития, характеризующая многообразными признаками, как в клинической картине (в следствии органического поражения ЦНС), так и психологическими комплексными проявлениями физических, психологических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

При работе с данной категорией детей стоит учитывать множество привходящих качеств: тяжесть, глубину, время повреждения головного мозга, а так же резервы организма, их сохранения функций, в сочетании с комплексом средовых условий, культурных педагогических форм семьи и ближайшего окружения, в котором живет и развивается ребенок.

При условии раннего включения в процесс систематической коррекционно- воспитательной работы ребенок может достичь оптимального для него уровня физического развития.

Физическое развитие детей имеет ряд особенностей по сравнению с их нормально развивающими сверстниками. Достижения характеризуются неустойчивостью, неуклюжестью, замедленностью или импульсивностью. Дети не могут ходить целенаправленно по прямой дорожке, подниматься или спускаться самостоятельно по лестнице, у них отсутствует стремление овладеть такими основными движениями как бегом и прыжками. У всех обнаруживается запоздания в сроках овладения основными видами движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание), отсутствие гибкости и плавности движений (скованность движений , их неритмичность), замедленность темпа движений, моторная неловкость, недостаточность мышечной силы и др. Многие дети в этом возрасте проявляют крайне низкую или чрезмерно высокую хаотичную двигательную активность. Дети этой категории в младшем и среднем дошкольном возрасте отличаются неуверенностью, неустойчивая, шаркающая, неритмичная походка;

большинство детей передвигаются семенящим шагом, с опущенной головой и плечами; мышцы ног, рук, спины в процессе ходьбы напряжены. Большинство детей бегают на полусогнутых ногах, шлепая ступнями о пол, раскачиваясь из стороны в сторону и нередко переходя на ходьбу. При перемещении в пространстве все дети не умеют удерживать дистанцию относительно друг друга и окружающих предметов, что нередко приводит к столкновению, а в крайних случаях и к падению. Вследствие несформированности самоконтроля дети не замечают неправильного выполнения действий, самостоятельно не улавливают ошибки, нуждаясь в поддержке взрослого. Однако, как правило, многократное повторение действий улучшает качество их выполнений.

Наряду с этим отмечается недоразвитие ручной моторики: не устанавливается ведущая рука и не формируется несогласованность действий обеих рук, мелкие и точные движения кистей и пальцев рук. Дети со сложным дефектом захватывают мелкие предметы всей ладонью, не могут выделить отдельно каждый палец, у них отсутствует указательный тип хватания (указательным и большим пальцем) и хватание щепотью (указательным, средним и большим пальцами).

Таким образом, в психофизическом статусе у ребенка со сложным дефектом развития отмечаются: несформированность эмоционального общения со взрослым, жесто-мимических и речевых средств коммуникации; отсутствия хватания предметов и неудержимого стремления познать окружающий мир; несформированность зрительно-двигательной координации.

Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному). В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и показатели IQ:

- психическая норма: IQ 70—100;
- легкая умственная отсталость: IQ 50—69;
- умеренная умственная отсталость: IQ 35—49;
- тяжелая умственная отсталость: IQ 20—34;
- глубокая умственная отсталость: IQ 19 и ниже.

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты освоения программы представлены в двух уровнях: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством инструктора;
- знание основных правил поведения на занятиях по физической культуре и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции представления о двигательных действиях; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством инструктора;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение простых физических упражнений
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием инструктора : бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря 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 инструктора;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство технической, физической теоретической подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры)

обучающихся.

- **Иметь представление**

о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, видах основных движений человека.

Знать

основные правила поведения на занятиях физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять

упражнения по показу и по словесной инструкции. Выполнять бег, прыжки, ползания и т.д.

Уметь

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание коррекционно- развивающей работы.

Содержание работы по физическому развитию направлено на создание условий, необходимые для защиты, сохранения и укрепления здоровья ребенка, определяются задачи формирования предпосылок и конкретных способов здорового образа жизни ребенка и членов его семьи.

Содержание занятий по физическому развитию включают в себя определенные задания и упражнения, игры и развлечения на воздухе, а также отдельные закаливающие процедуры. Занятия по физическому воспитанию решают как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений /бросание мяча, ловля маленького и большого мяча, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки, метание в цель/, а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Работа по развитию ручной и тонкой ручной моторики проводится на специальных занятиях. На начальном этапе обучения большое внимание уделяется общему развитию рук ребенка, формированию хватания, становлению ведущей руки, согласованности действий обеих рук, выделению каждого пальца.

В ходе проведения занятий у детей отрабатываются навыки удержания пальцевой позы, переключения с одной позы на другую, одновременному выполнению движений пальцами и кистями обеих рук. Эти и подобные им движения выполняются в сочетании с речевым сопровождением и с опорой на зрительные и тактильные образы-представления. Развитие всех видов ручной моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для становления типичных видов детской деятельности, является предпосылкой для становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности детей.

Основные направления работы:

1. Ловля маленького и большого мяча.
2. Метание в цель
3. Ходьба. (ходьба по дорожке здоровья)
4. Бег.
5. Ползание, лазание, перелазание.
6. Прыжки.

7. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов.

Упражнения с предметами.

Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.

Упражнения для развития равновесия.

8. Подвижные игры.
9. Упражнение с элементами логоритмики
10. Упражнения с использованием колючего мячика
11. Су-джок терапия
12. Фитбол гимнастика

Первый этап обучения.

Основные задачи обучения и воспитания.

- ✓ Создать условия для удержания ребенком маленького мячика в одной руке, затем удерживание большого мяча двумя руками
- ✓ Развивать у ребенка действия для захватывания разнообразных предметов рукой и удерживать их в руке, рассматривая их.
- ✓ Создать условия для переключивания предметов из одной руки в другую, рассматривая их.
- ✓ Развивать у ребенка манипулятивные действия с разнообразными игрушками.
- ✓ Создать условия для развития действия с игрушками: бросания, закрывания, нажатия.
- ✓ Создать условия для развития прямохождения.
- ✓ Создать условия для овладения переворотами с живота на спинку и спинки на живот, используя специальные упражнения и приемы активизации.
- ✓ Создать условия для овладения ползанием: формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног.

- ✓ Создать условия для укрепления ног: учить опираться на ножки, пружинить на ножках, используя игровые приемы (катание на большом мяче, ходьба с утяжелителями и др.)

Показатели развития к концу первого этапа обучения.

Дети должны научиться:

- Уметь удерживать большой и маленький мячик в руках, перекладывать мячик из руки в руку.
- Уметь передвигаться в пространстве путем ползания
- Уметь самостоятельно сидеть

Второй этап обучения

Основные задачи обучения и воспитания.

- ✓ Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками
- ✓ Укреплять здоровье детей
- ✓ Формировать правильную осанку у каждого ребенка
- ✓ Формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности
- ✓ Развивать у детей движения, двигательные качества, физической и умственной работоспособности
- ✓ Продолжать совершенствовать навыки ползания и перелазания: учить проползать через ворота, обруч.
- ✓ Продолжать укреплять умения у детей опираться на ножки в процессе игровых приемов
- ✓ Создать условия для овладения детьми прямохождением: учить ходить по прямой дорожке вместе с взрослым.

- ✓ Создать условия для совершенствования у детей навыков самостоятельной ходьбы
- ✓ Учить ходить по прямой дорожке, перешагивая через незначительное препятствие (ручеек, канавку, палку)
- ✓ Совершенствовать умения детей удерживать предмет (игрушку) одной рукой непродолжительное время и бросать в цель (мячик)
- ✓ Формировать умения удерживать предметы (игрушку) двумя руками, производить с ними некоторые действия (мячик, кубики, кегли)
- ✓ Учить детей бросать мяч в цель двумя руками
- ✓ Учить детей ловить мячик среднего размера
- ✓ Учить детей ходить по дорожке и следам (корректирующей дорожке)
- ✓ Учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками
- ✓ Формировать у детей умения подползать под скамейку

Показатели развития к концу второго этапа обучения.

Дети должны научиться:

- Самостоятельно ходить
- Уметь удерживать мячик в одной руке и бросать его
- Уметь удерживать предмет двумя руками, отдавать его взрослому или бросать его.

Третий этап обучения.

Основные задачи обучения и воспитания.

- ✓ Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками
- ✓ Укреплять здоровье детей
- ✓ Формировать правильную осанку у каждого ребенка
- ✓ Формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности
- ✓ Развивать у детей движения, двигательные качества, физической и умственной работоспособности
- ✓ Совершенствовать самостоятельную ходьбу, перешагивать через незначительное препятствие
- ✓ Учить перелезать через бревно, проползать через обруч
- ✓ Совершенствовать навыки бросания
- ✓ Создать условия для овладения умения бегать
- ✓ Учить ходить по лесенке со взрослым, а затем и самостоятельно

- ✓ Формировать интерес к подвижным играм со сверстниками (малая группа 3-4 ребенка)
- ✓ Учить детей бросать мяч в цель двумя руками
- ✓ Учить ловить мяч среднего размера
- ✓ Учить детей строиться и ходить в шеренге по опорному знаку- веревка, ленка, палка, скотч.
- ✓ Учить детей ходить по дорожке здоровья, по следам.
- ✓ Учить детей бегать вслед за инструктором
- ✓ Учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками
- ✓ Учить детей ползать по гимнастической скамейке
- ✓ Формировать у детей умение подползать под скамейку

Показатели развития к концу третьего года обучения.

Дети должны научиться:

- Самостоятельно ходить, перешагивая через незначительное препятствие
- Уметь проползти через обруч
- Проявлять интерес к подвижным играм

Основное содержание работы на год

Метание выполняется по подражанию действиям взрослого. При затруднениях используются совместные действия взрослого с ребенком. Дети берут мячики из корзины и бросают по крупной мишени, укрепленной на стене, или находящейся на полу. Затем предлагают детям бросать мячи в цель (в корзину, обруч, доску), вначале одной рукой затем двумя. Детям предлагают мячи разные по размеру и по материалу.

Бег выполняется по показу и самостоятельно с использованием звуковых сигналов: стайкой за инструктором, с остановками по окончанию звуковых сигналов.

Ходьба выполняется по показу: стайкой вслед за инструктором; друг за другом, держась руками за веревку либо по начерченному ориентиру.

Ползание, лазание, перелазание выполняются со страховкой и помощью, по звуковому сигналу: ползание по ковровой дорожке, по доске, положенной на пол (ширина 30-35 см), по наклонной доске (высота 20-25 см), с подползанием под

веревку (высота 3035 см), по скамейке; лазание по гимнастической стенке произвольным способом; перелазание через 1-2 скамейки (расстояние 1-1.5 м одна от другой); пролазание между рейками лестничной пирамиды, палатки или вышки.

Прыжки - сначала выполняется спрыгивание с доски, с приподнятого края доски (высота 10 см).

Спрыгивание выполняются отдельными детьми по показу, со страховкой и помощью инструктора. Подпрыгивание на носках на месте.

Общеразвивающие упражнения. Выполняются детьми вслед за воспитателем по подражанию.

Упражнения без предметов: движения головой - повороты вправо-влево, наклоны вперед-назад; движения руками вперед - в стороны - вверх - к плечам - на пояс вниз; «Пропеллер» (круговые движения согнутыми перед грудью руками); сжатие и разжатие пальцев в кулаки; хлопки в ладоши; притоптывание одной ногой, руки на поясе; притоптывания двумя ногами; хлопки с притоптываниями двумя ногами одновременно.

Упражнения с предметами:

1. Упражнения с флажком: движения рук вверх-вниз; скрестные широкие размахивания вверху над головой; скрестные широкие размахивания внизу перед собой; приседания с опусканием флажка на пол; постукивание о пол черенком флажка в приседе; помахивание флажком вверху над головой одной рукой.
2. Упражнения с мячом: отталкивание двумя руками большого мяча, подвешенного в сетке; катание среднего мяча друг к другу, сидя в парах; катание среднего мяча к воспитателю, лежа на животе; бег за мячом, брошенного воспитателем; бросок мяча в корзину, стоя; бросок малого мяча вдаль и бег за мячом; бросок среднего мяча воспитателю и ловля, от него сидя затем стоя (расстояние 30-40 см), передача среднего и малого мячей друг другу по ряду, сидя.
3. **Упражнения, направленные на формирование правильной осанки** выполняются по показу, с помощью и страховкой воспитателя по звуковому сигналу; подтягивание по скамейке или наклонной доске двумя руками, лежа на животе (высота приподнятого края доски 20-25 см); катание среднего мяча к стене, лежа на животе (используется перевернутая скамейка); катание среднего мяча к воспитателю, лежа на животе; топтание на канате стопами, сидя и стоя поперек каната; ходьба боком приставными шагами по нижней рейке гимнастической стенки; ходьба боком приставными шагами по канату.

4. **Упражнения для развития равновесия** выполняются по показу воспитателя со страховкой и помощью: ходьба по дорожке, выложенной из каната (ширина 30-35 см); ходьба по доске с приподнятым краем (высота 15-20 см); ходьба по скамейке (высота 20-25 см); движения головой - повороты вправо - влево, наклоны вперед - назад; перешагивание через канат, гимнастические палки, кубики строителя. Прыжки через веревку. Прыжки в обруч и с обруча. Ходьба на носочках и пяточках и т.д.

Подвижные игры выполняются по подражанию действиям воспитателя, носят бессюжетный характер. Игра «Лошадки», «Котята», «Зайчики прыгают», «Догони мяч», «Прокати мяч», «Курочки и петушки», «Птички полетели», «Маленькая змейка», «Проползи через палатку» «Побежим по дорожке», «Пройдем по камушкам», «Передай по кругу», «Спустись с горки», «Беги - ловлю», «Поезд», «Солнышко и дождик», «Птички в гнездышках», «Догоню, догоню», «Лошадки», «Белые медведи», «Великаны и гномы», «Воробушки и автомобиль», «День и ночь», «Зайцы и волк», «Земля, вода, воздух».

Су-джок – терапия

Фитбол- гимнастика

Дыхательная гимнастика: «Подуй на свечку», «Надуй воздушный шарик», «Подуй как ветерок», «Дыхание», «Ветер» и тд. .

2.2. Взаимодействие с семьями воспитанников.

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.
- знакомство родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать родителей к активному отдыху с детьми.
- заинтересовать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.
- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.
- анкетирование на тему ЗОЖ

- оформление информационных стендов, папок передвижек, буклетов.
- В течение года давать письменные рекомендации
- Проводить консультации

-В течение года используется дистанционная форма работы с родителями (социальная сеть: «ВКонтакте», Zoom- конференции, WhatsApp)

- в течение года проводить беседы на тему физической реабилитации за пределами детского сада

- Консультации на тему : «Показание и противопоказание к физическим упражнениям в течение всего учебного года»

3. Организационный раздел.

3.1. Методическое обеспечение программы.

1. Занозина А.Е., Гришанина С.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009
3. Османова Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики: Картоотека пальчиковых игр. – СПб. : КАРО, 2010.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010
7. Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника // Дошкольное воспитание – 2004.-№ 1.- с.37- 45.
8. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005

10. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2011
11. Подвижные игры для детей 3-5 лет К.К. Утробина 2019.-128 с. : ил.
12. Летние подвижные игры для детей А.Ю. Патрикеев.- Ростов н.Д: Феникс, 2014.-222, 1 с.- (Мир вашего ребенка) Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях. Практическое пособие для педагогов и родителей. СПб.:Издательство «Корона. Век», 2021.-272 с., ил.
13. Диагностика – развитие- коррекция: Программа дошкольного образования детей с интеллектуальной недостаточностью. Л.Б. Баряева, О.П. Гаврилушкина, А. Зарин, Н.Д. Соколова.- СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2012.-447 с.
14. Игровые занятия с детьми 2-3 лет. Методическое пособие. 2-ое изд., доп.- М.: ТЦ Сфера, 2020.-144 с. (от рождения до трех)
15. https://studme.org/126043/meditsina/programma_fizicheskoy_kulture_detey_u_merennoy_tyazheloy_umstvennoy_otstalostyu
16. https://ozlib.com/940683/sport/programma_fizicheskoy_kulture_detey_umerennoy_tyazheloy_umstvennoy_otstalostyu
17. <https://studfile.net/preview/6211881/page:14/>
18. <https://pandia.ru/text/86/086/24834.php>

3.2. Материально- техническое обеспечение программы.

Все пространство для занятий физической культурой **безопасно** и соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности.

- В зале поддерживается необходимый температурный и световой режим;
- Систематически проводится проветривание и влажная уборка

- Все оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по физическому развитию, соответствует правилам охраны жизни и здоровья детей, требованиям гигиены и эстетики.

Для обеспечения **психологически комфортной среды**, оборудование и пособия располагаются таким образом, что дети могут свободно к ним подойти и самостоятельно пользоваться.

Также **психологическая комфортность** пребывания детей обеспечена следующим:

- Эстетичность спортивного зала – единый стиль оформления (оборудование в основном основных цветов: красный, желтый, зеленый, синий)
- Наличие разнообразного спортивного инвентаря
- Наличие музыкального центра с подборкой музыкального материала, расслабляющей музыкой.

Образовательное пространство спортивного зала оснащено оборудованием и инвентарем для развития основных видов движений, физических качеств, двигательных умений, и навыков, проведения занятий по физическому развитию, досугов и праздников.

№ п/п	Наименование	Оборудование и материалы
1	Зал ФК	1. Маты 2. Мягкие модульные конструктивные наборы типа «Альма» 3. Пуфики- «таблетки» 4. Сухой бассейн с шариками 5. Ковёр 6. Ребристая доска 7. Скамейки гимнастические 8. Шведская стенка 9. Фитболы 10. Коврики со следочками 11. Цветные ленточки 12. Разноцветные флажки 13. Мячи (разных размеров) 14. Мячи надувные 15. Обручи 16. Палки гимнастические 17. Шнуры длиной 5 м. 18. Кубики и кирпичики деревянные

		19. Колокольчики 20. Погремушки 21. Бубны 22. Пластмассовые кубики 23. Пластмассовые кегли и шары 24. Утяжелители на ноги
--	--	--

3.3. Методы и методические приемы обучения

Методы используемые в процессе занятий по физической культуре для реализации рабочей программы представлены в трех видах: Наглядный метод, практический метод и словесный метод.

1. Наглядный метод:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физического оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно- мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)

2. Практический метод:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями
- выполнение упражнений в игровой форме

3. Словесный метод:

- объяснение, пояснение, указание
- подача команд, распоряжение сигналов

Приложение 1.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг физической и двигательной подготовленности

В мониторинг включены следующие разделы:

1. Оценка физической подготовленности
2. Диагностика двигательной подготовленности
3. Оценка двигательного творчества детей

При оценке физической подготовленности определяется уровень развития психофизических качеств (силы, быстроты, ловкости, общей скоростной и силовой выносливости, скоростно- силовых качеств, гибкости) по количественным показателям.

Диагностика двигательной подготовленности направлена на определение степени овладения ребенком двигательными умениями и навыками, поэтому оценивается качественными показателями.

При проведении мониторинга учитываются уровень здоровья ребенка, конституционные, врожденные особенности строения тела, особенности нервной системы, природные задатки двигательных способностей, а так же влияние обучения и окружающей среды.

Мониторинг проводится в начале года и в конце.

Полученные данные определяют дальнейшую программу воспитательно-оздоровительной и образовательной работы с детьми, а так же используются для оценки степени эффективности работы воспитателя и руководителя по физической культуре.

Организационно- методические принципы при проведении мониторинга.

Методика проведения мониторинга заключается в создании игровой атмосферы. Использование игровой и соревновательной мотивации, включение игровых персонажей обеспечивают проявление максимальных возможностей ребенка (особенно при оценке уровня физической подготовленности) и позволяют дать объективную оценку его двигательной подготовленности.

Организационно- методические условия при проведении мониторинга

1. Предварительная оценка врачом-неврологом здоровья обследуемых детей.
2. Подготовка протоколов
3. Подготовка места и проведения обследования
4. Подготовка спортивного и игрового оборудования, измерительных приборов (диагностический чемоданчик, наполненный содержимым для каждого вида тестирования)
5. Дети и обследующие взрослые должны быть в спортивной одежде и обуви, что создает оптимальные условия для получения максимальных показателей.
6. проведения игровой разминки длительностью 3-5 минут, включающую разные виды ходьбы и непродолжительного бега, подготовительные упражнения. Способ проведения- фронтальный.
7. Все тестовые задания выполняются три раза Фиксируется лучший результат.
8. При диагностике двигательной подготовленности педагог не должен подсказывать или показывать способ выполнения задания.
9. при выполнении мониторинга используют методику игрового тестирования, обеспечивающую непринужденный характер общения педагога и ребенка и выявляющей максимальные показатели в условиях навыков движения.

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются:

1. Ловля маленького мяча
2. Ловля среднего мяча
3. Ловля большого мяча
4. Прыжки на двух ногах
5. Меткость (метание мяча в цель)
6. Ходьба по прямой линии
7. Ползание на четвереньках
8. Статическое равновесие

Прыжок на двух ногах.

Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Прыжки выполняются на ровной поверхности с подстраховкой инструктора.

Прыжки на двух ногах:

Группа _____

Возраст _____

№ п/п	ФИО ребенка	Дата рождения	Прыжки на двух ногах (3 раза)	Движение ног, рук	Правильность выполнения прыжков	Отталкивание от ровной поверхности	Приземление	Качественная оценка
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								

Ползание на четвереньках.

Упражнение выполняется в спортивном зале, группе, на ровной поверхности. Для детей с тяжелыми интеллектуальными нарушениями выполняется сначала по показу и рассказу. Далее предлагаем ребенку выполнить самостоятельно (при отказе можно попросить доползти до яркого мячика либо какой-нибудь игрушки). Инструктор смотрит правильность выполнения техники заданного упражнения.

Ползание на четвереньках:

Группа _____

Возраст _____

№ п/п	ФИО ребенка	Дата рождения	Техника выполнения	Движение головы	Движение рук	Движение ног	Качественная оценка
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9.							
10							

--	--	--	--	--	--	--	--

Метание мяча в цель: Меткость.

Метание производится с 1.5-3 метра в зависимости от возраста ребёнка и нозологии. Перед ребёнком стоит мишень, дано 5 маленьких мячика. Ребенку нужно попасть в цель как можно больше. Метание производится как правой так и левой рукой. Показатели записываем в протокол обследования.

Меткость (Двигательная координация):

Группа _____

Возраст _____

№ п/п	ФИО ребенка	Дата рождения	Метание мяча в цель (1,5 метра)	Количество раз (5 попыток)	Качественная оценка
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Ловля мяча (маленького, среднего и большого.)

Ловля мяча выполняется совместно с инструктором в паре на расстоянии 1.5 метров друг от друга. На каждый размер мяча дается по 10 попыток, в протокол

заносится количество пойманных мячей каждого размера. Так же фиксируется правильность выполнения данного упражнения. Перед началом тестирования показывается и рассказывается правильность выполнения.

Ловля мяча большого и малого, среднего (Сила)

Группа _____

Возраст _____

№ п/п	ФИО ребенка	Дата рождения	Ловля мяча среднего (10 попыток)	Ловля мяча большого (10 попыток)	Ловля мяча малого (10 попыток)	Правильность выполнения задания	Качественная оценка
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9.							
10.							

Статическое равновесие.

Инструктор готовит секундомер и протокол. Дети выполняют упражнения для разогрева мышц ног.

Инструктор предлагает детям 3-6 лет игровое задание «Паровозик» (и.п.: стопы на одной линии, пятка правой(левой) ноги касается носка левой(правой) ноги, руки вдоль туловища); детям 6 лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

Статическое равновесие:

Группа _____

Возраст _____

№ п/п	ФИО ребенка	Дата рождения	Стойка с разным положением рук и ног (В зависимости от возраста ребенка)	Качественная оценка
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Ходьба по прямой линии.

Ходьба выполняется по прямой линии (в зале, на улице с заранее отмеченным маршрутом, что бы дети хорошо видели границы где можно и нужно идти). В протокол заносятся правильность выполнения задания (смотрим за движением рук, ног, координацией, равновесие, осанкой, взглядом)

Ходьба по прямой линии:

Группа _____

Возраст _____

№ п/ п	ФИ О ребенка	Дата рождения	пря мая лин ия (2 мет ра)	Примечание (описание выполнение)						Качеств енная оценка
				Взг ляд	движ ение рук	Движ ение ног	Равнов есие	Коорди нация	Оса нка	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										

Примечание: При обследовании детей дается не менее 3 попыток, в протокол заносится лучший результат. Для оценки уровня сформированности двигательных умений, навыков и способностей используется бальная система.

0-15- низкий уровень

16-30- средний уровень

31-40- высокий уровень

Качественная оценка выполнения тестирования:

«Отлично»- Все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов)

«Хорошо»- При выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла)

«Удовлетворительно»- тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла)

«Неудовлетворительно»- Упражнения практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1-2 элемента движения) к его выполнению (2 балла)

« Плохо» - Ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии выполнить его (1 балл)

Приложение 2.

Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью.

Коррекция ходьбы

У большинства детей с умственной отсталостью отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованны, движения не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища (Катаева А.А., Стребелева Е.А., 1998).

Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно. Упражнения для коррекции ходьбы сведены в таблицу

Упражнения для коррекции ходьбы

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	2	3
1.	«Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга	Дифференцировка расстояния, глазомер
2.	«Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т.п.	Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния
3.	«Узкий мостик». А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии	Развитие равновесия, точности движения

4.	« Длинные ноги ». По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе	Быстрота переключения, дифференцировка понятий длинный, короткий
5.	« Встали в круг ». Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки	Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий большой — маленький, вправо — влево
6.	« Гусеница ». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего	Координация и согласованность действий
7.	« Коромысло* . Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку	Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом
8	« Ходим в шляпе ». Ходьба с мешочком песка на голове	Коррекция осанки

1	2	3
9	« Кошка ». Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти»	Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение
10.	« Ловкие руки ». Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с заданиями: А) На каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх. Б) Круговые движения кистями. В) Круговые движения в плечевых суставах. Г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую — за спиной	Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти
11.	« Каракатица ». Ходьба спиной вперед	Координация движений, ориентировка в пространстве

12.	«Светло— темно». Ходьба с закрытыми и открытыми глазами А) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух). Б) Открывать глаза по команде «светло», закрывать — по команде «темно». В) Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток)	Ориентировка в пространстве без зрительного контроля; дифференцировка понятий светло — темно; ритмичность движений. Ориентировка в пространстве по слуху
13.	«Мишка». А) Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок. Б) Ходьба по массажной дорожке, босиком. В) Ходьба босиком по траве, песку, гравию	Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
14.	«Хоп». Ходьба с остановками по сигналу. П по сигналу «Хоп» — остановка, по сигналу «Хоп-хоп» — поворот кругом	Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы
15.	«Волны». Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке — медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости — быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой — переход на бег	
16.	«Та-та-та». Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «Та-та-та»	Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление с темпом движений, плавность, выразительность движений, воображение. Усвоение заданного ритма движений
17	«По канату». А) Ходьба вдоль по канату, руки в стороны. Б) Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны	Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки

Коррекция бега

При выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах (Дмитриев А.А., 2002).

Физические упражнения для коррекции бега

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	2	3
1.	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости
2.	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
3.	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
4.	Бег по прямой по коридору 30—35 см, (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
5.	Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
6.	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
7.	Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом скакалками)	Дифференцировка усилий и длины шага
8.	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5 — 10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы

9.	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата
10.	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата

1	2	3
11.	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий
12.	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий
13.	По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата

Коррекция прыжков

Ошибками в прыжках в длину и высоту является слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками. Предлагаемые подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят стопу и все мышцы ног

Упражнения для коррекции прыжков

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве
2.	Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10—15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
3.	Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5—6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность движений
4.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
5.	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40—50 см, с последующим отпрыгиванием вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества
6.	Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества
7.	Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений
8	Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку	Дифференцировка понятий с предлогами «на», «с», «через»
9.	Прыжки через обруч, а) перешагиванием; б) на двух ногах с между скаками; в) на двух ногах	Укрепление свода стопы, ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног

10.	Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, на каждый 4-й счет — поворот на 90°	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля
------------	--	--

Коррекция лазания и перелезания

+Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствие. Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезание корригируют недостатки психической деятельности — страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используются гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы.

Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой	Координация движений, соразмерность усилий
2.	Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки	Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения
3.	Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.	Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела
4.	Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°	Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия
5.	Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть)	Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног

6.	«Корабль». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами	Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия воображение
7.	«Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом	Преодоление боязни высоты, пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия
8.	«Черепашка». Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках	Координация движений, развитие мышечной силы рук и плечевого пояса
9.	Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов)	Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве
10.	«Верблюд». Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо)	Равновесие, согласованность движений
11.	«На мачту». Лазанье вверх и вниз по веревочной лестнице	Ориентировка в пространстве, смелость, координация, дифференцировка пространства профилактика плоскостопия

Коррекция метания

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, а затем переходят к малым

Подготовительные упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
-------	------------	------------------------------

1.	С большими мячами. а) Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя, б) Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя, в) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки	Дифференцировка усилия и расстояния Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения. Точность направления и усилия
2.	а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол	Координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения
3.	а) Бросок мяча в стену и ловля его. б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но ловля после хлопка в ладони. г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания	Координация движений рук. Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания
4.	а) Ведение мяча на мете правой, левой рукой, б) То же в ходьбе	Дифференцировка усилия и направления движения, координация движений рук, концентрация внимания и зрительный контроль
5.	С набивным мячом (1 и 2 кг) Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево	Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета»
6.	а) Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с б) Ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с	Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса
7.	а) Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди, б) То же, с удержанием мяча за головой	Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление «мышечного корсета»

8.	Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол справа (слева)	Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки
----	---	---

Физические упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	<p>С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.).а) Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую, б) Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя, в) Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя, г) Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета</p>	<p>Координация движений кисти, концентрация внимания, следящие движения. Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве</p>
2.	а) Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. б) То же, но ловля правой (левой) рукой	Дифференцировка усилий, зрительный анализ зависимости высоты отскока мяча от силы и направления удара, ориентирования.
3.	а) Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках, б) Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой, в) Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол	Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания, тонкая дифференцировка временных, силовых и пространственных характеристик движения, одновременное решение двух двигательных задач (правой и левой)
4.	а) Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный), б) Удары разными мячами о стену, в) Подбрасывание и перекидывание мячей из одной	Дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев, распределение внимания

	руки в другую, г) Подбрасывание правой и ловля правой, д) Подбрасывание левой, и ловля левой, е) Броски мяча в цель с близкого расстояния.	
5.	Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4—6 м. Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу	Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстояния. Ручная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества
6.	То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз	Дифференцировка тактильных ощущений, сопоставление усилия и пространства, способность зрения различать расстояние, скоростно-силовые качества

Коррекция расслабления

Характерной особенностью движений ребенка с отставанием интеллектуального развития является избыточное мышечное напряжение во время выполнения физических упражнений

Физические упражнения для коррекции расслабления

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Плети». И.п. — стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника	Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти
2.	«Покажи силу». И.п. — основная стойка, ноги на ширине плеч: 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам, кисти в кулак;	Напряжение (расслабление мышц рук, быстрота переключения, образное мышление

«Бабочка». Бег на носках мелкими шагами с взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки

«Балерина». И.п. — основная стойка; 1—2 — встать на носки, руки вверх — наружу, потянуться за руками; 3—4 — дугами в стороны — вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз

«Обними себя». И.п. — основная стойка;

1 — руки в стороны, вдох; 2—3 — крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох; 4 — руки вниз, расслабленно

«Удивились». И.п. — основная стойка;

+

1. — поднять плечи, вдох;
2. — опустить плечи, выдох;
3. — поднять плечи, развести руки, вдох;
4. — опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6—8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса

И.п. — стойка ноги врозь, набивной мяч (1—2 кг) в руках внизу;

1. — руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох;
2. — в и.п., выдох;

Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движения, образное мышление;

Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление;

Напряжение — расслабление, координация движений;

Напряжение — расслабление, координация движений и дыхания, удивление.

Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха

1	И.п. — сидя или стоя. Сжимание-разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу — отдых, расслабление — «стряхнуть воду с пальцев»	Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движения, расслабление
2.	И.п. — сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20—30 с) лечь на спину, ноги согнуть в	Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление

	коленях, руки в стороны — расслабиться	
3	И.п. — лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание.	Развитие статической силы, дифференцировка (отмеривание) времени, волевое усилие, расслабление, контролируемое дыхание
4	«Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» в течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени.	Развитие силы мышц ног и брюшного пресса, расслабление мышц ног с элементами самомассажа
5	Бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой».	Быстрота движений, способность к переключению и расслаблению, дифференцировка усилий и темпа движений
6	Стоя у опоры — расслабленные махи ног вперед и назад.	Регулирование произвольного расслабления, гибкость
7	Сидя, руки расслаблены; 1—4 круговых движения головой вправо; 5—8 круговых движения головой влево	Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата

При коррекции осанки у младших школьников с умственной отсталостью необходимо руководствоваться следующими положениями.

+

1. В основе формирования осанки лежит гармоническое развитие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.
2. Необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.
3. Со стороны родителей необходимо повседневное внимание к осанке ребенка, создание условий для ее формирования: адекватные

гигиенические и физиологические требования к одежде, мебели, освещению, позам во время сна, сидению, стоянию и т. п.

4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой — специфическое воздействие подобранных упражнений для компенсации нарушений определенного типа осанки.

Комплекс упражнений для коррекции искривлений позвоночника

Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника (начальная стадия)

п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	«Кошечка». Из положения стоя на четвереньках — опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость
2.	«Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс — прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой	Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость, симметричность движений
4	«Птица». Из положения сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) — наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук	Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений, контроль за положением частей тела в пространстве
5	«Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед — медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения, устойчивость к вестибулярному раздражению

6	«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину — поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»	Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины и живота
7	«Пловец». Из положения лежа на груди — движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола	Укрепление мышц туловища, координация и симметричность движений, дифференцировка пространственных и временных характеристик движения
8	«Рыбка». Из положения лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед — медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отделах позвоночника и коснуться ступнями ног, согнутых в коленях, до головы	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища
9	«Свеча». Из положения лежа на спине, руки за голову — сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их.	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация.
10.	«Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения — имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением	Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений, дифференцировка темпа движений
11.	«Стрелка». Из положения лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая упирается в пол на уровне плеча — отведение левой ноги вверх. То же — на левом боку с отведением правой ноги	Укрепление боковых мышц туловища, живота и ног, координация движений
12.	«Маятник». Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны — поднять ноги на 90° и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола	Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие

Упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
<p>1. 2. 3.</p>	<p>«Кошечка» «Змея» «Лодочка»</p>	<p>Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах</p>
4.	<p>«Кроль». Стоя перед зеркалом, вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса</p>	<p>Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений</p>
5.	<p>«Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки — наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса</p>	<p>Укрепление боковых мышц туловища, устойчивость вестибулярного аппарата, регулирование позы</p>
6.	<p>«Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами — наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения</p>	<p>Укрепление мышц туловища, гибкость грудного отдела позвоночника, зрительный контроль за регулированием позы, симметричность движений</p>
7.	<p>«Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч — прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение</p>	<p>Гибкость грудного отдела позвоночника, координация движений, растягивание мышц брюшного пресса</p>
8.	<p>«Обезьянка». Из положения стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнастической стенке, хватом двумя руками на уровне пояса — глубоко присесть, разгибая руки</p>	<p>Укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища, ориентировка в пространстве</p>

9.	<p>«Силач». Из положения лежа на животе с гантелями (по 1 кг) в руках, руки в стороны — слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять ноги: вернуться в исходное положение, расслабить руки</p>	<p>Гибкость грудного отдела позвоночника, статическая сила рук и плечевого пояса, симметричность усилий</p>
10.	<p>«Орел». Из положения лежа бедрами поперек гимнастической скамейки, ноги закреплены (партнер держит голеностопы) руки за голову — наклон вперед с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах, голову поднять, локти отвести в стороны, зафиксировать позу и вернуться в исходное положение, расслабиться</p>	<p>Гибкость грудного отдела позвоночника, растягивание мышц передней стороны туловища, ориентировка в пространстве, симметричность движений, устойчивость вестибулярного аппарата</p>

Упражнения для коррекции кругловогнутой спины

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	<p>«Петушок». 1) Стоя на одной ноге, опираясь боком на гимнастическую стенку, согнуть ногу в колене, захватить ее за голеностоп и подтянуть пятку к ягодице. То же на другой ноге. 2) То же, из положения лежа на животе. 3) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам</p>	<p>Растягивание мышц передней поверхности бедер</p>
2	<p>«Столбик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат — наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до</p>	<p>Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка амплитуды движения</p>

	ГОЛОВЫ	
3	«Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку — мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком	Растягивание мышц передней поверхности бедер
4	«Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок — замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать	Растягивание мышц спины, ритмичность движений, устойчивость вестибулярного аппарата
5	«Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь — наклоны вперед до касания лбом коленей	Растягивание мышц спины

Упражнения для коррекции плоской спины

1.	«Паук». Ходьба в глубоком наклоне, захватив голеностопы руками	Растягивание мышц спины, ориентировка в пространстве
2.	«Рак». 1) Из положения лежа на животе — поочередное поднимание прямых ног назад — вверх. 2) То же, из упора на коленях	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины, координация движений
3.	«Лодочка»	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины
4	«Велосипед»	Сила мышц брюшного пресса
5.	«Ножницы». Из упора сидя сзади — скрещивание прямых ног	Сила мышц брюшного пресса
6.	«Цифры». Из положения лежа на спине и подняв ноги вверх до прямого угла — написание прямыми ногами цифр 1, 2, 3... по большой амплитуде, но не касаясь пола. После каждой цифры — отдых, который постепенно сокращается и исключается совсем. Проводится в	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, образное мышление, волевое усилие, точность движений, ориентировка в пространстве, регулирование амплитуды движений

	соревновательной форме — кто больше напишет цифр (или букв)	
7.	«Тяжелые ноги». 1) Из положения лежа на спине с зажатым между коленями набивным мячом (2 кг) — согнуть ноги, приподняв до угла 45° и медленно вернуться в исходное положение. 2) То же, зажав набивной мяч между лодыжками. 3) То же, но удержание прямых ног с грузом на высоте 10—20 см от пола, в течение 5—10 с.	Сила мышц брюшного пресса, дифференцировка усилий и пространства, координация и точность движений, волевое усилие
8	«Пловец»	Укрепление силы мышц спины
9.	«Ящерица». 1) Из положения лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, — перевести руки на пояс, приподняв голову и плечи, лопатки соединить. Удержать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание. 2) То же, но кисти рук переводить к плечам, за голову	Укрепление силы мышц спины, дифференцировка пространственных характеристик движения, удержание осанки в непривычной позе, волевое усилие, координация движений
10.	«Бокс». 1) Из положения лежа на животе, подняв голову и плечи, руки в стороны — сжимать и разжимать кисти рук. 2) То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед — вверх (бокс)	Укрепление мышц спины, развитие мелкой моторики, управление временными характеристиками движения, соразмерность и точность движений
11.	«Рак»	Укрепление мышц спины
12.	«Пушка». Из положения лежа на животе — толкание от себя набивного мяча (1—2 кг)	Сила мышц спины и плечевого пояса, координация движений и соразмерность усилий, удержание осанки в необычных условиях

13.	«Угол». 1) Из положения виса на гимнастической стенке — переменное поднимание согнутых в коленях ног. 2) То же, но поднимание прямых ног. 3) То же, но одновременное поднимание обеих ног	Укрепление мышц передней поверхности бедер
14.	«Свечка». 1) Из положения лежа на спине — поочередное поднимание прямых ног. 2) То же, но одновременное поднимание прямых ног. 3) То же, с отягощением	Силы мышц передней поверхности бедер, дифференцировка усилий, координация движений, волевые усилия
15.	«Пистолетик». 1) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса — присесть на одной, другая — вперед, встать, опираясь на стенку. 2) То же на другой ноге	Сила мышц передней поверхности бедер, координация движений, сохранение осанки при динамических движениях

Профилактика и коррекция плоскостопия

Плоская стопа довольно часто встречается у детей с умственной отсталостью, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить имеющиеся нарушения и принять профилактические меры.

Плоская стопа характеризуется опусканием продольного или поперечного свода, которое вызывает болезненные ощущения при ходьбе и стоянии, плохое настроение, быструю утомляемость.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышцы связочного аппарата, поддерживающих свод стопы. Чаще плоскостопие встречается у соматически ослабленных и тучных детей, хотя природа его возникновения может быть разной. Различают плоскостопие врожденное, рахитическое, паралитическое, травматическое и самое распространенное; статическое (М.И. Фонарев).

Коррекционные упражнения, выполняемые лежа

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
2. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.

3. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.
4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.
5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их внутрь.

Коррекционные упражнения, выполняемые сидя

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
 2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
 3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.
 4. Захватывание стопами круглых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.
 5. Сидя на краю стула, стопы параллельно — руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.
 6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.
 7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
 8. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам — ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.
9. Из положения сидя, с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, поочередно поднимать стопы руками.
10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.
 11. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.
 12. В упоре сидя сзади — поочередные и одновременные круговые движения стопой.

Коррекционные упражнения, выполняемые стоя

1. Стоя на наружных сводах стоп — подняться на носки и вернуться в исходное положение.
2. Стоя на наружных сводах стопы — полуприсед.
3. Стоя, носки вместе, пятки врозь — подняться на носки, вернуться в исходное положение.

4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони — сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.
5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), подняться на носки, вернуться в исходное положение.
6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу — захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.
7. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.
8. Поставить левую (правую) ногу на носок — поочередная смена положения в быстром темпе.
9. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе — присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.
2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.
3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.
4. Ходьба по набивным мячам.
5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.
6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу.
8. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса.
9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь.
10. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.
11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.
12. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравии).

Коррекция дыхания

Для детей с умственной отсталостью характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Чем раньше ребенок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений. Корректирующие дыхания упражнения

Упражнения для коррекции дыхания

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая — на животе — глубокое медленное дыхание через нос	Понимание механизма полного дыхания: правая контролирует грудное дыхание (грудь поднимается), левая — брюшное (поднимается живот)
2.	Лежа на спине, руки вдоль туловища — глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос	Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию, образное мышление
3.	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях — глубокий вдох и выдох	Увеличение глубины полного дыхания в статической позе
4.	То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох — на 4 («сдунули одуванчик»)	Усвоение ритма полного дыхания
5.	Стоя, руки на пояс — глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»)	Увеличение глубины диафрагмального дыхания, образное мышление
6.	Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой — глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»)	Увеличение глубины грудного дыхания, образное мышление
7.	Лежа на спине, поднятие рук вверх — вдох, опускание — выдох	Усиление глубины вдоха в сочетании с движением
8.	Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, — глубокий вдох, медленный выдох, рот	Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха

	трубочкой	
9.	Сидя на стуле, развести руки в стороны — глубокий вдох, на выдохе — наклон вперед, доставая руками носки ног	Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох
10.	Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха — на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях	Согласование дыхания с движением, парциальный выдох (на 4 счета)
11.	« Дровосек ». Ноги на ширине плеч, руки в замок — глубокий вдох — поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «у-у-ух»	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры
12.	« Лягушка ». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка — сильный выдох с произнесением звуков «ква»	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры
13.	Ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага — вдох, на 3 шага — выдох; на 4 шага — вдох, на 4 шага — выдох; на 2 шага — вдох, на 3 шага — выдох; на 3 шага — вдох, на 5 шагов — выдох и др.	Акцентирование внимания на дыхании, варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением
14.	Бег с акцентированным вниманием на дыхание: а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания, — постепенный выдох на каждый шаг, на четвертом	Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе

	— полный выдох через рот с произнесением звуков «ф-фу»; б) на 4 шага постепенный вдох, на 4 шага — постепенный выдох; в) на 2 шага — вдох, на 4 шага — выдох	
15.	Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т. п.	Развитие кардио-респираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания
16.	Бег с ходьбой по дорожкам парка, по пересеченной местности с регулированием частоты и глубины дыхания	Тоже

Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью

Ценность подвижных игр для детей с умственной отсталостью заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. При подборе подвижных игр важно учитывать эмоциональное состояние, характер, поведение детей. Состояние умственно отсталого ребенка нестабильно. Эмоциональное напряжение, усталость могут вызвать нарушения поведения, капризы, ссоры, драки. Иногда вызываются обратные реакции: пассивность, нежелание вступать в контакт. При подготовке к проведению подвижных игр педагог должен учитывать следующие моменты:

- содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно соответствовать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личностным интересам детей;
- насыщение игры моторными действиями должно быть постепенным, по мере овладения простыми формами движений;
- содержание игр должно предусматривать коррекцию двигательных нарушений, физических качеств, координационных способностей, укрепление и оздоровление организма в целом;

- в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка.

Коррекционно-развивающие подвижные игры

1	<p>«Рычи, лев, рычи» <i>Содержание игры.</i> Ведущий говорит: «Мы все львы, львиная семья. Давайте узнаем, кто из львов рычит громче всех. Как только я скажу: "Рычи, лев, рычи", — каждый из вас должен встать в угрожающую стойку льва с выпущенными когтями и как можно громче рычать "р-р-р-р"». После игры все дети падают от усталости на маты и отдыхают в непринужденных позах</p>	<p>Снижение психоэмоционального напряжения, снятие агрессивности, имитация движений, воображение, развитие мелкой моторики рук, расслабление</p>
2	<p>«Фокусник» <i>Инвентарь:</i> ленты длиной не менее 1 м по количеству играющих. <i>Содержание игры</i> Дети стоят парами, одной рукой держа партнера за руку, другой — за уголок ленту. По команде ведущего все начинают считать по порядку цифры: 1, 2, 3 и т.д.</p>	<p>Развитие мелкой моторики пальцев рук, быстроты реакции, закрепление навыка порядкового счета, кратковременной памяти, формирование осанки</p>
3	<p>«Воробушки и кот» <i>Инвентарь:</i> обручи. <i>Содержание игры.</i> «Воробушки» ставят свои домики (обручи) в пределах игровой площадки, где они ходят на носочках, машут крылышками, клюют зернышки, пьют водичку и т.п. За игровой площадкой ходит «кот», который мяукает, показывает коготки, угрожая «воробушкам». По команде ведущего: «Воробушки, полетели!» — дети выбегают из своих домиков, резвятся, прыгают, купаются, чирикают. По команде ведущего: «Кот идет!» — воробушки прячутся в домики, а кот старается их поймать. Пойманный меняется местами с котом, и игра продолжается</p>	<p>Совершенствование техники знакомых движений при отвлекающем отслеживании действий другого объекта, распределение внимания, развитие выразительности имитационных движений, быстроты двигательной реакции, периферического зрения. Развитие ловкости, согласованности действий с партнером при ограниченных двигательных возможностях, дифференцировка усилий при перемещении, быстроты реакции, точности движений мелкой моторики, воспитание ответственности, дисциплины, доверия к партнеру</p>

<p>4. «Говорящий мяч» <i>Инвентарь:</i> мяч (волейбольный, набивной, теннисный). Содержание игры. Дети стоят в шеренге. Ведущий бросает мяч каждому игроку по порядку и называет любую букву. Ребенок, поймав мяч, приседает с ним, а поднимаясь и возвращая мяч ведущему, называет слово, начинающееся с этой буквы. Например, «А» — «Арбуз». Варианты усложнения: — ведущий бросает разные мячи; — ведущий, бросая мяч, говорит слово, а ребенок, возвращая мяч, называет другое слово на ту же букву; — ведущий называет слово, а ребенок — словосочетание или предложение. Например, «Ворона» — «Ворона сидит на дереве»; — ведущий называет цифру, а ребенок — цифры-соседи. Например, «3», нужно назвать «2» и «4»</p>	<p>Дифференцировка усилий при бросках и ловле мяча разного объема и веса, расширение активного словаря, развитие внимания при следящих движениях, активизация мышления</p>
<p>5 «Робот» <i>Инвентарь:</i> повязка на глаза. <i>Содержание игры:</i> На глаза ведущего надевается повязка — он робот, а дети заранее договариваются, в какое место он должен прийти и какие задания выполнить по пути (сесть на скамейку, взять обруч, найти и бросить мяч и т.п.). Дети, давая команды «Вперед», «Назад», «Вправо», «Влево», «Стой», «Наклонись, возьми мяч», «3 шага вперед» и т.д., должны привести робота к цели. <i>Вариант усложнения:</i> — то же задание, но выполняют его два «робота», взявшись за руки</p>	<p>Внимание, ориентировка в пространстве без зрительного контроля знание основных направлений движения, способность дифференцировать команды и двигательные действия на слух</p>

<p>6. «Обгони» <i>Инвентарь:</i> санки с веревкой, лыжные палки (по количеству команд). <i>Содержание игры.</i> Дети делятся на команды по 3 человека в каждой. Один садится на санки, двое других по сигналу, взявшись за веревку, везут его вперед, огибают ориентир (лыжную палку) и возвращаются к линии старта. Команда, закончившая первой, получает одно очко, вторая — два, третья — три. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в роли сидящего в санках. Выигрывает команда, которая наберет за три «поездки» меньшее количество очков</p>	<p>Развитие силы всех мышечных групп, быстроты реакции на стартовый сигнал, общая координация, равновесие и согласованность действий партнеров</p>
<p>7. «Снежная баба» <i>Инвентарь:</i> ведро, морковка, угли <i>Содержание игры.</i> Дети делятся на команды по 2—3 человека, включая одного взрослого, и получают задание, в течение 10 мин скатать снежный ком возможно большей величины. Команды сами выбирают место, где легче выполнить задание. Выигрывает команда, скатавшая самый большой снежный шар. Затем все вместе с помощью взрослых лепят снежную бабу, украшая ее шляпой (ведром), носом (морковкой), глазами (угольками) и т.п. <i>Варианты усложнения:</i> — самостоятельное выполнение задания, без участия взрослых</p>	<p>Развитие мелкой моторики, согласованности движений с действиями партнеров и коллективных действий, способность управлять усилием, направлением и амплитудой движений, развитие пространственной ориентации, фантазии и творчества</p>

Содержание.

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание коррекционно-развивающей работы по физическому развитию

2.2. Взаимодействие с семьями воспитанников.

3. Организационный раздел.

3.1. Методическое обеспечение программы

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

3.3. Методы используемые в процессе занятий по физическому развитию

Приложение 1. Система мониторинга

Приложение 2. Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью.

Приложение 3. Календарный план занятий по физической культуре