

**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 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада №76
Невского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 № 103

(И.Е.Олейник)



Рабочая программа

**к адаптированной образовательной программе дошкольного
образования для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья (умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада №76 комбинированного вида Невского района
Санкт-Петербурга по освоению детьми компенсирующих групп
образовательной области «Физическое развитие»**

на 2025-2026 учебный год

Составитель:

Негарэ Е.Н. - инструктор
по физической культуре

Санкт-Петербург

2025

1.Целевой компонент

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа для детей с легкой интеллектуальной недостаточностью разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования, адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа определяет содержание и организацию физической деятельности с детьми дошкольного возраста с легкой интеллектуальной недостаточностью.

По данной программе обучаются дети от 3 до 8 лет

Целью данной Программы является коррекция и укрепления физического развития детей дошкольного возраста с легкой интеллектуальной недостаточностью, предусматривающей полную интеграцию действий всех специалистов дошкольного образовательного учреждения и родителей дошкольников.

В рамках реализации цели обозначены следующие **задачи**:

1. Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
2. Осуществление ранней диагностики, определение путей профилактики и координации физических нарушений.
3. Формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности.
4. Развивать у детей движения, двигательные качества, физической и умственной работоспособности.
5. Учить детей выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого.
6. Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции.
7. Учить детей внимательно смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит.
8. Учить детей реагировать на обращение взрослого.

Психофизические особенности развития детей дошкольного возраста с легкой интеллектуальной недостаточностью.

Дети с интеллектуальной недостаточностью имеют неполное, иногда искаженное представление об окружающей действительности. Новый материал усваивается только после многочисленных повторений. 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.

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 при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении 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 элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- 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.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- 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, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

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

Выполнять Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание коррекционно- развивающей работы по физическому развитию

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 /метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки/, а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

В программе включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития. На занятиях воспитанники должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей, так как они забывают своё место в строю, направление движения, теряются при новом построении и т. д. Однако, несмотря на трудность усвоения, такие упражнения должны быть обязательным элементом на каждом уроке.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм ребёнка, так и на определённые ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение сидя и стоя, выполняются упражнения с исходным положением лёжа для разгрузки позвоночника и для избирательного воздействия на мышцы туловища. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают воспитаннику выполнять движения с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических нагрузок способствует также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приёмов.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребёнку правильно держать своё тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

В связи с затруднениями в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с нарушением интеллекта в программу по физическому воспитанию включены упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей, и упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки).

На занятиях такие дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования координационных способностей дошкольников.

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т. д.).

Выносливость развивается путём применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм дошкольника с нарушением интеллекта уже адаптировался.

Упражнения необходимо выполнять со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

Для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей целесообразно делить группу с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей воспитанника. Общие сведения теоретического характера даются во время занятия. Они содержат краткую информацию о технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о требованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест для занятий.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры. Дошкольники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических

упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

Инструктору по физкультуре при дозировании физических упражнений следует быть предельно внимательным к учащимся с различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т. д.).

Основные направления работы:

1. Метание.
2. Построение.
3. Ходьба.
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

Задачи обучения и воспитания детей

- Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
- Укреплять здоровья 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.
- Учить детей выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого.
- Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции.
- Учить детей внимательно смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит.
- Учить детей выполнять движения и действия по подражанию взрослому.
- Учить детей тихо входить в спортивный зал и строиться в шеренгу по опорному знаку – стена, веревка, лента, палка.
- Учить детей ходить стайкой за воспитателем.
- Учить детей ходить друг за другом, держась за веревку рукой.
- Учить детей ходить по «дорожке» и «следам».
- Учить переворачиваться из одного положения в другое: лежа на спине, в положение, лежа на животе и обратно.
- Воспитывать у детей интерес к участию в подвижных играх.
- Учить детей прыгать с высоты (с гимнастической доски - высота 10 - 15 см).
- Учить детей ползать по ковровой дорожке, доске, по наклонной доске, залезать на горку с поддержкой взрослого и самостоятельно спускаться с нее.
- Учить детей подползать под веревку, под скамейку.

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.

Построение выполняется с помощью воспитателя. Дети строятся без равнения: в шеренгу, вдоль каната или веревки, положенной на пол по прямой линии, друг за другом, держась за веревку рукой, в колонну друг за другом, в круг вдоль каната или веревки.

Ходьба выполняется по показу и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов: стайкой вслед за инструктором и к воспитателю; группой вдоль

зала к противоположной стене, к воспитателю и самостоятельно - из исходного положения, стоя вдоль стены лицом к залу; друг за другом вдоль каната за воспитателем, а затем и самостоятельно друг за другом, держась руками за веревку.

Бег выполняется по показу и самостоятельно с использованием звуковых сигналов:

стайкой за воспитателем, группой вдоль зала к противоположной стене - из исходного положения, стоя вдоль стены лицом к залу; по кругу вдоль каната за воспитателем и самостоятельно; с остановками по окончании звуковых сигналов.

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 30-35 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 воспитателя. 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); сжимание и разжимание 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 вверх над головой; скрестные широкие размахивания внизу перед собой; приседания с опусканием флажка на пол; постукивание о пол черенком флажка в приседе; помахивание флажком вверх 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.

(Со второй половины года используются по два флажка на ребенка).

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.

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.

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».

Часть игр выполняется на метание – «Попади в ворота», «Покачай грушу», «Целься - пли», «Кольцеброс», «Попади в цель».

Упражнения с использованием логоритмики: «Тук- тук молоток», «Мишка косолапый», «Шаг и бег», «Зайцы и медведи», «Солнышко и дождик».

Су-джок – терапия

Фитбол- гимнастика

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

Показатели развития к концу первого этапа обучения

Дети должны научиться:

- смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит; тихо входить в спортивный зал и строится в шеренгу, ориентируясь на опору – стену, веревку, ленту, палку;
- выполнять движения и действия по подражанию взрослого;
- бросать мяч по мишени;
- ходить стайкой за воспитателем;
- ходить друг за другом, держась за веревку рукой;
- ходить по «дорожке» и «следам»;
- спрыгивать с доски;
- ползать по ковровой дорожке, доске, по наклонной доске;
- подползать под веревку;
- подползать под скамейку;
- переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе;

ВТОРОЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

Задачи обучения и развития

- Учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит.
- Учить детей выполнять движения и действия по подражанию, показу и речевой инструкции взрослого.
- Формировать у детей интерес к участию в подвижных играх, знать правила некоторых подвижных игр.
- Учить детей бросать мяч в цель двумя руками.
- Учить детей ловить мяч среднего размера.
- Учить детей строиться и ходить в шеренге по опорному знаку – веревка, лента, палки.
- Учить детей ходить по «дорожке» и «следам».
- Учить детей бегать вслед за воспитателем.
- Учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками.
- Учить детей ползать по гимнастической скамейке.
- Формировать у детей умение подползать под скамейку.

- Учить детей переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе.
- Учить детей подтягиваться на перекладине.

Основное содержание работы на год

Метание движения выполняются детьми по показу; дети учатся удерживать и бросать мячи в цель - корзину, сетку. При этом детям предлагают мячи разные по весу, по размеру, по материалу (большие и маленькие; надувные, кожаные, пластмассовые, резиновые, матерчатые; с гладкой и шероховатой поверхностью) Сначала детей учат ловить мячи среднего размера.

Построения выполняются с помощью воспитателя и самостоятельно без равнения; в шеренгу, вдоль каната (веревки), в колонну по одному и круг.

Ходьба выполняется за воспитателем и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов: группой к противоположной стене зала; вдоль каната, положенного по кругу - друг за другом; по кругу - друг за другом; с остановками по окончании звуковых сигналов; парами, взявшись за руки, на носках, на пятках, с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс).

Бег выполняется по показу за воспитателем и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов; группой к противоположной стене; друг за другом вдоль каната по кругу; друг за другом за воспитателем и самостоятельно с остановками по окончании звуковых сигналов.

Прыжки выполняются по показу и с помощью воспитателя: подпрыгивания на носках, на месте; подпрыгивание на носках с небольшим продвижением вперед (расстояние 1,5-2 м); перешагивание через положенную на пол веревку, канат; мягкое спрыгивание с приподнятого края доски (выс. 10-15 см); спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги, держась за руку воспитателя (выс. 20-25 см).

Ползание, лазание, перелазание выполняется со страховкой по звуковому сигналу: ползание по ковровой дорожке; по скамейке, по наклонной доске (выс. приподнятого края 25-30 см); подпрыгивания на носках, на месте; перелазание через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно (расст. 1,5-2 м); пролезание между рейками лестничной пирамиды (или вышки).

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов. Выполняются по подражанию и показу воспитателя: движения рук вверх – вперед - в стороны - на пояс - к плечам -

за спину- вниз; скрестные широкие размахивания руками вверх над головой; скрестные широкие размахивания руками внизу перед собой; повороты туловища вправо-влево из И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч; приседания со свободным опусканием рук вниз и постукиванием ладонями о пол. С выпрямлением - руки вверх, покручивания кистями; подпрыгивание на носках на месте, руки на поясе. То же с медленным поворотом кругом; подпрыгивание на двух ногах с небольшим продвижением вперед во внутрь круга. Возвращение на место - шагами назад, руки в стороны; движения кистями - покручивания, помахивания, похлопывания; движения кистями с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны); кружение на месте переступанием, руки на поясе.

Упражнения с предметами. Упражнения с флажками. Выполняются вместе с воспитателем по подражанию: одновременные движения рук вперед - вверх - в стороны - вниз; поочередные движения вверх над головой; широкие скрестные движение внизу перед собой; приседания с опусканием флажков на пол, выпрямляясь - руки на пояс. Взяв флажки - размахивание ими над головой; перешагивания через флажки, положенные на пол (вперед и назад; помахивание флажками движениями кистей в положении рук вперед, в стороны, вверх; ходьба друг за другом с флажками перед собой в согнутых руках, а также с размахиванием ими внизу.

Упражнения с мячами. Выполняются по показу, с помощью воспитателя, а также вместе с ним: передача мяча друг другу по ряду, сидя на стульях, катание среднего мяча друг другу, сидя по двое на полу, броски среднего мяча от воспитателя к ребенку и обратно, сидя на стульях (воспитатель стоит), броски малого мяча в корзину, стоя (расст. 50 см), бег за мячом, брошенным воспитателем с последующим броском в корзину, броски малого мяча вдоль и бег за мячом, подбрасывание и ловля среднего мяча на ладонях, сидя на стульях.

Упражнения, обуславливающие формирование правильной осанки выполняются по показу, с помощью воспитателя: подтягивание на руках по наклонной доске, лежа на животе (высота приподнятого края 20-25 см), катание каната стопами, сидя; катание среднего мяча воспитателю, лежа на животе (используются перевернутая на бок скамейка), катание среднего мяча друг другу, лежа на животе (расстояние до 1 м).

Учить детей удерживаться на перекладине.

Упражнения для развития равновесия выполняются по показу и с помощью воспитателя: ходьба вдоль каната, положенного змейкой; ходьба по доске (ширина 25-30 см); ходьба по доске с приподнятым краем (высота 15-20 см), ходьба по гимнастической скамейке с соскоком в конце ее, держась за руку воспитателя (высота 25 см), ходьба друг за другом на носках и на пятках с

изменением положения рук (вверх, на пояс), движения головой - повороты вправо-влево, наклоны вперед, назад, кружение на месте переступанием, кружение с последующим приседанием по звуковому сигналу, ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.

Подвижные игры выполняются по подражанию действиям воспитателя, носят бессюжетный и сюжетный характер.

«Догоните меня», «Найди свой цвет», «Не опоздай», «Найди свой домик» (по сигналу), «По камушкам через ручеек», «Воротики», «Обезьянки», «Прокати мяч», «Прокати в ворота», «С кочки на кочку», «По снежному мостику», «Кто дальше бросит мешочек», «Спрыгни в кружок».

«Воробушки и кот», «Трамвай», «Лохматый пес», «Кролики», «Курица и цыплятки», «Зайки и волк», «Зайка беленький сидит», «Коршун и цапля», «Котятки», «Кошка и мышка».

Упражнения с использованием логоритмики: «Тук-тук молоток», «Мишка косолапый», «Шаг и бег», «Зайцы и медведи», «Солнышко и дождик», «За флажком», «Перешагни», «Как у наших у ворот», «По дорожке все за мной», «Врозь и вместе».

Су-джок терапия

Фитбол-гимнастика

Дыхательная гимнастика: «Подуй на свечку», «Надуй воздушный шарик», «Подуй как ветерок», «Дыхание», «Ветер». Дыхательная гимнастика в три комплекса.

Итоговые показатели к концу второго этапа обучения

Дети должны научиться:

- выполнять действия по показу взрослого;
- бросать мяч в цель двумя руками;
- ловить мяч среднего размера;
- ходить друг за другом;
- встать в ряд, построиться в шеренгу, встать колонной по одному;
- бежать вслед за воспитателем;
- прыгать на месте по показу воспитателя (или по подражанию);
- ползать по скамейке произвольным способом;
- перелезать через скамейку;
- подползать под скамейку;
- удерживаться на перекладине (10 сек.);

- выполнять некоторые речевые инструкции взрослого: «подними руки вверх; сделай руки стороны; попрыгай»

ТРЕТИЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

Задачи обучения и воспитания детей

- Учить детей выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи).
- Учить детей ловить и бросать мячи большого и среднего размера.
- Учить детей передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу.
- Учить детей метать в цель мешочек с песком.
- Учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках.
- Учить детей подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции.
- Формировать у детей умение удерживаться и лазить вверх и вниз по гимнастической стенке.
- Учить детей ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны либо вперед.
- Учить детей ходить на носках с перешагиванием через палки.
- Учить детей ходить, наступая на кубы, «кирпичики», ходить, высоко поднимая колени «как цапля».
- Формировать у детей желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры.
- Учить детей бегать змейкой, прыгать «лягушкой».
- Учить детей передвигаться прыжками вперед.
- Учить детей выполнять скрестные движения руками.
- Учить детей держаться самостоятельно на воде, демонстрируя некоторые действия (прыгать, передвигаться, бросать мяч).

Основное содержание работы на год

Метание выполняются по показу и речевой инструкции.

Детей учат удерживать и бросать мячи, разные по весу, по размеру, по материалу (надувные, кожаные, пластмассовые, резиновые, матерчатые, с

гладкой и шероховатой поверхностью и т.д.). Детей учат бросать мяч о стенку и ловить его обеими руками. Учат бросать мяч в горизонтальную цель, ударять мячом о пол и ловить его. Детей учат ловить мячи разные по размеру: маленькие и большие - двумя руками; бросать в цель мешочки с песком. Учат бросать кольца на стержень и сбивать шарами кегли.

Построения выполняются самостоятельно по инструкции и с помощью воспитателя: в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам, в колонну по одному, в круг большой и маленький.

Ходьба выполняется самостоятельно и за воспитателем в сопровождении звуковых сигналов: друг за другом в обход зала, парами друг за другом, с флажками друг за другом и парами, с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс), на носках, на пятках, с изменением направления, змейкой, с остановками по окончанию звуковых сигналов.

Бег выполняется самостоятельно и за воспитателем: друг за другом, с изменением направления, сгибанием 5-6 стульев и различных предметов, с остановками и приседанием по звуковому сигналу, врассыпную, чередование бега с ходьбой в соответствии с частотой звуковых сигналов.

Прыжки выполняются по показу и словесной инструкции со страховкой и помощью воспитателя: подпрыгивание на месте с поворотами, руки на поясе, с продвижением вперед на одной ноге (расст. 1,5-2 м, на каждой), спрыгивание с приподнятого края доски (выс. 10-15 см), с наклонной доски (выс. 20-25 см), со скамейки, держась за руку воспитателя (20-25см), перепрыгивание через канат, гимнастическую палку, через веревку, натянутую над полом (выс. 5-10 см) - с места, прыжки в длину с места через шнуры, положенные на пол, через «ручеек», начерченный на полу (шир. 25-30 см).

Ползание, лазание, перелазание выполняется самостоятельно со страховкой воспитателя: ползание на четвереньках с подползанием под натянутую веревку (выс. 30-35 см), на четвереньках по гимнастической скамейке, «обезьяний бег» (быстрое передвижение с опорой стопами и кистями о пол), лазание по наклонной лестнице (выс. 1,5-2 м), по шведской стенке подняться на верх, приставными шагами перейти на другой пролет и спуститься вниз, перелазание через скамейки, через бревно, лестничную пирамиду, «вышку», пролезание через рейки, между лестничными пирамидами.

Общеразвивающие упражнения

Выполняются вместе с воспитателем, по показу и словесной инструкции.

Упражнения без предметов: одновременные движения рук вперед-вверх, в стороны - к плечам - на пояс - вниз, то же, но поочередно (правой и левой рукой), скрестные широкие размахивания руками вверх над головой, внизу перед собой; движения кистями - сжимание и разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо и влево). Исходное положение: руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны туловища вправо-влево; в исходное положение: руки вверх, ноги на ширине плеч: приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением - руки через стороны вверх, хлопок над головой; движения ног в стороны скрестно. Из исходного положения сидя, руки в упоре сзади: «ножницы» (поочередные движения ног вверх-вниз, исходное положение тоже; лежа на животе, руки вперед, заведение рук за спину, прогнувшись).

Повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением - руки вверх, покрутить кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом;

Исходное положение: флажки вверх, ноги на ширине плеч: передача флажков из руки в руку под ногой, поднимая ее вперед; передача флажков друг другу по кругу, лежа на животе; руки впереди: развести руки в стороны, прогнуться, помахнуть флажками, двигая кистями.

Упражнения с мячами и мешочком песка: передача друг другу одного большого и двух малых мячей, стоя в кругу. Передача друг другу больших мячей назад прогнувшись, сидя верхом на скамейке, подбрасывание и ловля среднего мяча, стоя (высота 20-25 см), броски среднего мяча от воспитателя к ребенку и обратно (расстояние 50-70 см), броски малого мяча вдоль, прокатывание рукой большого мяча с огибанием кегли (расстояние 3-4 м); броски мешочка с песком в вертикальную цель - круг диаметром 40-50 см расстояние 1,5 м; броски мешочка с песком в горизонтальную цель - обруч, лежащий на полу (расстояние 1,5-2 м)), а также в корзину (расстояние 50-70 см).

Упражнения, обуславливающие формирование правильной осанки выполняются самостоятельно по показу и словесной инструкции: лазание по гимнастической стенке (выс. 2м); подтягивание на руках по скамейке и по наклонной доске (выс. 25-30 см), лежа на животе; катание среднего мяча друг

другу, лежа на животе (расстояние 1м); бросок среднего мяча через веревку, лежа на животе (высота 10-15 см), «обезьяний бег» (с опорой о пол кистями и стопами), «лягушка» - стоя верхом на скамейке, мягкие подпрыгивания с продвижением вперед (опираясь руками о края скамейки, ногами о пол). Ходьба по доске с мешочком песка на голове. Упражнения лежа на животе с разведением рук в стороны, прогнувшись, а также заведение их за спину по звуковому сигналу. Сидя лицом к гимнастической стенке, держаться носками за нижнюю рейку, ложиться и садиться по звуковому сигналу. Ходьба по канату, гимнастической палке, ходьба боком по канату, палке, рейке гимнастической стенки (2-3 пролета).

Катание каната стопами, сидя, сведение и разведение стоп с упором пятками о пол.

Упражнения для равновесия выполняются по показу, по словесной инструкции со страховкой воспитателя и самостоятельно: ходьба по доске с приподнятым краем, по гимнастической скамейке; ходьба по доске и скамейке боком приставными шагами; ходьба на носках с перешагиванием через рейки лестницы, кубики, с наступанием на кубы; кружение на месте переступанием с приседанием по сигналу, движения головой, стоя; ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе; сохранение равновесия в положении стоя на одной ноге, руки в стороны.

Дети учатся удерживаться на перекладине (до 15-20 сек).

Подвижные игры на третьем этапе обучения базируются на понимании детьми сюжета игр и их правил. Играют с детьми в игры «Кот и мыши», «Воробушки и автомобиль», «Самолеты», «День и ночь», «Гуси-гуси», «Лисы в курятнике», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Сбей кеглю», «Мишка лезет за медом», «По длинной, извилистой дорожке», «Кто тише», «Висит груша, нельзя скушать», «Подпрыгни, поймай комара», «Влезь на горочку», «С кочки на кочку», «Раздувайся пузырь», «Ударь по мячу».

Упражнения с использованием логоритмики: «Тук-тук молоток», «Мишка косолапый», «Шаг и бег», «Зайцы и медведи», «Солнышко и дождик», «За флажком», «Перешагни», «Как у наших у ворот», «По дорожке все за мной», «Врозь и вместе», «Ну-ка кони», «Каждый ходок в свой уголок», «Флажки», «Слушай и хлопай»

Су-джок терапия

Фитбол-гимнастика

Дыхательная гимнастика: «Подуй на свечку», «Надуй воздушный шарик», «Подуй как ветерок», « », «Дыхание», «Ветер». Дыхательная гимнастика в три комплекса.,

Показатели развития к концу третьего этапа обучения

*Дети должны **научиться:***

- выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции;
- ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
- передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу;
- метать в цель мешочек с песком;
- ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции;
- удерживаться и лазить вверх и вниз по гимнастической стенке;
- ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны, либо вперед;
- ходить на носках с перешагиванием через палки;
- ходить, наступая на кубы, «кирпичики», уметь ходить, высоко поднимая колени «как цапля»;
- бегать змейкой;
- прыгать «лягушкой»;
- передвигаться прыжками вперед;
- выполнять скрестные движения руками;
- выполнять некоторые движения по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи);

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: Картотека 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. <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog80840/rabochaja-programa-uchebnogo-predmeta-fizicheskaja-kultura-dlja-obuchajuschih-s-umstvennoi-otstalostyu-intelektualnymi-narushenijami.html>
15. <https://studfile.net/preview/6211881/page:14/> Методика адаптивной физической культуры для детей с умственной отсталостью

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

3.3. Методы используемые в процессе занятий по физическому развитию

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

Наглядный метод:

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

- тактильно- мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)

1. Практический метод:

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

2. Словесный метод:

- объяснение, пояснение, указание
- подача команд, распоряжение сигналами
- вопросы к детям и поиск ответов
- образный сюжетный рассказ, беседы

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. Бег на скорость
2. Прыжок в длину с места
3. Координация (проба РОМБЕРГА)
4. Статическое равновесие
5. Бег на выносливость
6. Бег между предметами 10 метров
7. Меткость
8. Метание набивного мешочка вдаль правой рукой.

Методика проведения :

Бег на скорость. С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде «Марш!» дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, «полёта», прямолинейность бега у каждого из детей.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить

ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток. Прыжок выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат. Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

КООРДИНАЦИЯ (Проба РОМБЕРГА)

Для оценки статической координации применяется простая проба Ромберга.

При выполнении простой пробы Ромберга испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы несколько разведены. Определяется время и степень устойчивости (неподвижно стоит исследуемый или покачивается) в данной позе, а также обращают внимание на наличие дрожания – тремора – век и пальцев рук.

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.

Бег на выносливость

Предварительная работа

Готовят дорожку вокруг спортивной площадке. Дистанция 3 года- 30 метров, 5 лет-90 метров; 6 лет- 120 метров; 7 лет- 150 метров. Инструктор готовит ориентиры, секундомер. С детьми проводится несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног.

Методика обследования

Проводится с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. По команде «Марш!», дети по очереди бегут дистанцию, время заносится в протокол

Бег между предметами на 10 метров

Ходьба между кеглями; ходьба со сменной направления. Инструктор готовит ориентиры, секундомер.

Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор фиксирует показатели, предусмотрены две попытки.

Меткость.

Метание производится с 1.5-3 метра в зависимости от возраста ребёнка и нозологии. Перед ребенком 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.

Метание набивного мешочка вдаль правой рукой.

На участке мелом размечают дорожку(каждые 50 см на дистанции 2-6м). Готовят три мешочка с песком по 200 грамм, цветные ориентиры. Инструктор предлагает детям сделать упражнения для разогрева мышц рук и плечевого пояса.

Методика обследования

После разминки инструктор предлагает Ребенку(из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) произвести три броска правой рукой. Осуществляется замер после каждого броска, и лучший результат заносится в протокол.

Средние показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

	девочки	3-4года	4-5года	5-6лет	6-7лет
Быстрота (сек) бег на 30 м		11,7-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	7,8-7,5
Прыжок в длину с места(см)		35-50	55-93	95-104	111-123
Прыжок в высоту с места(см)		5-10	12-15	20-35	21-24
Метания правой рукой набивного мешочка(м)		2,0-3,4	2,4-3,4	3,0-4,4	4,0-4,6
Метания левой рукой набивного мешочка(м)		1,3-1,9	1,8-2,8	2,5-3,5	4,0-4,4
Выносливость		-	-	30,6-25,0	
		-	-	-	41,2-33,6
		-	-	-	-
Бег на 10 м		4,1-3,0	3,4-2,6	2,7-2,2	2,4-2,2

Средние показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

	мальчики	3-4года	4-5года	5-6лет	6-7лет
Быстрота (сек) бег на 30 м		11,8-9,9	10,5-8,8	9,2-7,9	7,8-7,0
Прыжок в длину с места(см)		40-50	35-50	100-110	116-123
Прыжок в высоту с места(см)		5-10	14-18	20-26	22-25
Метания правой рукой набивного мешочка(м)		2,6-4,5	2,5-4,1	3,9-5,7	6,7-7,5
Метания левой рукой набивного мешочка(м)		2,1-3,6	2,0-3,4	2,4-4,2	5,8-6,0
Бег на 10 метров скорость		4,1-2,7	3,3-2,4	2,7-2,2	2,2-2,0
Выносливость		-	-	30,6-25,0	

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)

Прыжки в длину с места, ловля мяча большого и малого (Сила)

Группа _____

Возраст _____

№ п/ п	ФИО ребенка	Дата рождения	Прыжки в длину с	Качественная оценка	Ловля мяча большого	Качественная оценка	Ловля мяча малого	Качественная оценка
--------------	----------------	------------------	------------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	------------------------

			места (3 попытки)		(10 попыток)		(10 попыток)	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								

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.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					

Бег на скорость 30 м. (Скоростные качества)

Группа _____

Возраст _____

№ п/ п	ФИО ребен ка	Дата рожден ия	Количествен ный показатель (время)	Примечание (описание)			Качествен ная оценка
				Положе ние туловищ а	Легкос ть бега	Сохране ние равновес ия	

1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							

Статическая координация (Проба Ромберга)

Группа _____

Возраст _____

№ п / п	ФИ О ребенка	Дата рождения	Время устойчивости	Примечание (описание выполнения)						Качественная оценка
				Движение глаз	Тремор век	Движение рук	Движение пальцев	Движение ног	Движение коленей	

1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										

Статическое равновесие

Группа _____

Возраст _____

№ п/п	ФИО ребенка	Дата рождения	Стойка с разным положение рук и ног (В зависимости от возраста ребенка)	Качественная оценка
1.				

2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

Метание мешочков правой и левой рукой (Ловкость, точность движения)

Группа _____

Возраст _____

№ п/п	ФИО ребенка	Дата рождения	Метание правой рукой	Метание левой рукой	Качество
----------	----------------	------------------	-------------------------	------------------------	----------

1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					

Бег на выносливость (Выносливость)

Группа _____

Возраст _____

№ п/п	ФИО ребенка	Дата рождения	Дистанция (зависит от возраста ребенка)					Результат
			30м (3 г.)	60м (4г.)	90м (5 л.)	120м (6л.)	150м (7л.)	
1.								
2.								
3.								
4								
5								
6								
7								

8								
9								
10								
11								
12								
13								
14.								
15.								
16.								

Бег на 10 метров (Ловкость)

Группа _____

Возраст _____

№ п/ п	ФИО ребенка	Дата рождения	Показатель (2 попытки)	Качественная оценка
1				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				

14				
15				
16				

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	Быстрота переключения, дифференцировка понятий длинный, короткий

	команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе	
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	Ориентировка в пространстве без зрительного контроля; дифференцировка понятий светло — темно; ритмичность движений. Ориентировка в пространстве по слуху

	источнику звука (колокольчик, свисток)	
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. 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,	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве

	налево на 90°	
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 корректируют 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	Преодоление боязни высоты, пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия

	соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом	
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) Перекачивание мяча партнеру напротив в положении сидя, б) Перекачивание 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 месте 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.	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	Координация движений кисти, концентрация внимания, следящие движения. Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве
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 руки в другую, г) Подбрасывание правой и ловля правой, д) Подбрасывание левой, и ловля левой, е) Броски мяча в цель с близкого расстояния.	Дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев, распределение внимания
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 движений, 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. Сжатие-разжатие 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 коленях, руки в стороны — расслабиться	Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление
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
1. 2. 3.	«Кошечка» «Змея» «Лодочка»	Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах
4.	«Кроль». Стоя перед зеркалом, вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса	Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений
5.	«Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки — наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса	Укрепление боковых мышц туловища, устойчивость вестибулярного аппарата, регулирование позы

6.	«Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами — наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения	Укрепление мышц туловища, гибкость грудного отдела позвоночника, зрительный контроль за регулированием позы, симметричность движений
7.	«Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч — прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение	Гибкость грудного отдела позвоночника, координация движений, растягивание мышц брюшного пресса
8.	«Обезьянка». Из положения стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнастической стенке, хватом двумя руками на уровне пояса — глубоко присесть, разгибая руки	Укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища, ориентировка в пространстве
9.	«Силад». 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	Гибкость грудного отдела позвоночника, статическая сила рук и плечевого пояса, симметричность усилий
10.	«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	Гибкость грудного отдела позвоночника, растягивание мышц передней стороны туловища, ориентировка в пространстве, симметричность движений, устойчивость вестибулярного аппарата

Упражнения для коррекции круглогнутой спины

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	«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	Растягивание мышц передней поверхности бедер
2	«Столбик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат — наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы	Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка амплитуды движения
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 поднятие 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 соревновательной форме — кто больше напишет цифр (или букв)	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, образное мышление, волевое усилие, точность движений, ориентировка в пространстве, регулирование амплитуды движений
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. Удерживать 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, упереться 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,	Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха

	медленный выдох, рот 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 — полный выдох через рот с произнесением звуков «ф-	Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе

	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	«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	Снижение психоэмоционального напряжения, снятие агрессивности, имитация движений, воображение, развитие мелкой моторики рук, расслабление
2	«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 ленты. По команде ведущего все начинают считать по порядку цифры: 1, 2, 3 и т.д.	Развитие мелкой моторики пальцев рук, быстроты реакции, закрепление навыка порядкового счета, кратковременной памяти, формирование осанки
3	«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	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
4.	«Говорящий мяч» <i>Инвентарь:</i> мяч (волейбольный, набивной, теннисный). <i>Содержание игры.</i> Дети стоят в шеренге. Ведущий бросает мяч каждому игроку по	Дифференцировка усилий при бросках и ловле мяча разного объема и веса, расширение активного словаря, развитие внимания при следящих движениях,

	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»	активизация мышления
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	Внимание, ориентировка в пространстве без зрительного контроля, знание основных направлений движения, способность дифференцировать команды и двигательные действия на слух

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	Развитие силы всех мышечных групп, быстроты реакции на стартовый сигнал, общая координация, равновесие и согласованность действий партнеров
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	Развитие мелкой моторики, согласованности движений с действиями партнеров и коллективных действий, способность управлять усилием, направлением и амплитудой движений, развитие пространственной ориентации, фантазии и творчества

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 адаптивной физической культуре.