

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Ханты-Мансийский автономный округ- Югра  
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр  
адаптивного спорта»

## **ПРОГРАММА**

**физкультурно – оздоровительной направленности средствами  
адаптивной физической культуры для детей инвалидов, детей  
с отклонением в состоянии здоровья (ОВЗ)**

**Срок реализации – 3 месяца**

**Ханты-Мансийск**

**2017**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	4
3. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ РАБОТЫ.....	5
4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ.....	8
5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА.....	11
6. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ.....	12
7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	13
7.1. Работа с детьми с нарушением слуха.....	13
7.2. Работа с детьми с нарушением интеллекта.....	21
7.3. Работа с детьми с нарушением зрения.....	52
7.4. Работа с детьми с детским церебральным параличам.....	68
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	76

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общество испытывает постоянную потребность формировать необходимые в жизни человека двигательные навыки, развивать до оптимальных уровней его физические способности в интересах труда, обороны, активного отдыха и других видов деятельности. Все эти потребности общества удовлетворяет такой вид активной деятельности, как физическая культура и спорт, особенно людей, имеющих отклонения в физическом здоровье.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что адаптивная физическая культура представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей.

Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов способствуют полному раскрытию физических возможностей, позволяют испытать чувство радости, полноты жизни. Ребенок, имеющий отклонения в физическом развитии, с помощью спорта получает возможность самореализоваться, совершенствоваться как личность. Занятия по физической культуре направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Все это позволит повысить уровень адаптивной работы и обеспечит успешную социализацию и полноценное участие в жизни общества детей с ограниченными возможностями.

Спорт открывает перед ребенком новые горизонты, учит стойкости и выносливости, заставляет их радоваться жизни, преодолевать страхи и болезни.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 "О физической культуре и спорте РФ";

Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181 "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации";

Приказ Минтруда России от 31.07.2015 № 528 н "Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм";

Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации"

Приказ Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа Югра от 29 декабря 2015 года № 341;

Государственная программа ХМАО - Югры «Доступная среда в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2014-2020 годы» предполагается создание адаптированных условий для инвалидов, желающих заниматься спортом, совершенствования системы физического воспитания различных категорий и групп граждан с ограниченными возможностями. Одной из задач Государственной программы Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие физической культуры и спорта в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2014 - 2020 годы» по подпрограмме I – является развитие массовой физической культуры и спорта, спортивной инфраструктуры, пропаганда здорового образа жизни;

Программа разработана на основе «Частных методик адаптивной физической культуры», рекомендованных Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений.

### **3. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ РАБОТЫ**

**Единство диагностики и коррекции.** Практическая деятельность инструктора по спорту обусловлена знанием основного дефекта, его проявлений, качественного своеобразия и структуры, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам физических упражнений. Кроме того, учитывается состояние сохранных функций, особенности психомоторики с учетом возраста, основного вида деятельности, характерного для каждого возрастного периода. Эти сведения необходимы инструктору по спорту, чтобы, во-первых, не навредить, во-вторых, выявить потенциальные личностные и функциональные возможности ребенка, в-третьих, определить и контролировать оптимальный путь коррекции и развития.

Инструктор по спорту адаптивной физической культуры самостоятельно проводит диагностику, выявляя состояние отдельных двигательных функций, физических и координационных способностей. Его задача состоит в том, чтобы правильно интерпретировать результаты медицинской и психологической диагностики и на основе сопоставления и анализа этих данных планировать стратегический путь и оперативные способы, методы и приемы коррекции и развития.

**Принцип дифференциации и индивидуализации.** Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет врач, психолог, инструктор по спорту (комиссия), формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития. Однако физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к тренировочному процессу, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности в этих группах чрезвычайно вариативны, поэтому для проведения тренировочных мероприятий нужна более

тонкая дифференциация занимающихся, которую осуществляет инструктор по спорту.

Индивидуальный подход означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций - двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

Сущность индивидуализации процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его роста. При индивидуальной форме занятий принцип реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства инструктор по спорту.

**Принцип компенсаторной направленности воздействий** заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования «обходных путей».

Так, при нарушении зрения компенсация формируется под влиянием комплекса сохранных ощущений: слуховых, кожных, мышечно-суставных, обонятельных, вибрационных, температурных, которые достаточно подробно информируют человека об окружающем пространстве, что и позволяет ему решать сложные двигательные задачи (Семенов Л. А., Солнцева Л. И., 1991; Кручинин В. А., 1991).

При поражении спинного мозга, когда нормальную ходьбу восстановить невозможно, формируют различные варианты компенсаторной ходьбы за счет активного развития сохранных функций (Скворцов Д.В., 1997; Витензон А.С., 1998). Тренировка поврежденных структур, возможности развития которых чрезвычайно ограничены, часто не приводит к желаемым результатам.

Смысл принципа компенсаторной направленности состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов и методических приемов стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах за счет активизации сохранных функций, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию (Меерсон Ф. З., 1986).

**Принцип учета возрастных особенностей.** Ребенок с отклонениями в

развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Биологический возраст ребенка аномального развития в большинстве случаев отстает от паспортного. Процесс индивидуального развития всех физиологических и психологических функций протекает неравномерно и неодновременно: периоды стабилизации сменяются ускорениями развития. Этот процесс является закономерным для всех детей, отличие состоит в том, что у ребенка с отклонениями в развитии периоды ускорения (сенситивные периоды) наступают в среднем на 2-3 года позднее (Горская И. Ю., Синельникова Т. В., 1999). Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна, как индивидуальны и сенситивные периоды.

Для выявления потенциальных возможностей ребенка и оперативной коррекции учитывается «зона актуального развития» и «зона ближайшего развития» (Выготский Л. С., 1984). Первая отражает реальные возможности ребенка в настоящий момент, вторая характеризуется тем, что самостоятельное выполнение данного ему задания пока недоступно, но он может его выполнить с помощью инструктора по спорту.

**Принцип адекватности воздействий** означает реализацию одной из важнейших закономерностей тренировочного процесса: решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, восстановительных задач, подбор средств, методов, методических приемов соответствуют реальным функциональным возможностям, интересам и потребностям ребенка.

**Принцип оптимальности воздействий** означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов. В качестве стимулов выступают физические упражнения, различные по характеру, направленности, координационной сложности, а также физическая нагрузка, которая соответствует оптимальным реакциям организма.

**Принцип вариативности воздействий** означает бесконечное многообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способов регулирования, эмоционального состояния, воздействия на различные сенсорные ощущения (зрительные, тактильное, слуховые), речь (подвижные игры с

речитативами), мелкую моторику («пальчиковые» игры), интеллект (игры со счетом, выстраиванием слов и т. п.).

Доказано, что игра для детей с нарушениями в развитии это не только забава, развлечение, но и эффективное средство и метод решения коррекционно-развивающих задач, о чем свидетельствуют многочисленные публикации, научные исследования, программы физического воспитания, концепции оздоровления данной категории детей (Дмитриев А. А., 1989; Воронкова В. В., 1994; Страковская В. Л., 1994; Черник Е. С, Рубцова О. Н., 1995; Катаева А А, Стребелева Е. А., 1998; Маллаев Д. М., 2002).

**Принцип приоритетной роли микросоциума** состоит в единстве коррекционной работы с ребенком и его окружением, прежде всего с родителями. В силу огромной роли семьи в становлении личности ребенка, необходима такая организация микросоциума, которая могла бы максимально стимулировать его развитие, сглаживать негативное влияние заболевания на физическое и психическое состояние ребенка (Шипицына Л. М., Мамайчук И. И., 2001).

Базовая часть программы способствует освоению основных разделов программы, вариативная - поиску интересующего себя в двигательной активности.

#### **4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ**

Основной формой организованных занятий является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя.

Следуя цели и задачам, программного содержания занятия подразделяются на:

- занятия направленные - на формирование специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- занятия коррекционно - развивающей направленности - для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
- занятия оздоровительной направленности - для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно - сосудистой и дыхательной систем, для



восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п.;

- занятия спортивной направленности - для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
- занятия рекреационной направленности - для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность занятий. Фактически каждое занятие содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для детей с ограниченными функциональными возможностями являются *комплексные занятия*.

#### **Формы проведения занятий (наполняемость групп):**

Мало - групповая (2-3 занимающихся); групповая (4-7 занимающихся); индивидуальная в зависимости от физических и интеллектуальных возможностей ребёнка, запаса знаний и умений. Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна. Для этого проводится изначально индивидуальное занятие, по итогам которого проходит распределение в группы.

#### **Допуск для занятий в группы:**

Данная программа предназначена для детей - инвалидов с нарушением зрения, слуха, интеллекта, поражением опорно-двигательного аппарата: с последствиями детского церебрального паралича, ампутацией конечностей, поражением функций спинного мозга, детей с ограниченными возможностями в здоровье (ОВЗ).

Возраст от 4 до 18 лет.

При приеме в группы необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья, с рекомендациями о нуждаемости в индивидуальной программе реабилитации или абилитации ребенка-инвалида в реабилитации по средствам физической культуры и спорта.

Следует отметить, что в группах адаптивной физической культуры не осуществляются функции лечебной физической культуры. Лица, прошедшие курс занятий лечебной физической культурой и получившие соответствующие рекомендации от лечащего врача, могут далее заниматься в группах адаптивной

физической культуры где осуществляется физкультурно - оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение координацией движения.

**Формами подведения итогов реализации программы являются:**

- наблюдение медицинского работника (сравнение состояния ребёнка – инвалида, ОВЗ на начало периода и на период окончания реализации программы);
- наблюдение психолога (сравнение психоэмоционального состояния ребёнка - инвалида, ОВЗ на начало периода и на период окончания реализации программы);
- выполнение установленных инструктором по спорту для каждого индивидуально заданий (проверка показателей физической подготовленности проводится в соответствии с возрастом ребенка).

**Ожидаемый результат:**

В результате реализации программы ожидается: повышение реабилитационного потенциала детей - инвалидов, детей ОВЗ через коррекцию физического развития; повышение физического здоровья детей-инвалидов; возможность приобщения их к физкультурной и спортивной жизни; реабилитация и социализация не только детей - инвалидов, но и их семей; социальная интеграция детей - инвалидов; приобретение детьми - инвалидами навыков и умений, необходимых для самостоятельной жизни в обществе; улучшение психоэмоционального и физического состояния ребенка - инвалида и его семьи, которое является самым значимым мотивом для достижения социальной гармонии.

Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; расширение круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по избранному виду спорта; развитие физических качеств и функциональных возможностей; отбор перспективных детей для дальнейших занятий по адаптивному виду спорта.

**Сроки реализации программы:**

- 3 месяца (36 занятий, 3 раза в неделю);

- время проведения одного занятия 60 минут (с учетом времени для подготовки занимающегося к занятию).

## 5. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

- Спортивный и тренажерный зал;

- Перечень реабилитационного оборудования и инвентаря, применяемого персоналом учреждения для работы с детьми:

№	Наименование	Количество
1	Напольное покрытие для спортивного зала	1
2	Гимнастический коврик	10
3	Зеркальная стенка	1
4	Гимнастическая стенка (шведская)	3
5	Гимнастическая скамья	2
6	Турник (навесной для гимнастической стенки)	3
7	Устройство для обучения ходьбе «параллельные брусья»	1
8	Гимнастические палки	10
9	Обруч гимнастический	6
10	Скакалка обычная	6
11	Гантели разного веса (0.5-2.0 кг)	15
12	Утяжелители	5 - 7 комплектов
13	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	10
14	Мяч баскетбольный	6
15	Мяч волейбольный	6
16	Мяч резиновый	6
17	Мяч теннисный	5
18	Эспандеры (различные)	10
19	Мешочки с песком (0.5-1 .0 кг)	6
20	Игровой набор в бочке	2
21	Наборы для проведения Монтессори-терапии	5
22	Фитболы разных диаметров	15
23	Мягкий игровой инвентарь	10 разновидностей
24	Массажные коврики	6
25	Наклонные плоскости с креплением за гимнастическую стенку	3
26	Ворота переносные для мини футбола	2
27	Корзина баскетбольная (навесная)	3
28	Сетка для игры в волейбол (в игровом зале)	1
29	Ракетка и воланы для игры в бадминтон	3
30	Средства для тенниса	3
30	Канат	2
31	Мешки для прыганья	6
32	Стол для кинезиотерапии	1
Тренажеры и механоаппараты:		
31	Для мышц и суставов верхних конечностей	2

32	Для мышц и суставов нижних конечностей	2
33	Для мышц и суставов туловища (спины, брюшного пресса)	2
34	Велотренажер	2
35	Гребной тренажер	2
36	Тредмил (бегущая дорожка)	2
37	Многопрофильный тренажер	2

## **6. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

Обязательным условием проведения тренировочных занятий детьми инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья является соблюдение правил и инструкции по технике безопасности.

### **Требования безопасности перед началом работы**

Инструктировать занимающихся о порядке последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

Инструктор по спорту обязан приходить за 15-20 минут до начала занятий.

Перед началом занятий провести тщательный осмотр спортивного зала и принять соответствующие меры безопасности.

Проверить исправность инвентаря и оборудования.

Перед началом занятия узнать самочувствие учащихся.

Не допускать учащихся к занятиям без спортивной формы одежды.

### **Требования безопасности во время занятий**

Во время занятий не отлучаться и находиться с учащимися до конца занятий.

Следить за соблюдением учащимися мер безопасности.

Строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения, соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки.

Для повышения качества обучения на занятиях инструктор по спорту должен следить за дисциплиной, повышать творческую активность занимающихся, способствовать овладению учащимися навыками взаимопомощи.

Инструктор по спорту обязан обучить занимающихся страховке, само страховке и взаимостраховке.

Правильный выбор места инструктора по спорту для осуществления контроля и показа упражнений, а также регулирование физической нагрузки в течение занятия.

Наблюдать за действиями учащихся и своевременно устранять допускаемые

ими ошибки.

Обеспечить необходимую страховку при выполнении акробатических упражнений.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

Приостанавливает проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, докладывает об этом руководителю учреждения.

При появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к медицинскому работнику.

В случае получения учащимся травмы инструктор по спорту обязан оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение, сообщить родителям.

Немедленно извещает руководителя учреждения о каждом несчастном случае.

Производит эвакуацию детей из спортивного зала согласно плану эвакуации.

### **Требования безопасности по окончании работы.**

Осмотреть место проведения занятия, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

Проверить наличие инвентаря, в случае неисправности - устранить.

### **Ответственность за невыполнение инструкции**

Работник несет ответственность за нарушение требований настоящей инструкции в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## **7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **7.1. Работа с детьми с нарушением слуха**

**Особенности психофизического развития и двигательных способностей глухих детей:**

В процессе физкультурно - оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения слуха и речи, основное внимание сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития.

Своеобразие развития внимания, восприятия детей, имеющих нарушения слуха, заметно влияет на деятельность памяти. У детей доминирует зрительное восприятие, поэтому весь процесс запоминания в основном строится на зрительных образах.

### **Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей**

Целенаправленное использование упражнений скоростно - силовой направленности создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных способностей.

Методика скоростно - силовой направленности тренировочного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушенной слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные хлопки ладоней, либо свисток. Сначала звук воспринимается детьми слухо - зрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурно-оздоровительном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы - игровой и соревновательный - включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий. Каждое занятие обязательно содержит элементы обучения программным видам физических упражнений.

**В таблице № 1 представлены средства коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений, коррекции равновесия и вестибулярной функции у глухих детей:**

Таблица №1

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
<b>ПРЫЖКИ</b>		
1	Прыжки через предметы, расположенные на одинаковом и разном расстоянии	Дифференцировка расстояния и усилий, глазомер, чувство ритма
2	Многоскоки (различные)	Согласование движения рук и ног, чувство ритма, координация движений

3	Прыжки на одной ноге (левой, правой)	Динамическое равновесие, согласованность движений рук и ног
4	Прыжки на двух ногах (на степ балансе)	Дифференциация динамических и пространственных параметров, чувство ритма
5	Прыжок в длину с места на максимальный результат и на заданное расстояние	Координация движений, дифференцирование пространственных и динамических усилий
6	То же со степ баланса	Преодоление чувства страха, дифференцирование пространственных и временных параметров
7	Прыжок в длину с разбега на максимальный результат и на заданное расстояние	Координация движений, согласование движения рук и ног, усвоение темпа и ритма
8	То же со степ баланса	Преодоление чувства страха, дифференцирование пространственных и ритмических параметров
9	Прыжок в высоту с разбега	Согласование движения рук и ног, дифференцирование мышечных усилий, координация движений
10	То же со степ баланса	Преодоление чувства страха, пространственная ориентация, координация движения
11	Спрыгивание со скамейки, куба (10 - 30 см) с приземлением в указанное место (при соблюдении техники безопасности)	Дифференцирование мышечных усилий, пространственных параметров движения
12	Впрыгивание на гимнастические маты (высота 15- 45 см)	Согласование движения рук и ног, дифференцирование мышечных усилий и пространственных параметров
13	Прыжки с короткой и длинной скакалкой (различные)	Динамическое равновесие, согласование движения рук и ног, чувство ритма
14	Прыжок вверх с поворотом на заданное расстояние	Дифференцирование мышечных усилий, пространственных параметров, динамическое равновесие
<b>БЕГ</b>		
1	Бег на 25 м, 50 м	Координация движений, согласование движения рук и ног
2	Бег по разметке (10 м)	Усвоение темпа и ритма, динамическое равновесие, дифференциация пространственных и динамических параметров
3	Бег через препятствия (высота 5-15 см)	Преодоление чувства страха, дифференцирование расстояния, ритма
4	Бег с изменением направления по сигналу	Концентрация внимания, развитие слухового восприятия, дифференцирование пространственных параметров
5	Бег по кругу (вправо-влево) с изменением	Дифференцирование мышечных усилий,

	диаметра круга	динамическое равновесие, согласование движения рук и ног
6	Бег из различных исходных положений (присед, сед, сед спиной к направлению движения, лежа)	Координация движения, концентрация внимания, развитие слухового восприятия
7	Бег по сигналу, догоняя партнера	Концентрация внимания, развитие слухового восприятия, пространственное дифференцирование
8	Челночный бег 25 м	Ориентировка в пространстве, концентрация внимания
9	То же спиной вперед	Концентрация внимания, пространственная ориентировка, согласование движения рук и ног
<b>МЕТАНИЕ</b>		
1	Метание мешочка (200 г) на дальность правой и левой рукой)	Дифференцирование пространственных и мышечных усилий, координация движения
2	Метание мешочка в горизонтальную и вертикальную цель	Дифференцирование динамических параметров, мышечных усилий
3	Метание мешочка сверху, снизу, сбоку	Координация движений, дифференцирование пространственных параметров
4	Метание различных по весу и диаметру снарядов на дальность и в цель	Дифференцирование динамических усилий, координация движения
<b>УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ (0,5-1 кг)</b>		
1	Толкание от груди	Дифференцировка мышечных усилий, координация движения, согласование движений рук и ног
2	Бросок мяча из-за головы	
3	Бросок мяча снизу	
4	Бросок мяча из-за головы назад, стоя спиной к месту метания	
5	Бросок мяча из-за головы в и. п. сидя, ноги врозь	
6	Бросок мяча от груди в и. п. сидя ноги врозь	
7	Бросок мяча ногами вперед	
8	То же в и. п. сидя, упор руками сзади	
9	Бросок мяча из-за головы в и. п. лежа на груди, локти на весу	
10	Толкание мяча правой (левой) рукой	

### **Средства коррекции функции равновесия:**

Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10—15 см до 40 см):

1. Ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями;
2. Ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре;
3. Балансировка на набивном мяче.



Действия с мячом (диаметр от 24 см до 3 см):

1. «Школа мяча»;
2. Элементы игры в баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

### **Средства коррекции вестибулярной функции**

Упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды, движения):

1. Движения глаз;
2. Наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
3. Повороты головы при наклоненном туловище;
4. Повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком);
5. Кувырки вперед, назад;
6. Кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны);
7. Подскоки на степ балансе.

Упражнения на раздражение отолитового аппарата (начало и конец прямолинейного движения):

1. Изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других упражнениях;
2. Резкая остановка при выполнении упражнений;
3. Остановка с изменением направления движения;
4. Прыжки со скакалкой с изменением темпа.

Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами:

1. Ходьба (спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком);
2. Кувырки;
3. Кружение;
4. Наклоны и повороты головы;
5. Стойка на носках, на одной ноге (то же на повышенной опоре).

### **Комплекс прыжковых упражнений для развития скоростно - силовых качеств:**

Таблица № 2

№ п/п	Содержание	Кол-во подходов	Количество повторений в одном подходе		
			4 -6 лет	7 - 10 лет	10 -18 лет
1	Прыжки на двух ногах	2-3	4-6	8-10	14-16

	через мягкие кубики				
2	Прыжки боком (правым, левым) на двух ногах через мягкие кубики	1-2		6-8	10-14
3	Прыжки на правой, левой ноге	1-2		6-8	10-14
4	Прыжки на двух ногах через кирпичики, составленные по два	2-3	2-3	4-6	10-14
5	Прыжки на двух ногах через кирпичики, составленные по три	2-3		3-4	6-10
6	Прыжки на двух ногах через кирпичики, составленные по четыре	1-2		1-2	4-6
7	Прыжки на двух ногах через кирпичики, составленные друг на друга по два	2-3	2-3	4-6	6-10
8	Прыжки на двух ногах через кирпичики, составленные друг на друга по три	1-2		4-6	6-10
9	Подскоки на двух ногах на степ балансе	2-3	5-6	6-8	10-14

Для развития силы рук, в том числе мелкой моторики, и скоростно-силовых качеств создаются облегченные условия, используя не мячи, а мягкие кубики. Упражнения с ними весьма разнообразны и с удовольствием воспринимаются детьми: сжимание кубика руками, ногами, прижимание его к полу руками и ногами, поднятие кубика ногами вверх сидя и лежа, броски кубика из исходного положения стоя (лицом, спиной), сидя (лицом, спиной ногами), лежа (на груди и спине), быстрый бег за кубиком из различных исходных положений после броска и другие упражнения, требующие ориентировки в пространстве, точности и координации движений.

Для повышения эмоциональности и поддержания интереса к физкультурным занятиям проводятся с использованием круговой формы организации, которая воспринимается детьми как игра, так как имеет сюжетную основу. Упражнения подбираются для комплексного развития физических качеств. Количество упражнений на станции, интенсивность и интервалы отдыха регулируются соответственно индивидуальным возможностям ребенка (табл. 3). Время

прохождения всех станций 4-5 мин, отдых между кругами 1,5 мин, количество кругов 1-3.

### Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств круговым методом

Таблица № 3

Содержание	Дозировка	Время отдыха между станциями
<b>Станция 1.</b> Бег на прямых ногах 10 м	1 раз	15-20 с
<b>Станция 2.</b> Выпрыгивание из полуприседа, сопровождая взмахом рук вверх	6-8 раз	20-25 с
<b>Станция 3.</b> Поднимание прямых ног вверх, лежа на спине, руками держаться за нижнюю перекладину гимнастической лестницы	8-10 раз	25-30 с
<b>Станция 4.</b> Лазание по гимнастической лестнице вверх-вниз разноименным способом, руки согнуты	1 раз	20-25 с
<b>Станция 5.</b> Махи правой (левой) ногой вперед до уровня пояса, стоя боком к месту опоры	8-10 раз	15-20 с
<b>Станция 6.</b> Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком и продвигаясь вперед по всей длине	4-8 прыжков	25-30 с
<b>Станция 7.</b> Лежа на животе, руки впереди прямые, поднимание набивного мяча вверх	6-8 раз	30-60 с

### Комплекс упражнений для коррекции и развития равновесия

Таблица № 4

№ п/п	Содержание	Кол-во подходов	Кол-во повторений
1.	Стойка на носках, руки внизу	3	от 10 с. до 30 с.
2.	Стойка на правой (левой) ноге, руки внизу	4	от 10 с. до 30 с.
3.	Ходьба с мешочком на голове, по дорожке шириной 15-25 см	3	2-6 м.
4.	Ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы, лежащей на полу	3	2 – 4 м
5.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	3	3-4 м

6.	Прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх	3	2-4 м
7.	Бег вверх-вниз по наклонной доске или гимнастической скамейке	3	2-6 м.
8.	Ходьба по лестнице из разновысоких кубиков	3	2-10 м.
9.	Ходьба по канату (на полу) вдоль и приставными шагами поперек, руки в стороны	1-2	2-10 м.

## Комплекс упражнений для коррекции вестибулярной функции

Таблица № 5

№ п/п	Содержание	Кол-во подходов	Кол-во повторений в одном подходе
1.	Ходьба и бег с остановками по сигналу		от 10 с. до 30 с.
2.	«Челночный» бег	3-5	от 10 с. до 30 с.
3.	Подскоки с остановкой по сигналу		2 - 6 м.
4.	Подскоки вперед с остановкой и движением в противоположную сторону		1,5 - 2 мин
5.	Кувырки вперед с открытыми глазами	3	4
6.	Кувырки вперед с закрытыми глазами	3	4
7.	Кувырки с последующей ходьбой по линии	3	4
8.	Кувырки с последующей ходьбой боком, спиной вперед по гимнастическому	2	4
9.	Пережат со спины на живот «бревнышко», глаза открыты	2	4 - 5 м
10.	То же, глаза закрыты	2	4 - 5 м
11.	«Бревнышко» с последующей ходьбой по линии (гимнастической скамейке)	2	4 - 5 м
12.	Прыжки со скакалкой с изменением темпа	3	10 с. - 1 мин.

### Прикладные упражнения

Построения и перестроения. Равнение в шеренге и в колонне. Перестроение из шеренги и колонны в круг. Повороты на месте направо, налево, кругом. Выполнение строевых команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «направо», «налево».

Упражнения выполняются во всех трех плоскостях, преимущественно в движении. Упражнения с отклонением головы во фронтальной плоскости: боковые наклоны головы, повороты головы при наклоне туловища воздействуют на фронтальные каналы вестибулярного аппарата. Раздражение горизонтальных

полукружных каналов вызывается вращением туловища, поворотами на 180°, 360° как на месте прыжком, так и во время ходьбы и бега. На отолитовый аппарат воздействие оказывает начало и конец прямолинейного движения, ускорение и замедление движений.

Наиболее остро реагирует вестибулярный анализатор на комбинированные движения в разных направлениях, используемые в комплексе упражнений. Для усиления воздействия на вестибулярную систему на занятиях выполняются разученные упражнения с закрытыми глазами, активизируя тем самым другие компенсаторные механизмы восприятия. Эти упражнения представляют для не слышащих детей большую сложность.

Упражнения в метании на точность с мячами разного диаметра, веса и материала являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора, так как приходится запрокидывать голову назад, напрягать зрение, координировать движения, сохранять устойчивость, т. е. включать в работу различные сенсорные системы.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий соблюдается ряд методических требований:

1. Подбор упражнений, адекватных состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;
2. Специальные коррекционные упражнения чередуются с общеразвивающими и профилактическими;
3. Упражнения с изменением положения головы в пространстве выполняются с постепенно возрастающей амплитудой;
4. Упражнения на статическое и динамическое равновесие усложняются на основе индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;
5. Упражнения с закрытыми глазами выполняются только после их освоения с открытыми глазами;

## **7.2. Работа с детьми с нарушением интеллекта**

**Особенности психофизического развития и двигательных способностей детей с нарушением интеллекта:**

Установлено, что основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является расстройство координации движений (Плешаков А.Н., 1985; Юровский С.Ю., 1985; Самыличев А.С., 1991; Ванюшкин В.А., 1999; Горская И.Ю., Синельникова Т.В., 1999; и др.). И простые, и сложные движения вызывают у детей затруднения: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом - зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем - соразмерить и выполнить прыжок, в четвертом - точно воспроизвести заданный ритм движения. Любое из них требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. Однако в силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулируемыми и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации, управлять всеми характеристиками одновременно умственно отсталый ребенок не способен. Координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушениями интеллекта имеют дефектную основу (чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации (Забрамная С.Д., 1995).

Несмотря на то, что умственная отсталость - явление необратимое, это не значит, что она не поддается коррекции. Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка.

**Особенности методики адаптивной физической культуры с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии.**

#### **Основные и специфические задачи:**

Основные задачи совпадают с задачами физической культуры здоровых детей:

1. Укрепление здоровья;
2. Обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков;
3. Развитие физических способностей;
4. Формирование необходимых знаний, гигиенических навыков;

5. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
6. Воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

**К специальным задачам относятся:**

Коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.:

1. Согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
2. Согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
3. Согласованности движений и дыхания;
4. Компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
5. Формирование движений за счет сохраненных функций.

Коррекция и развитие координационных способностей:

1. Ориентировки в пространстве;
2. Дифференцировки усилий, времени и пространства;
3. Расслабления;
4. Быстроты реагирования на изменяющиеся условия;
5. Статического и динамического равновесия;
6. Ритмичности движений;
7. Точности мелких движений кисти и пальцев.

Коррекция и развитие физической подготовленности:

1. Целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств;
2. Развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

Коррекция и профилактика соматических нарушений:

1. Формирование и коррекция осанки;
2. Профилактика и коррекция плоскостопия;
3. Коррекция массы тела;

4. Коррекция речевого дыхания;
5. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей:

1. Развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
2. Дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
3. Развитие зрительной и слуховой памяти;
4. Развитие зрительного и слухового внимания;
5. Дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
6. Развитие воображения;
7. Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

Развитие познавательной деятельности:

1. Формирование представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
2. Расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).
3. Воспитание личности умственно отсталого ребенка.

### **Методы организации взаимодействия инструктора по спорту и занимающихся**

В зависимости от тяжести поражения ребенка взаимодействие инструктора по спорту с занимающимися осуществляется в разных формах:

**Индивидуальные занятия** проводятся с детьми-инвалидами с детства, имеющими тяжелые и сочетанные нарушения умственной отсталости. Взаимодействие с одним человеком позволяет индивидуализировать содержание, методы, приемы оздоровительно-восстановительных и коррекционно-компенсаторных мероприятий, оперативно контролировать состояние ребенка.



**Индивидуально-групповые занятия** проводятся с группой от 2-3 до 4-7 человек, как правило, с приблизительно одинаковыми вторичными нарушениями.

### **Методы психического регулирования**

Для детей с умственной отсталостью характерны неустойчивость и рассеянность внимания, вялость мышления, низкий уровень воображения и фантазии, склонность к штампам и стереотипам. Эти особенности психики распространяются и на двигательную деятельность. Дети приходят на тренировку с разным настроением: чаще пассивным и неинициативным, реже - агрессивным и конфликтным.

Для оптимизации состояния есть различные приемы психолого--педагогической регуляции:

1. Доброжелательный стиль общения, доверие, открытость инструктора по спорту, выраженное внимание к каждому ученику;
2. Позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;
3. Постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий, учащихся по принципу психологической совместимости;
4. Адекватность средств, методов и методических приемов реальному состоянию и индивидуальным возможностям детей;
5. Примерительные акты в случае конфликтов, возникающих вследствие неустойчивого психического состояния, неудачи, боли, разногласий, эмоционального дискомфорта, отсутствия внимания и т. п. Способами разрешения конфликта являются: мотивированное переубеждение, изменение установок, отношений, компромисс, уступка, шутка, улыбка, обоюдный анализ ситуации, концентрация на положительном, переориентировка внимания на другой объект или действие;
6. Суггестивные методы (методы внушения), при которых дети с умственной отсталостью без обдумывания, пассивно, без борьбы мотивов усваивают идеи и высказывания инструктора по спорту (психолога). Внушения касаются снятия страхов, тревоги, стресса, неуверенности, повышения работоспособности, мобилизации эмоциональной активности;
7. Использование музыки с целью снятия нервно-мышечного напряжения,

ускорения восстановительных процессов, ритмической и эмоциональной настройки;

8. Игровые методы организации занятий, активизирующие внимание, память, воображение, создающие ощущение удовольствия, радости. Специальным подбором подвижных игр регулируется психоэмоциональное состояние от снятия агрессивности до формирования эмпатии в межличностных отношениях;

9. Театрализованные формы занятий (сказкотерапия, сюжетно-ролевые игры, тематические игровые композиции), связанные с передвижением, воспроизведением положительных образов, совместной деятельностью, которые могут стать опорой для подражания, источником двигательной, психомоторной, социальной активности.

### **Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью**

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции" и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия материала, при подборе средств инструктор по спорту придерживается следующих дидактических правил:

1. Иметь максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

2. Уметь стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

3. Максимально активизировать познавательную деятельность;

4. Ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;

5. При всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают

материал;

6. Упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

### **Коррекция ходьбы**

1. 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.

2. Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В тренировочном процессе особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания.

### **Физические упражнения для коррекции ходьбы**

Таблица №1 (6.2)

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
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: «Длин-	Быстрота переключения, дифференцировка

	ные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе	понятий длинный, короткий
5.	«Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма
6.	«Лабиринт». А) Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами. Б) То же вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, согласованность действий
7.	«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
8.	«Гусеница». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего	Координация и согласованность действий
9.	«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
10	«Ходим в шляпе». Ходьба с мешочком песка на голове	Коррекция осанки
И	«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
12.	«Солдаты». Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно - быстро	Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцировка понятий быстро - медленно
13	«Без страха». А) Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с	Преодоление чувства страха, равновесие, ориентировка в пространстве

	помощью, со страховкой, самостоятельно). Б) Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны	
14	<b>«Ловкие руки».</b> Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, и т.д.: 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
15	<b>«Каракатица».</b> Ходьба спиной вперед	Координация движений, ориентировка в пространстве
16	<b>«Светло - темно».</b> Ходьба с закрытыми и открытыми глазами А) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух). Б) Открывать глаза по команде «светло», закрывать - по команде «темно». В) Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (свисток)	Ориентировка в пространстве без зрительного контроля; дифференцировка понятий светло - темно; ритмичность движений. Ориентировка в пространстве по слуху
17	<b>«Хоп».</b> Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу <b>«Хоп»</b> - остановка, по сигналу <b>«Хоп-хоп»</b> - поворот кругом	Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы
18	<b>«Мишка».</b> А) Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок. Б) Ходьба по массажной дорожке, босиком.	Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
19	<b>Волны».</b> 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	Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление с темпом движений, плавность, выразительность движений, воображение

	волнами; при громкой - переход на бег	
20	«Та-та-та». Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «Та- та-та»	Усвоение заданного ритма движений
21	«Хромой заяц». Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой - по полу	Координация и согласованность движений ног и туловища
22	«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
23	«Козлики». В парах - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку	Сохранение динамического равновесия, удерживание вертикальной позы на ограниченной опоре

### Коррекция бега

У умственно отсталых детей 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.

### Физические упражнения для коррекции бега

Таблица № 2

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
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 сердечнососудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
3.	«Бег» только руками, стоя на месте,	Коррекция техники движений рук, усвоение

	с постепенным увеличением и снижением темпа	темпа, активизация и ритм дыхания
4.	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же - вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, равновесие, согласованность движений
5.	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечнососудистой систем
6.	Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий
7.	Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечнососудистой систем
8.	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
9.	Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом скакалками)	Дифференцировка усилий и длины шага
10	«Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение
11.	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5 - 10 мин)	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечнососудистой системы, укрепление стопы
12.	«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
13	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
14	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий
15	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 2 гантели)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий

16	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**

Нарушениями в прыжках с места толчком двумя ногами являются: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой.

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 мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корригируя недостатки движения и развития сохранных функций.

### **Физические упражнения для коррекции прыжков**

Таблица № 3

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве
2.	Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
3.	Прыжки через скакалку - на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости
4.	Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность движений
5.	Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку – высоту 10, 20,	Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног, скоростно-



	30 см с взмахом рук	силовые качества
6.	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений рук и ног, развитие силы разгибателей ног
7.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
8.	Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений
9.	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим подпрыгиванием вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества
10	Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества
11.	Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений
12.	Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку	Дифференцировка понятий с предлогами «на», «с», «через»
13	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
14	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, обязательно для начала показаны с предельной точностью и обеспечены безопасностью и страховкой со стороны инструктора по спорту.

## Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания

Таблица № 4

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой	Координация движений, соразмерность усилий
2.	Перелезание через рейку лестницы-стремянки	Ловкость, координация движений, точность перемещения, ориентировки в пространстве
3.	Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки	Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения
4.	Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.	Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела
5.	Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°	Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия
6.	Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон	Согласованность движений, ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий
7.	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
8.	<b>«Корабль».</b> 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
9.	<b>«Ура».</b> Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом	Преодоление боязни высоты, пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия
10	<b>«Черепаша».</b> Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках	Координация движений, развитие мышечной силы рук и плечевого пояса
11.	Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов)	Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве
12.	<b>«Верблюд».</b> Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом	Равновесие, согласованность движений

	на спине (кубик, резиновое кольцо)	
13	«На мачту». Лазанье вверх и вниз по веревочной лестнице	Ориентировка в пространстве, смелость, координация, дифференцировка пространства профилактика плоскостопия

## Коррекция метания

Нарушение движений в метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками; несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища.

Прежде чем приступить к обучению метанию, сначала идёт освоение детьми разнообразных предметных действий, начинают с больших мячей, потому что их лучше держать в руках, а затем переходят к малым.

## Подготовительные упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом

Таблица № 5

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	<b>С большими мячами (волейбольный, баскетбольный)</b> а) Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя, б) Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя в) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки	Дифференцировка усилия и расстояния глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения.  Точность направления и усилия
2.	а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол	Координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения
3.	а) Бросок мяча в стену и ловля его. б) То же, но ловля после отскока от пола.	Координация движений рук. Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение вни-

	в) То же, но ловля после хлопка в ладони. г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания	мания
4.	а) Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета), б) То же, но ловля после отскока от пола, в) То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.	Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения внимания
5.	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
6.	<b>С набивным мячом (1 и 2 кг)</b> Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево	Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета»
7.	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
8.	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»
9.	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
10	К Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку	Способность контролировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы
11.	Из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках	Гибкость в поясничном отделе, способность воспроизводить ритмические усилия, координация крупной моторики
12.	а) Перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь, б) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами	Способность регулировать силу мышечного напряжения, дифференцировка пространства, точность воспроизведения движения по силе, амплитуде, направлению, развитие силы разгибателей ног
13	Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю	Точность усилия и пространственной дифференцировки, координация движений

14.	Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку	Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры
15.	Сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг	Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние, развитие силы мышц ног и брюшного пресса

### **Коррекция и развитие мелкой моторики рук**

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев. Отклонения всегда проявляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений, в том числе и в метании.

Универсальность упражнений с мячом состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь - мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары - надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мячи - ежики, игрушки и др. Основной метод игровой, но есть и самостоятельные упражнения, которые можно выполнять в любой обстановке: дома, во дворе, на прогулке, в занятиях с родителями, другими детьми, самостоятельно.

### **Физические упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук**

Таблица № 6

	<b>Упражнения</b>	<b>Коррекционная направленность</b>
/п		
1.	<b>С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.)</b>  а) Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую,	Координация движений кисти, концентрация внимания, следящие движения.  Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве

	<p>б) Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя.</p> <p>в) Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя.</p> <p>г) Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета</p>	
2.	Высокое подбрасывание мяча вверх перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево кругом	<p>Тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений рук и дополнительных движений во времени и пространстве.</p> <p>Переключение внимания</p>
3.	<p>а) Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.</p> <p>б) То же, но ловля правой (левой) рукой</p>	<p>Дифференцировка усилий, зрительный анализ зависимости высоты отскока мяча от силы и направления удара, ориентация</p>
4.	<p>а) Удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя,</p> <p>б) То же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом</p>	<p>Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность</p>
5.	<p>а) Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках,</p> <p>б) Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой,</p> <p>в) Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол</p>	<p>Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания, тонкая дифференцировка временных, силовых и пространственных характеристик движения, одновременное решение двух двигательных задач (правой и левой)</p>
6.	<p>а) Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный),</p> <p>б) Удары разными мячами о стену,</p> <p>в) Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую,</p> <p>г) Подбрасывание правой и ловля правой</p>	<p>Дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев, распределение внимания</p>

	д) Подбрасывание левой и ловля левой, е) Броски мяча в цель с близкого расстояния	
7.	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
8.	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 как во время выполнения физических упражнений, так к остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре после и вовремя вновь изучаемых сложных движений.

### Физические упражнения для коррекции расслабления

Таблица № 7

№ 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; 3-максимально напрячь мышцы рук; 4-расслабить мышцы рук - «стряхнуть воду» с пальцев рук	Напряжение ( расслабление мышц рук, быстрота переключения, образное мышление)
3.	«Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки	Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений
4.	«Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх - в сторону, левая - вниз - в сторону (со	Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление

	сменой положения)	
5.	«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	Напряжение - расслабление, координация движений
6.	«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	Напряжение - расслабление, координация движений и дыхания, эмоция удивления
7.	«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	Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движения
8.	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; 3-наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох; 4-и.п., выдох. Темп медленный. После 5-6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки	Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха
9.	И.п. - сидя или стоя. Сжимание разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление - «стряхнуть воду с пальцев»	Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движения, расслабление
10.	И.п. - сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнять, 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
11.	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
12.	«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



13.	И.п. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслабленно, за счет инерции), расслабление - «бросить» руки	Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа и амплитуды движений, умение использовать инерционные силы
14.	Прыжки на скакалке на двух ногах в высоком темпе - 30 с, прыжки на скакалке	Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация
15.	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
16.	<b>«Скалолазы».</b> Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив» кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол	Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия, последовательное расслабление разных звеньев тела
17.	<b>«Лодочка».</b> Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами	Статическая сила мышц позвоночника, укрепление мышечного корсета, расслабление мышц туловища и ног
18.	Стоя у опоры — расслабленные махи ног вперед и назад	Регулирование произвольного расслабления, гибкость
19.	Сидя, руки расслаблены; 1-4 круговых движения головой справа; 5-8 круговых движения головой влево	Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата

### **Коррекция осанки**

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте, живот подтянут.

Большинство детей из – за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки.

**Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника,  
укрепление мышц, гибкость позвоночника**

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	<b>«Кошечка».</b> Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднимание 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.	<b>«Колечко».</b> 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
3.	<b>«Ванька-встанька».</b> Из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекаат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве
4.	<b>«Птица».</b> 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.	<b>«Змея».</b> 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.	<b>«Лодочка».</b> 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.	<b>«Пловец».</b> 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.	<b>«Рыбка».</b> 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.	<b>«Свеча».</b> Из положения лежа на спине, руки	Сила мышц брюшного пресса,

	за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение	координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения
10.	<b>«Велосипед».</b> 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.	<b>«Стрелка».</b> 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.	<b>«Маятник».</b> 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, укрепление мышц

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	<b>«Кошечка».</b> Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника	гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах
2.	<b>«Змея».</b> 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	
3.	<b>«Лодочка».</b> Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»	
4.	<b>«Кроль».</b> Стоя перед зеркалом, вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, по степенно увеличивая темп движения Контролировать положение плечевого пояса	Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движения, регулирование темпа движений
5.	<b>«Насос».</b> Стоя перед зеркалом в позе	Укрепление боковых мышц туловища,

	правильной осанки - наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса	устойчивость вестибулярного аппарата, регулирование позы
6.	<b>«Штанга».</b> 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.	<b>«Лук».</b> 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.	<b>«Обезьянка».</b> 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.	<b>«Силач».</b> 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.	<b>«Орел».</b> 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 кругло - вогнутой спины, растяжка, укрепление мышц**

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	<b>«Петушок».</b> 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.	Растягивание мышц передней поверхности бедер

	2) То же, из положения лежа на животе. 3) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам	
2.	<b>«Столбик».</b> 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.	<b>«Махи».</b> 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.	<b>«Дровосек».</b> 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.	<b>«Книжка».</b> Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей	Растягивание мышц спины
6.	<b>«Паук».</b> Ходьба в глубоком наклоне, захватив голеностопы руками	Растягивание мышц спины, ориентировка в пространстве
7.	<b>«Рак».</b> 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
8.	<b>«Лодочка»</b>	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины
9.	<b>«Велосипед»</b>	Сила мышц брюшного пресса
10.	<b>«Ножницы».</b> Из упора сидя сзади - скрещивание прямых ног	Сила мышц брюшного пресса
11.	<b>«Цифры».</b> 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
12.	<b>«Тяжелые ноги».</b> 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. 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

## Упражнения для коррекции плоской спины, укрепление мышц

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1. 2.	«Лодочка» «Пловец»	Укрепление силы мышц спины
3.	«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
4.	«Бокс». 1) Из положения лежа на животе, поднимая 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
5.	«Рак»	Укрепление мышц спины
6.	«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
7.	«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
8.	«Свечка». 1) Из положения лежа на спине - поочередное поднимание прямых ног. 2) То же, но одновременное поднимание прямых ног. 3) То же, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками	Укрепление силы мышц спины
9.	«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.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия используется в следующих исходных положениях: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, что дает возможность регулировать нагрузку на мышцы голени и стопы. При выборе исходного положения исключается отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя. Сначала выполняются упражнения лежа и сидя.

### **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, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны.
3. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.
4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.

Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь

### *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 округлых 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.

**Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), - подняться на носки, вернуться в исходное положение.**

1. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.
2. Поставить левую (правую) ногу на носок - поочередная смена положения в быстром темпе.
3. 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.
- Ходьба по массажному коврику.

### **Коррекция дыхания**

Для детей с умственной отсталостью характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением.

### **Упражнения для коррекции дыхания**

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, «права» рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос	Понимание механизма полного дыхания: правая контролирует грудное дыхание (грудь поднимается), левая - брюшное (поднимается живот)
2.	Лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос	Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию, образное мышление
3.	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох	Увеличение глубины полного дыхания в статической позе
4.	То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох на 4 («сдунули одуванчик»)	Усвоение ритма полного дыхания
5.	Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»)	Увеличение глубины диафрагмального дыхания, образное мышление

6.	Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»)	Увеличение глубины грудного дыхания, образное мышление
7.	Лежа на спине, поднятие рук вверх - вдох, опускание - выдох	Усиление глубины вдоха в сочетании с движением
8.	Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой	Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха
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 «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, парциальный выдох (на 4 счета) Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры
11.	«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
12.	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
13.	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-фу»; б) на 4 шага постепенный вдох, на 4 шага - постепенный выдох; в) на 2 шага - вдох, на 4 шага - выдох	Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе
14.	Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т. п.	Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания
15.	Сидя на стуле, развести руки в стороны - глубокий вдох, на выдохе - наклон вперед, доставая руками носки ног	Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох

### Прикладные упражнения

Построения и перестроения. Равнение в шеренге и в колонне. Перестроение из шеренги и колонны в круг. Повороты на месте направо, налево, кругом. Выполнение строевых команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «направо», «налево».

## **Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с интеллектуальным нарушением**

Подвижная игра имеет столь широкий диапазон воздействия на организм и личность, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей и подростков с умственной отсталостью. Глубочайший смысл детских игр заключается в том, что они, функционально нагружая весь организм, все его ткани, органы и системы, структурно их создают, формируют и совершенствуют (В. М. Лебедев).

Целенаправленная эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм умственно отсталого ребенка и больше, чем другие средства, соответствует удовлетворению естественной потребности в движении. Подвижная игра не только противодействует гипокинезии, но и способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех функций организма, развитию физических способностей.

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом, в них несложной техники и тактики, а правила всегда можно изменить соответственно физическим и интеллектуальным возможностям ребенка. Желание играть - главный стимул, побуждающий ребенка к игровой деятельности. Во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы.

Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее включаются психические процессы. Именно поэтому с помощью игры у ребенка с умственной отсталостью развивают восприятие, мышление, внимание, воображение, память, моторику, речь, повышая умственную активность, а следовательно, познавательную деятельность в целом.

Эффект этот достигается за счет полифункциональности подвижных игр, когда коррекция двигательных нарушений (пространственной ориентировки, точности, ритма, согласованности движений, равновесия и др.) инициирует активную деятельность мозга, сохранных анализаторов, психических функций, вегетативных систем, обеспечивающих движение. Особенно ярко эта взаимосвязь

проявляется в реализации межпредметных связей, когда целенаправленные двигательные действия, организованные в форме игровых композиций, эстафет, ролевых и имитационных игр, выполняемых под стихи, загадки, потешки, скороговорки, с решением простейших математических задач, облегчают усвоение счета, понятий о количестве, форме, величине, направлении, амплитуде; активизируют речевую деятельность, правильное звукопроизношение; обогащают словарный запас, развивают память, внимание, моторику мелких мышц рук.

При подборе подвижных игр учитывается эмоциональное состояние, характер, поведение детей. Состояние детей с интеллектуальным нарушением нестабильно. Эмоциональное напряжение, усталость могут вызвать внутренний дискомфорт, который чаще выражается в нарушении поведения, капризах, ссорах, драках. Иногда они могут вызвать обратные реакции: пассивность, нежелание вступать в контакт. Преодолевать эмоциональное напряжение можно с помощью подвижных игр.

Таким образом, при подготовке к проведению подвижных игр инструктор по спорту учитывает следующие моменты:

1. Содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) доступность и соответствие возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личностным интересам занимающихся;

2. Подвижные игры содержат варианты усложнения, но процесс насыщения моторными действиями осуществляется постепенно по мере овладения простыми формами движений;

3. В содержание игр входит комплексный характер воздействия - коррекции двигательных нарушений, физических качеств, координационных способностей, укрепление и оздоровление всего организма в целом;

4. В процессе игры стимулируется познавательная деятельность, активизируются психические процессы, творчество и фантазия детей.

### **7.3. Работа с детьми с нарушением зрения**

**Особенности психофизического развития и двигательных способностей детей с нарушением интеллекта:**

Органические расстройства зрительного анализатора, нарушая социальные отношения, изменяя статус ребенка со зрительной недостаточностью, провоцируют возникновение у него ряда специфических установок, опосредованно влияющих на психическое развитие ребенка со зрительной депривацией Неудачи и трудности, с которыми ребенок сталкивается в обучении, в игре, в овладении двигательными навыками, пространственной ориентировке, вызывают сложные переживания и негативные реакции, проявляющиеся в неуверенности, пассивности, самоизоляции, неадекватном поведении и даже агрессивности. Многим детям с нарушением зрения присуще астеническое состояние, характеризующееся значительным снижением желания играть, нервным напряжением, повышенной утомляемостью. Нужно иметь в виду, что дети с депривацией зрения оказываются в стрессовых ситуациях чаще, чем их нормально видящие сверстники. Постоянно высокое эмоциональное напряжение, чувство дискомфорта могут в отдельных случаях вызвать эмоциональные расстройства, нарушения баланса процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, среди детей с нарушением зрения можно встретить обладающих замечательными волевыми качествами, и наряду с этим наблюдаются такие дефекты воли, как импульсивность поведения, внушаемость, упрямство, негативизм.

В зависимости от разной степени нарушения остроты центрального зрения занимающиеся пользуются разными способами восприятия материала: Слабовидящие с остротой зрения от 0,1 до 0,4 D (с оптической коррекцией на лучшем глазу) зрительно воспринимают предметы, явления и действия, ориентируются в большом пространстве; Дети с тяжелыми формами нарушения зрения, но имеющие остаточное зрение, пользуются осязательно-зрительным или зрительно-осязательным способами; Тотально незрячие воспринимают окружающий мир осязательно-двигательно-слуховым способом.

### **Методика коррекции двигательных нарушений детей с нарушением зрения**

При организации и осуществлении процесса тренировочных мероприятий детей со зрительной патологией учитывается не только специфические особенности психического и физического развития, но и соблюдаются принципы, воздействия инструктора по спорту, предусматривающего связь тренировочной деятельности с активной позицией ребенка и инструктора по спорту.

В работе с данными категориями детей используются все методы:

**Метод практических упражнений** основан на двигательной деятельности занимающихся. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определенные умения, используется многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия материала, ребенок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения в подборе упражнений, который вызывают доверие у учащихся, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки.

— выполнение движения в облегченных условиях (например, бег под уклон, кувырок вперед и т д ),

— выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т д ),

— использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т д.),

— использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),

— использование имитационных упражнений (например, «велосипед» в положение лежа, метание без снаряда и т д.),

— подражательные упражнения («как ходит медведь, лиса», «стойка аиста», «лягушка» - присесть, положив руки на колени, и т д ),

— использование при ходьбе, беге лидера (дети ориентируются на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением),

— использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность при выполнении движения,

— использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),

изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т.д.

— изменение исходных положений для выполнения упражнения

(например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола),

— использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки (мяч «ежик», массажное кольцо и мяч, ручной эспандер, для дифференцировки тактильных ощущений),

— изменение внешних условий выполнения упражнений на повышенной опоре, бег в зале,

— варьирование состояния учащихся при выполнении физических упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль), в эстафетных условиях (внутри группы), использование разученных двигательных умений в повседневной жизни,

— использование упражнений, которые требуют согласованных и синхронных действий партнеров (бег парами с передачей мяча друг другу с постепенным увеличением расстояния между партнерами и т.д.),

— изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, музыкальным сопровождением и пр.).

3 этапа освоения движения:

1-й — создается общее представление о двигательном действии;

2-й — формируется первоначальное умение на основе сформированного представления (здесь имеет значение контроль, осуществляемый органами чувств, за точностью выполнения и соответствие имеющемуся эталону);

3-й — совершенствуется двигательное умение путем его многократного исполнения.

Инструктор по спорту перед совершенствованием двигательного умения проводит коррекцию первоначально сформированного представления о движении, так как депривация зрения ограничивает возможность адекватного восприятия изучаемого движения.

Инструктор по спорту использует:

- **метод слова:** беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, указания, команды, устное оценивание и пр.;

**объяснение:** благодаря которому занимающийся должен осознать и предста-

вить себе двигательный образ. При его описании инструктор по спорту не только сообщает занимающимся предлагаемый материал, но и дает пространственные представления о предметах и действиях. Восприятие речи на слух позволяет соотнести слова с теми предметами, действиями, которые они обозначают. Речевая практика при помощи слухового восприятия создает условия для понимания значений все большего числа слов, терминов, употребляемых при освоении движений в процессе.

Используются разновидности объяснения: сопроводительные пояснения - лаконичные комментарии и замечания, которыми пользуется инструктор по спорту по ходу выполнения упражнения учащимися с целью углубления восприятия; инструктирование - словесное объяснение техники изучаемых действий.

- **метод дистанционного управления** также относится к методу слова, он предполагает управление действиями занимающегося на расстоянии посредством следующих команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед, вправо, влево» и т. д. Дети с нарушением зрения часто пользуются звуковой информацией. В большинстве упражнений при взаимодействии с опорой или предметом возникает звук, на основании которого можно составить представление о предмете. Звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные представления.

- **метод упражнения по применению знаний**, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние). Этот метод направляет внимание ребенка на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении двигательных действий, и позволяет совершить перенос усвоенных знаний в практическую деятельность.

- **метод наглядности** занимает особое место в обучении слепых и слабовидящих. Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. Рассматривание предметов (спортивного инвентаря) вначале предлагается рассматривание предмета по частям, ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета, а затем предпринимается попытка целостного восприятия предмета или действия.



Требования к средствам наглядной информации: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов. Чтобы сформировать у детей полноценное восприятие материала, используется **демонстрация двигательных действий и спортивного инвентаря**. Наглядность сопровождается словесным описанием, что помогает избежать искаженного представления о предмете, а также позволяет активизировать мыслительную деятельность занимающихся.

**метод стимулирования двигательной активности** - отсутствие ярких зрительных представлений объединяет эмоциональную жизнь детей с нарушением зрения. Со стороны инструктора используется поощрение детей, даётся им почувствовать радость движений, помогает избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах. Создаются условия успеха. Участие инструктора в игре, позволяет сохранить темп и активность детей. При правильном руководстве дети со зрительной депривацией овладевают различными двигательными умениями, формирующими эмоциональное восприятие движений, особенно в игровой деятельности, развитие волевых качеств, смелости и решительности, уверенности в себе.

При тренировочном процессе с детьми с нарушением зрения используется сочетание нескольких взаимодополняющих методов. Приоритетное положение отводится тому, который наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной деятельности детей.

### **Особенности регулирования психофизической нагрузки. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам**

Дети с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. При регулировании физической нагрузки инструктор по спорту придерживается следующих рекомендаций:

- использует как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) нагрузки;
- варьирует формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьирует объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьирует физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на

регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и пр.;

- воздерживается от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями,

- учитывает сенситивные периоды развития физических качеств; для улучшения психосоматического состояния использует психо-гимнастику;

- наблюдает за самочувствием занимающихся;

- при наличии синдрома эпилепсии исключает упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ.

- учитывает, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз.

Подвижные и спортивные игры также являются хорошим средством регулирования физической нагрузки. Используются игры малой и средней интенсивности.

### **Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения**

Подвижные игры являются сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания незрячих и слабовидящих детей. Ребенок с нарушением зрения любит играть и совершенно так же, как нормально видящий, может играть почти в любую игру. Используемые игры адаптированы к особенностям таких детей. Важным условием организации игр с незрячими и слабовидящими детьми является четкое взаимодействие инструктора по спорту. При помощи медицинской диагностики детей устанавливается, какие игры противопоказаны, а какие нет.

### **Прикладные упражнения**

Построения и перестроения. Равнение в шеренге и в колонне. Перестроение из шеренги и колонны в круг. Повороты на месте направо, налево, кругом. Выполнение строевых команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «направо», «налево».

### **Упражнения для коррекции дыхания**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, «права» рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос	Понимание механизма полного дыхания: правая контролирует грудное дыхание (грудь поднимается), левая - брюшное (поднимается живот)
2.	Лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос	Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию, образное мышление
3.	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох	Увеличение глубины полного дыхания в статической позе
4.	То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох на 4 («сдунули одуванчик»)	Усвоение ритма полного дыхания
5.	Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»)	Увеличение глубины диафрагмального дыхания, образное мышление
6.	Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»)	Увеличение глубины грудного дыхания, образное мышление
7.	Лежа на спине, поднятие рук вверх - вдох, опускание - выдох	Усиление глубины вдоха в сочетании с движением
8.	Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой	Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха
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 «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, парциальный выдох (на 4 счета) Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры
11.	«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
12.	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

13.	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-фу»; б) на 4 шага постепенный вдох, на 4 шага - постепенный выдох; в) на 2 шага - вдох, на 4 шага - выдох	Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе
14.	Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т. п.	Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания
15.	Сидя на стуле, развести руки в стороны - глубокий вдох, на выдохе - наклон вперед, доставая руками носки ног	Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох

### **Профилактика и коррекция плоскостопия**

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

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия используется в следующих исходных положениях: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, что дает возможность регулировать нагрузку на мышцы голени и стопы. При выборе исходного положения исключается отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя. Сначала выполняются упражнения лежа и сидя.

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

### **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 округлых 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. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.
7. Поставить левую (правую) ногу на носок - поочередная смена положения в быстром темпе.
8. 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.
10. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.
11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.

## 12. Ходьба по массажному коврику.

### Коррекция осанки

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте, живот подтянут.

Большинство детей из – за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки.

### Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника, укрепление мышц, гибкость позвоночника

Таблица № 2

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	<b>«Кошечка».</b> 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.	<b>«Колечко».</b> 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
3.	<b>«Ванька-встанька».</b> Из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекаат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве
4.	<b>«Птица».</b> Из положения сидя на полу, ноги врозь по шире, 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.	<b>«Змея».</b> Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения,

	руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову	устойчивость к вестибулярному раздражению
6.	<b>«Лодочка».</b> 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.	<b>«Пловец».</b> 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.	<b>«Рыбка».</b> 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.	<b>«Свеча».</b> Из положения лежа на спине, руки за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения
10.	<b>«Велосипед».</b> 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.	<b>«Стрелка».</b> 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.	<b>«Маятник».</b> 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, растяжка

Таблица № 3

№	Упражнения	Коррекционная направленность
---	------------	------------------------------



п/п		
1.	<b>«Кошечка».</b> Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника	Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах
2.	<b>«Змея».</b> 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	
3.	<b>«Лодочка».</b> Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»	
4.	<b>«Лук».</b> 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
5.	<b>«Обезьянка».</b> 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
6.	<b>«Силач».</b> 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
7.	<b>«Орел».</b> 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 кругло - вогнутой спины, растяжка,  
укрепление мышц**

Таблица № 4

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	<p><b>«Петушок».</b> 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. 4) То же, из положения лежа на животе. 5) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам</p>	Растягивание мышц передней поверхности бедер
2.	<p><b>«Столбик».</b> Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат - наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы</p>	Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка амплитуды движения
3.	<p><b>«Махи».</b> Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку - мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком</p>	Растягивание мышц передней поверхности бедер
4.	<p><b>«Дровосек».</b> Из положения стойки ноги врозь, руки в замок - замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать</p>	Растягивание мышц спины, ритмичность движений, устойчивость вестибулярного аппарата
5.	<p><b>«Книжка».</b> Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей</p>	Растягивание мышц спины
6.	<p><b>«Паук».</b> Ходьба в глубоком наклоне, захватив голеностопы руками</p>	Растягивание мышц спины, ориентировка в пространстве
7.	<p><b>«Рак».</b> 1) Из положения лежа на животе - поочередное поднятие прямых ног назад - вверх. 2) То же, из упора на коленях</p>	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины, координация движений
8.	<p><b>«Лодочка»</b></p>	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины
9.	<p><b>«Велосипед»</b></p>	Сила мышц брюшного пресса
10.	<p><b>«Ножницы».</b> Из упора сидя сзади - скрещивание прямых ног</p>	Сила мышц брюшного пресса
11.	<p><b>«Цифры».</b> 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</p>	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, образное мышление, волевое усилие, точность движений, ориентировка в пространстве, регулирование амплитуды движений

	исключается совсем. Проводится в соревновательной форме - кто больше напишет цифр (или букв)	
12.	<p><b>«Тяжелые ноги».</b></p> <p>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.</p> <p>4) То же, зажав набивной мяч между лодыжками.</p> <p>То же, но удержание прямых ног с грузом на высоте 10-20 см от пола, в течение 5-10 с</p>	Сила мышц брюшного пресса, дифференцировка усилий и пространства, координация и точность движений, волевое усилие

### Упражнения для коррекции плоской спины, укрепления мышц

Таблица № 5

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1. 2.	<p><b>«Лодочка»</b></p> <p><b>«Пловец»</b></p>	Укрепление силы мышц спины
3.	<p><b>«Ящерица».</b> 1) Из положения лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, - перевести руки на пояс, приподняв голову и плечи, лопатки соединить. Удержать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание.</p> <p>2) То же, но кисти рук переводить к плечам, за голову</p>	Укрепление силы мышц спины, дифференцировка пространственных характеристик движения, удержание осанки в непривычной позе, волевое усилие, координация движений
4.	<p><b>«Бокс».</b> 1) Из положения лежа на животе, подняв голову и плечи, руки в стороны - сжимать и разжимать кисти рук.</p> <p>2) То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед - вверх (бокс)</p>	Укрепление мышц спины, развитие мелкой моторики, управление временными характеристиками движения, соразмерность и точность движений
5.	<b>«Рак»</b>	Укрепление мышц спины
6.	<b>«Пушка».</b> 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
7.	<p><b>«Угол».</b> 1) Из положения виса на гимнастической стенке - переменное поднимание согнутых в коленях ног.</p> <p>2) То же, но поднимание прямых ног.</p>	Укрепление мышц передней поверхности бедер

	3) То же, но одновременное поднимание обеих ног	
8.	«Свечка». 1) Из положения лежа на спине - поочередное поднимание прямых ног. 2) То же, но одновременное поднимание прямых ног. 3) То же, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками	Укрепление силы мышц спины
9.	«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

#### **7.4. Работа с детьми с детским церебральным параличом**

**Особенности психофизического развития и двигательных способностей детей с детским церебральным параличом:**

**Психические расстройства** проявляются в виде задержки психического развития или умственной отсталости всех степеней тяжести. Кроме того, нередко имеются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые расстройства, судорожные проявления и пр.

Двигательные, речевые и психические нарушения могут быть различной степени выраженности - от минимальных до максимальных.

Наиболее тяжело страдают «молодые» отделы мозга - большие полушария, которые регулируют произвольные движения и речь.

**Двигательные нарушения** проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

#### **Организация работы общей физической подготовки:**

Инструктор по спорту руководствуется в процессе методами и принципами последовательности формирования двигательных навыков ребенка с ДЦП. При тренировке двигательных функций соблюдается принцип онтогенетической

последовательности. Тренируемые навыки постоянно адаптируются к повседневной жизни ребенка. В первую очередь развивается реакция выпрямления и равновесия.

### **Тренировка удержания головы**

В положении на спине вырабатывается умение приподнимать голову, поворачивать ее в стороны. Это важно для освоения следующего двигательного навыка - поворотов и присаживания. В положении на животе, для облегчения удержания головы, под голову и плечи подкладывают валик. Легче поднять голову при выполнении упражнений на большом мяче, раскачивая его вперед-назад. Раскачивание на мяче тренирует не только реакцию выпрямления головы, но и реакцию равновесия.

### **Тренировка поворотов туловища**

Повороты со спины на бок и со спины на живот стимулируют подъем головы, тормозят влияние шейных тонических рефлексов, развивают координацию движений, равновесие. В положении на боку ребенок видит свои руки, что способствует выработке зрительно-моторных координации. Кроме того, вращательные движения необходимы для поддержания равновесия

### **Тренировка ползания на четвереньках**

В начале тренируется поднятие головы и опора на предплечья и кисти в положении на животе. В положении на четвереньках тренируется способность правильно удерживать позу, опираясь на раскрытые кисти и колени, отрабатывается реакция равновесия, перенос массы тела, опираясь то на одну руку или одну ногу, то на другую. При этом инструктор по спорту следит за правильным (разогнутым) положением головы. Для ползания на четвереньках инструктор по спорту отслеживает правильность перемещения центра тяжести, сохранение равновесия и за совершением реципрокных движений конечностей.

### **Тренировка сидения**

Умение сидеть требует хорошего контроля головы, распространения реакций выпрямления на туловище, наличия реакций равновесия и защитной функции рук.

Кроме того, важна коррекция патологических поз. Устойчивость в положении сидя облегчает свободные движения рук, при этом спина должна быть выпрямлена, голова приподнята. На что тщательно уделяет внимание инструктор по спорту.

### **Тренировка стояния**

Способность к стоянию основывается на освоении сидения и вставания на колени. В позе на коленях легче, чем в положении стоя, тренируются реакции равновесия туловища, поскольку благодаря большей площади менее выражена реакция страха падения. Тренировка ходьбы на коленях закрепляет реципрокную функцию мышц конечностей, необходимую для вертикальной ходьбы. Тренировка функции стояния предусматривает формирование равномерной опоры на стопы, контроль вертикальной позы туловища и сохранение реакций равновесия.

### **Тренировка ходьбы**

Для тренировки ходьбы необходима вертикальная установка головы и туловища, перемещение центра тяжести на опорную ногу, перемещение неопорной ноги, правильная постановка стоп, возможность сохранять позу стоя при опоре на каждую ногу, равномерное распределение массы тела на обе стопы, правильное направление движения и ритм. Сначала ребенка обучают ходьбе с поддержкой (руками инструктора по спорту, параллельными брусьями, шведской стенкой и пр.). Затем ребенок учится ходить самостоятельно.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

#### **Дыхательные упражнения**

В исходном положении лежа на спине (сидя, стоя) развивать диафрагмальное дыхание, с акцентом на выдох. Выполнять удлиненный, углубленный выдох с одновременным произнесением звуков: «х-х-хо» (как согревают руки), «фф-фу» (как студят чай), «чу-чу-чу» (паровоз), «ш-ш-ш» (вагоны), «у-у-у» (самолет), «ж-ж-ж» (жук), задуть свечу, надуть шарик. Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движениями.

#### **Основные исходные положения и изолированные движения головы, рук, ног, туловища**

Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. Одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движения. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выделение пальцев рук. В исходных положениях лежа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног,

сгибание, разгибание, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки: сидя, лежа, на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

### **Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.**

В исходном положении: сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча, захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске, массажному коврику, рейкам гимнастической стенки.

### **Упражнения для формирования равновесия**

Движение головой сидя, стоя на коленях, стоя у опоры. Наклоны вперед-назад, вправо, влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх и вниз), по гимнастической скамейке. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Шагание с предмета на предмет.

### **Упражнения для формирования правильной осанки**

Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками, глазами в разных исходных положениях и при движениях рук. Сохранение устойчивости в стойке «одна ступня впереди другой» с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на носках, стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад. Смена исходных положений под счет учителя с открытыми и закрытыми глазами. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости с движениями рук. Кружение на месте переступанием с последующим выполнением упражнений руками с наклонами, приседаниями и выпадами вперед, в сторону. Ходьба по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по

гимнастической скамейке с движениями руками и с предметом в руках (флажком, гимнастической палкой, мешочком с песком, с мячом, обручем). Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, с поворотом (переступанием), приставными шагами, переменными шагами вперед, назад, боком. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиваниями через набивные мячи, веревочку, натянутую на высоте 20—25 см.

### **Прикладные упражнения**

Построения и перестроения. Равнение в шеренге и в колонне. Перестроение из шеренги и колонны в круг. Повороты на месте направо, налево, кругом. Выполнение строевых команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «направо», «налево».

### **Лазания и перелезание**

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разными способами. Лазание на четвереньках по скамейке установленной под углом 30° с переходом на гимнастическую стенку и наоборот. Перелезание через препятствие высотой до 1 м. Пролезание сквозь обруч, не касаясь его ногами, удерживание его горизонтально и вертикально к полу. Пролезание между рейками наклонной лестницы сверху вниз и снизу-вверх.

### **Упражнения с гимнастическими палками**

Подбрасывание и ловля палки, изменяя хват. Балансирование палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменять исходное положение, например, встать на одно колено, на оба колена, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палку из рук и не меняя хвата.

### **Упражнения с большим мячом**

Перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Ведение мяча. Удары мяча об пол перед собой с одновременным подпрыгиванием на двух ногах. Прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.

### **Упражнение с малыми мячами**

«Школа мяча» с усложненными бросками в различных исходных положениях. Метание мяча сбоку одной рукой. Метание теннисного мяча на дальность. Бросок двумя руками снизу через возвышенность (высота 2 м). Попадание мячом в предмет (большой мяч, кубик и т.д.)



## **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

### **Дыхательные упражнения**

В различных исходных положениях тренировать все типы дыхания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять надплечья, на выдохе надавливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, отведении их в сторону, выпрямление туловища, разгибание ног: при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.

### **Основные положения и движения головы, рук, ног. Туловища**

Основная стойка, стойка - ноги на ширине плеч. Движения головой с сохранением заданного положения туловища и конечностей. Основные положения рук: вниз, в сторону, вперед, за спину, на пояс, на голову, к плечам. Последовательные движение руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. Движение кистей и предплечий в разных направлениях. Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, выделение пальцев рук, поочередное сгибание и разгибание пальцев. Из исходного положения сидя на полу, на гимнастической скамейке, стоя у опоры выполнение поочередно круговых движений, поднимание, отведение и приведение ног. Наклоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх, в сторону, на пояс. Группировки сидя, лежа на спине, в приседе. Перекат назад из упора присев и перекатом вперед, группировка сидя. Сочетание изученных движений.

### **Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности**

Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкания носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, на гимнастической скамейке, захватывать веревку пальцами ног, поднимать ее над полом, подтягивать к себе; катать мяч стопами, захватывать мяч, захватывать мяч и подбрасывать вверх, вперед, передавать соседу по ряду, перекачивание мяча подошвами стоп. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ширине ступни, ноги в шаге, в глубоком приседании, и, удерживаясь руками за

рейку на уровне груди, ходить по нижней, выполнять перекаты с носка на пятку (сидя, стоя).

### **Упражнения для формирования равновесия**

Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки - в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полуприсед и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по начерченной линии, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске (вверх и вниз) по гимнастической скамейке, по качающейся плоскости. Перешагивание через бруски, гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на расстоянии 50 см. Перешагивание через гимнастическую лестницу, положенную на пол (высота 30-40 см). Стойки: на уменьшенной опоре, на поднятой опоре, опоре различной формы, на одной ноге.

### **Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений**

Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции инструктора по спорту: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с изменением направления по ориентирам, начерченным на полу.

### **Лазанье и перелезание**

Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не касаясь реек. Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие (гимнастическая скамейка). Подлезание под препятствие высотой 40 - 50 см (под натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый инструктором по спорту ребром к полу вертикально.

### **Упражнения с гимнастическими палками**

Удержание палки различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка за головой. Выполнение поворотов и наклонов туловища, удерживая палку перед собой, сверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища

### **Упражнения с большими мячами**

Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя), лежа на животе. Стоя на коленях, перекатывать мяч вокруг себя, друг другу. Сидя на полу, ноги скрестно (ноги выпрямлены) - прокатывание мяча вокруг себя. Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду двумя руками сверху на уровне груди, сверху, сбоку, с шага вперед). Прокатывание мяча перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку, лежа на животе. Броски мяча вперед, в сторону снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

### **Упражнения с малыми мячами**

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки; с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча, перед собой и ловля.

**Игры:** Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекатыванием и перебрасыванием мяча.

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивное физическое воспитание Авторская программа для детей с тяжелой зрительной патологией: Учебно-методическое пособие / Сост. Л. Н. Ростомашвили. — СПб., 1997.
2. Астапов В М. Введение в дефектологию с основами нейро- и патопсихологии. — Международная педагогическая академия, 1994.
3. Астафьев Н. В., Самыличев А С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. — Омск, 1997.
4. Байкина Н. Г., Сермеев Б. В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. — М.: Советский спорт, 1991.
5. Выготский Л. С. Основы дефектологии // Собрание сочинений в 6 томах. — М.: Педагогика, 1983. — Т. 5.
6. Артманова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. Пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура».; общ.ред. О.П.Панфилова — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014.-389 с. – (Учебное пособие вузов).
7. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников: учеб. пособие / Астафьев Н.В., Самыличев А.С. - Омск, 2010. - 40с.
8. Бгажнокова И.М. Обоснование изменения структуры и содержания обучения детей с нарушением интеллекта /Дефектология / Бгажнокова И.М - 2008. - №1. - С.37-42
9. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами другими маломобильными группами населения: учебное пособие / под общ. ред. проф. Евсеев С.П.- М., Советский спорт, 2014.-298 с.(Учебное пособие)
10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
11. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии /Н.Л. Литош: учебное пособие - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 140 с.

- 12.Л.В. Шапковой Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.
- 13.Титова Т.М., Степанова Т.В., Чудов В.Л. Физическая культура в специальной медицинской группе
- 14.Валентин Дикуль: упражнения - лечение и профилактика болезней
- 15.Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. - Киев, 1988. - 328 с.
- 16.Бортфельд С.А. Двигательные нарушения и ЛФК при ДЦП. - Л., 1971.
- 17.Гросс Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. - М , 2000. - 224 с