

Государственное казённое учреждение психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Осташковский детский центр»

Принято
Советом педагогов
Протокол №3
от «28» августа 2026г.

«Утверждаю»
Директор
Чугунова Л.С./



**Коррекционно-развивающая программа
«Адаптивная физическая культура»**

Срок реализации программы- 1 год.

Составитель: Бровцева Г.Б.
Инструктор по физической культуре

Осташков

2026

Содержание

1. Целевой раздел

1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Актуальность программы.....	3
1.3	Нормативная часть	4
1.4	Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.5	Отличительные особенности программы.....	6
1.6	Формы проведения занятий.....	6
1.7	Принципы построения работы	6
1.8	Планируемый результат освоения Программы	8
2.	Содержательный раздел	9
2.1	Работа с детьми с нарушением интеллекта.....	9
2.2	Работа с детьми с нарушением зрения.....	42
2.3	Работа с детьми с детским церебральным параличом.....	57
2.4	Работа с детьми с нарушением слуха.....	61
2.5	Работа с детьми с аутизмом.....	62
2.6	Тематический план.....	68
2.7	Содержание тематического плана.....	68
3.	Организационный раздел.....	72
3.1	Материально-техническое обеспечение спортивного зала.....	72
	Список литературы.....	73
	Приложение 1. Календарный учебный график.....	75
	Приложение 2. Календарный учебный план.....	77
	Приложение 3	79

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому ребёнку с ОВЗ реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их.

1.2 Актуальность программы.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в физической реабилитации, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители. Создание условий для занятий адаптивной физической культурой в Осташкове, решает проблемы рекреации, реабилитации и социализации детей-инвалидов.

Освоение движений, формирование двигательных умений и навыков достигается многократным повторением упражнений, в процессе которого происходят изменения в состоянии органов и систем организма человека. В любом возрасте физические упражнения оказывают положительное воздействие на организм любого человека, в том числе на человека растущего, развивающегося. Физические упражнения самым благоприятным образом влияют на состояние больного человека, ребенка, даже если его двигательные возможности резко ограничены.

1.3 Нормативная часть

Дополнительная общеобразовательная программа «Адаптивная физическая культура» (далее – Программа) является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273-ФЗ
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Минобрнауки России от 10.02.2015 N ВК-268/07 "О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"
5. СанПины
6. Нормативно-правовые акты Министерства образования Тверской области
7. Устав и локальные акты ГКУ «Осташковский детский центр»

1.4 Цель и задача программы

Программа «Адаптивная Физическая Культура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Задачи, решаемые в адаптивной физической культуре, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека; приоритет тех или иных задач во многом обуславливаются компонентом (видом) АФК, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами. Программа «Адаптивная физическая культура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы: формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний воспитанников посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2. Активизация защитных сил организма ребёнка.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья воспитанников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

1.5 Отличительные особенности программы

Занятия физкультурно-оздоровительной направленности посещают воспитанники различных возрастов с различными диагнозами. Воспитанники посещают разные группы определенные их физическим состоянием:

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий.

К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К группе III относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий, ограничены незначительно, в связи с чем они не нуждаются в посторонней помощи во время занятий.

Следует отметить, что при занятиях адаптивной физической культурой не осуществляются функции лечебной физической культуры.

1.6 Формы проведения занятий (наполняемость групп):

Мало-групповая (3-6 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, в зависимости от функционального класса занимающегося.

Возраст от 3 до 12 лет.

Продолжительность занятий:

Дошкольники до 30 минут

Школьный возраст до 45 минут.

1.7 Принципы построения работы

Принцип дифференциации и индивидуализации.

Физическая подготовленность, двигательный опыт, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности детей чрезвычайно вариативны, поэтому для проведения занятий нужна более тонкая дифференциация занимающихся.

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 инструктора.

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. Процесс индивидуального развития всех физиологических и психологических функций протекает неравномерно: 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 индивидуальные 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.

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, тактильные, 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).

Реализация данной образовательной программы осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий с использованием информационно – коммуникационной образовательной платформы «Сферум»

1.8 Планируемый результат освоения Программы

В результате реализации программы ожидается: повышение реабилитационного потенциала детей-инвалидов, детей ОВЗ через коррекцию физического развития; повышение физического здоровья; 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.

В ходе реализации программы оценивается уровень индивидуального физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи инструктора по ФЗК и родителями.

2. Содержательный раздел

2.1 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 регулирующими 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:

- Укрепление здоровья;
- Обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков;
- Развитие физических способностей;
- Формирование необходимых знаний, гигиенических навыков;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься

физическими упражнениями

- 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, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.: согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы); согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений; согласованности движений и дыхания; компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций; формирование движений за счет сохранных функций.

- Коррекция и развитие координационных способностей: ориентировки в пространстве; дифференцировки усилий, времени и пространства; расслабления; быстроты реагирования на изменяющиеся условия; статического и динамического равновесия; ритмичности движений; точности мелких движений кисти и пальцев.

- Коррекция и развитие физической подготовленности: целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств; развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

- Коррекция и профилактика соматических нарушений: формирование и коррекция осанки; профилактика и коррекция плоскостопия; коррекция массы тела; коррекция речевого дыхания; укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей: развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия; дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие зрительного и слухового внимания; дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений; развитие воображения; коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

- Развитие познавательной деятельности: формирование представлений об элементарных движениях, частях тела, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий; 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.); воспитание личности умственно отсталого ребенка.

Методы организации взаимодействия инструктора и занимающихся

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

Индивидуальные занятия проводятся с детьми, 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.

Мало-групповые занятия проводятся с группой от 2-3 до 4-5 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 занятия с разным настроением: чаще пассивным и неинициативным, реже - агрессивным и конфликтным.

Для оптимизации состояния есть различные приемы психолого-педагогической регуляции:

- Доброжелательный стиль общения, доверие, открытость инструктора, выраженное внимание к каждому занимающемуся;
- Позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;
- Постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий занимающихся, по принципу психологической совместимости;
- Адекватность средств, методов и методических приемов реальному состоянию и индивидуальным возможностям детей;
- Примирительные 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;
- Суггестивные методы (методы внушения), при которых дети с умственной отсталостью без обдумывания, пассивно, без борьбы мотивов усваивают идеи и высказывания инструктора или психолога. Внушения касаются снятия страхов, тревоги, стресса, неуверенности, повышения работоспособности, мобилизации эмоциональной активности;
- Использование музыки с целью снятия нервно-мышечного напряжения,

ускорения восстановительных процессов, ритмической и эмоциональной настройки;

- 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;

- 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 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

№ 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: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе	Быстрота переключения, дифференцировка понятий длинный, короткий

5.	«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 помощью, со	Преодоление чувства страха, равновесие, ориентировка в пространстве

	страховкой, самостоятельно). б) Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны	
14.	«Ловкие руки». 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.	«Каракатица». Ходьба спиной вперед	Координация движений, ориентировка в пространстве
16.	«Светло - темно». Ходьба с закрытыми и открытыми глазами а) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух). б) Открывать глаза по команде «Светло», закрывать - по команде «Темно». в) Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (свисток)	Ориентировка в пространстве без зрительного контроля; дифференцировка понятий светло - темно; ритмичность движений. Ориентировка в пространстве по слуху
17.	«Хоп». Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп» - остановка, по сигналу «Хоп-хоп» - поворот кругом	Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы
18.	«Мишка». 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.	«Волны». Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки).	Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление с темпом

	При команде шепотом или тихой музыке - медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости - быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой - переход на бег	движений, плавность, выразительность движений, воображение
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

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, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение 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 скалками)	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	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата

	на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 сек.	
14.	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий
15.	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, корректируя 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	Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление стопы,

	назад	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 - в высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук	Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног, скоростно-силовые качества
6.	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа со 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.

Таблица 4

Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой	Координация движений, соразмерность усилий
2.	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.	Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон	Согласованность движений, ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий
6.	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.	«Ура». Подняться по	Преодоление боязни высоты,

	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	пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия
9.	«Черепашка». Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках	Координация движений, развитие мышечной силы рук и плечевого пояса
10.	Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (горку матов)	Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве
11.	«Верблюд». Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо)	Равновесие, согласованность движений

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.	С большими мячами а) перекачивание мяча партнеру напротив в положении сидя, б) перекачивание мяча партнеру	Дифференцировка усилия и расстояния глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и

	через ворота из набивных мячей, из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя в) катание мяча вдоль гимнастической скамейки	направления движения. Точность направления и усилия
2.	а) подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. б) подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол	Координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения
3.	а) бросок мяча в стену и ловля его. б) то же, но ловля после отскока от пола. в) то же, но ловля после хлопка в ладони. г) то же, но ловля после вращения кругом, приседания	Координация движений рук. Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания
4.	а) 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.	С набивным мячом (1 и 2 кг) Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево	Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета»
7.	а) ходьба с мячом в руках,	Удержание вертикального

	удерживая его на груди 30 сек. б) ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 сек.	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 сек., опустить на пол справа (слева)	Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки
10.	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) перекачивание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь, б) перекачивание 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	Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и

	закончится полный круг	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, самостоятельно.

Физические упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.) а) Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую. б) Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя. в) Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя. г) Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты	Координация движений кисти, концентрация внимания, следящие движения. Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве

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

	(обруч) с дистанций 4-6 м. Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу	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 сменой положения)	Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление
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	Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха

	повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки	
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 приподнят, плечи опустить. Закрыть глаза, фиксировать позу 20 сек. Во время отдыха (20 - 30 сек.) 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 сек. (отсчитать 10 сек. 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 сек., 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 сек.,	Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем,

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

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

	себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола	волевое усилие
--	---	----------------

Упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины, укрепление мышц

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника	Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах.
2.	«Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову	Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах.
3.	«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»	Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах.
4.	«Кроль». Стоя перед зеркалом, вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движения Контролировать положение плечевого пояса	Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движения, регулирование темпа движений
5.	«Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки - наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища.	Укрепление боковых мышц туловища, устойчивость вестибулярного аппарата, регулирование позы

	Контролировать положение плечевого пояса	
6.	«Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами - наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения	Укрепление мышц туловища, гибкость грудного отдела позвоночника, зрительный контроль за регулированием позы, симметричность движений
7.	«Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение	Гибкость грудного отдела позвоночника, координация движений, растягивание мышц брюшного пресса
8.	«Обезьянка». Из положения стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнастической стенке, хватом двумя руками на уровне пояса - глубоко присесть, разгибая руки	Укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища, ориентировка в пространстве
9.	«Силич». Из положения лежа на животе с гантелями (по 1 кг) в руках, руки в стороны - слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять ноги: вернуться в исходное положение, расслабить руки	Гибкость грудного отдела позвоночника, статическая сила рук и плечевого пояса, симметричность усилий
10.	«Орел». Из положения лежа бедрами поперек гимнастической скамейки, ноги закреплены (партнер держит голеностопы) руки за голову - наклон вперед с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах, голову поднять, локти отвести в стороны, зафиксировать позу и вернуться в исходное положение, расслабиться	Гибкость грудного отдела позвоночника, растягивание мышц передней стороны туловища, ориентировка в пространстве, симметричность движений, устойчивость вестибулярного аппарата

Упражнения для коррекции кругло-вогнутой спины, растяжка, укрепление мышц

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Петушок». 1) Стоя на одной ноге, опираясь боком на гимнастическую стенку, согнуть ногу в колене, захватить ее за голеностоп и подтянуть пятку к ягодице. То же на другой ноге. 2) То же, из положения лежа на животе. 3) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам	Растягивание мышц передней поверхности бедер
2.	«Столбик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат - наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы	Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка амплитуды движения
3.	«Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку - мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком	Растягивание мышц передней поверхности бедер
4.	«Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок - замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать	Растягивание мышц спины, ритмичность движений, устойчивость вестибулярного аппарата
5.	«Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей	Растягивание мышц спины
6.	«Паук». Ходьба в глубоком наклоне, захватив голеностопы руками	Растягивание мышц спины, ориентировка в пространстве
7.	«Рак». 1) Из положения лежа на животе - поочередное поднятие прямых ног назад - вверх. 2) То же, из упора на коленях	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины, координация движений

8.	«Лодочка»	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины
9.	«Велосипед»	Сила мышц брюшного пресса
10.	«Ножницы». Из упора сидя сзади - скрещивание прямых ног	Сила мышц брюшного пресса
11.	«Цифры». Из положения лежа на спине и подняв ноги вверх до прямого угла - написание прямыми ногами цифр 1, 2, 3... по большой амплитуде, но не касаясь пола. После каждой цифры - отдых, который постепенно сокращается и исключается совсем. Проводится в соревновательной форме - кто больше напишет цифр (или букв)	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, образное мышление, волевое усилие, точность движений, ориентировка в пространстве, регулирование амплитуды движений
12.	«Тяжелые ноги». 1) Из положения лежа на спине с зажатым между коленями набивным мячом (2 кг) - согнуть ноги, приподняв до угла 45° и медленно вернуться в исходное положение. 2) То же, зажав набивной мяч между лодыжками. 3) То же, но удержание прямых ног с грузом на высоте 10-20 см от пола, в течение 5-10 с	Сила мышц брюшного пресса, дифференцировка усилий и пространства, координация и точность движений, волевое усилие

Упражнения для коррекции плоской спины, укрепление мышц

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Лодочка»	Укрепление силы мышц спины.
2.	«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.	Укрепление силы мышц спины, дифференцировка пространственных характеристик движения, удержание осанки в непривычной позе, волевое усилие, координация движений

	Удерживать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание. 2) То же, но кисти рук переводить к плечам, за голову	
4.	«Бокс». 1) Из положения лежа на животе, подняв голову и плечи, руки в стороны - сжимать и разжимать кисти рук. 2) То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед-вверх (бокс)	Укрепление мышц спины, развитие мелкой моторики, управление временными характеристиками движения, соразмерность и точность движений
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

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, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.

3. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.

4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.

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 внутрь.

10. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.

11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.

12. 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, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос	Понимание механизма полного дыхания: правая контролирует грудное дыхание (грудь поднимается), левая - брюшное (поднимается живот)
2.	Лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос	Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию, образное мышление
3.	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох	Увеличение глубины полного дыхания в статической позе
4.	То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох на 4 («сдунули одуванчик»)	Усвоение ритма полного дыхания
5.	Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»)	Увеличение глубины диафрагмального дыхания, образное мышление
6.	Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»)	Увеличение глубины грудного дыхания, образное мышление
7.	Лежа на спине, поднятие рук вверх - вдох, опускание - выдох	Усиление глубины вдоха в сочетании с движением
8.	Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой	Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха
9.	Сидя на стуле, развести руки в стороны - глубокий вдох, на	Согласование дыхания с движением, акцентированный

	выдохе - наклон вперед, доставая руками носки ног	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	Согласование дыхания с движением, акцентированный

выдохе - наклон вперед, доставая руками носки ног	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: «напра-ВО», «нале-ВО».

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 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).

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.

2.2 Работа с детьми с нарушением зрения

Особенности психофизического развития и двигательных способностей детей с нарушением зрения

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.

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

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 детей, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки.

- выполнение движения в облегченных условиях (например, бег под уклон, 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.),

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 использует:

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

объяснение: благодаря которому занимающийся должен осознать и представить себе двигательный образ. При его описании инструктор 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 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 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. 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: «РАВНЯЙСЬ», «смирно», «воль-НО», «направо», «нале-ВО».

Упражнения для коррекции дыхания

Таблица 13

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

5.	Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»)	Увеличение глубины диафрагмального дыхания, образное мышление
6.	Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»)	Увеличение глубины грудного дыхания, образное мышление
7.	Лежа на спине, поднимание 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 -	Акцентирование внимания на дыхании, варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением

	выдох и др.	
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 используются 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

- Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
- Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.
- Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.
- 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

- Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
- Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
- Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.

- Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.

- Сидя на краю стула, стопы параллельно - руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.

- Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.

- Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.

- Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам - ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.

- Из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, - поочередно поднимать стопы руками.

- То же, но захватить стопы с внутренней стороны.

- В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.

- В упоре сидя сзади - поочередные и одновременные круговые движения стопой.

Коррекционные упражнения, выполняемые стоя:

- Стоя на наружных сводах стоп - подняться на носки и вернуться в исходное положение.

- Стоя на наружных сводах стопы - полуприсед.

- Стоя, носки вместе, пятки врозь - подняться на носки, вернуться в исходное положение.

- 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.

- Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.

- Поставить левую (правую) ногу на носок - поочередная смена положения в быстром темпе.

- Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе - присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе

- Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.

- Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.

- Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.
- Ходьба по набивным мячам.
- Ходьба на носках по наклонной плоскости.
- Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
- Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу.
- Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса.
- Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы.
- Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.
- Ходьба на четвереньках маленькими шажками.
- 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 14

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость
2.	«Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой.	Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость,

	Выполняется со страховкой	симметричность движений
3.	«Ванька-встанька». Из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве
4.	«Птица». 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.	«Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения, устойчивость к вестибулярному раздражению
6.	«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»	Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины и живота
7.	«Пловец». Из положения лежа на груди - движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола	Укрепление мышц туловища, координация и симметричность движений, дифференцировка пространственных и временных характеристик движения
8.	«Рыбка». Из положения лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед - медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отделах позвоночника и коснуться ступнями ног, согнутых в коленях,	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища

	до головы	
9.	«Свеча». 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.	«Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения - имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением	Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений, дифференцировка темпа движений
11.	«Стрелка». Из положения лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая упирается в пол на уровне плеча - отведение левой ноги вверх. То же - на левом боку с отведением правой ноги	Укрепление боковых мышц туловища, живота и ног, координация движений
12.	«Маятник». Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны - поднять ноги на 90° и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола	Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие

Упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины, растяжка

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника	Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах
2.	«Змея». Из положения лежа на	Гибкость грудного отдела

	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	позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах
3.	«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»	Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах
4.	«Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение	Гибкость грудного отдела позвоночника, координация движений, растягивание мышц брюшного пресса
5.	«Обезьянка». Из положения стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнастической стенке, хватом двумя руками на уровне пояса - глубоко присесть, разгибая руки	Укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища, ориентировка в пространстве
6.	«Силач». Из положения лежа на животе с гантелями (по 1 кг) в руках, руки в стороны - слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять ноги: вернуться в исходное положение, расслабить руки	Гибкость грудного отдела позвоночника, статическая сила рук и плечевого пояса, симметричность усилий
7.	«Орел». Из положения лежа бедрами поперек гимнастической скамейки, ноги закреплены (партнер держит голеностопы) руки за голову - наклон вперед с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах, голову поднять, локти отвести в стороны, зафиксировать позу и вернуться в исходное положение,	Гибкость грудного отдела позвоночника, растягивание мышц передней стороны туловища, ориентировка в пространстве, симметричность движений, устойчивость вестибулярного аппарата

	расслабиться	
--	--------------	--

Упражнения для коррекции кругло-вогнутой спины, растяжка, укрепление мышц

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Петушок». 1) Стоя на одной ноге, опираясь боком на гимнастическую стенку, согнуть ногу в колене, захватить ее за голеностоп и подтянуть пятку к ягодице. То же на другой ноге. 4) То же, из положения лежа на животе. 5) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам	Растягивание мышц передней поверхности бедер
2.	«Столбик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат - наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы	Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка амплитуды движения
3.	«Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку - мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком	Растягивание мышц передней поверхности бедер
4.	«Дровосек». Из положения стойка ноги врозь, руки в замок - замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать	Растягивание мышц спины, ритмичность движений, устойчивость вестибулярного аппарата
5.	«Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей	Растягивание мышц спины
6.	«Паук». Ходьба в глубоком наклоне, захватив голеностопы руками	Растягивание мышц спины, ориентировка в пространстве
7.	«Рак». 1) Из положения лежа на животе - поочередное поднятие прямых ног назад - вверх. 2) То же, из упора на коленях	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины, координация движений

8.	«Лодочка»	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины
9.	«Велосипед»	Сила мышц брюшного пресса
10.	«Ножницы». Из упора сидя сзади - скрещивание прямых ног	Сила мышц брюшного пресса
11.	«Цифры». Из положения лежа на спине и подняв ноги вверх до прямого угла - написание прямыми ногами цифр 1, 2, 3... по большой амплитуде, но не касаясь пола. После каждой цифры - отдых, который постепенно сокращается и исключается совсем. Проводится в соревновательной форме - кто больше напишет цифр (или букв)	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, образное мышление, волевое усилие, точность движений, ориентировка в пространстве, регулирование амплитуды движений
12.	«Тяжелые ноги». 1) Из положения лежа на спине с зажатым между коленями набивным мячом (2 кг) - согнуть ноги, приподняв до угла 45° и медленно вернуться в исходное положение. 4) То же, зажав набивной мяч между лодыжками. 5) То же, но удержание прямых ног с грузом на высоте 10-20 см от пола, в течение 5-10 сек.	Сила мышц брюшного пресса, дифференцировка усилий и пространства, координация и точность движений, волевое усилие

Упражнения для коррекции плоской спины, укрепления мышц

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Лодочка»	Укрепление силы мышц спины
2.	«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.	Укрепление силы мышц спины, дифференцировка пространственных характеристик движения, удержание осанки в непривычной позе, волевое усилие, координация движений

	Удерживать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание. 2) То же, но кисти рук переводить к плечам, за голову	
4.	«Бокс». 1) Из положения лежа на животе, подняв голову и плечи, руки в стороны - сжимать и разжимать кисти рук. 2) То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед - вверх (бокс)	Укрепление мышц спины, развитие мелкой моторики, управление временными характеристиками движения, соразмерность и точность движений
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

2.3 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 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 поднимание 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 следить за правильным (разогнутым) положением головы. Для ползания на четвереньках отслеживать 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.

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 (параллельными брусками, 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: «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «напра-ВО», «нале-ВО».

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

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.)

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.

2.4 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 функционирования.

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, теннисными). Каждое занятие обязательно содержит элементы обучения программным видам физических упражнений.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий соблюдается ряд методических требований:

- подбор упражнений, адекватных состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;
- специальные коррекционные упражнения чередуются с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменением положения головы в пространстве выполняются с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие усложняются на

основе индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;

- упражнения с закрытыми глазами выполняются только после их освоения с открытыми глазами;

2.5 Работа с детьми с аутизмом

Особенности психофизического развития и двигательных способностей детей с аутизмом:

У данной группы детей наблюдается асинхрония в двигательной сфере, когда познавательные процессы опережают развитие двигательных, что нарушает гетерохронный принцип. В целом отмечается недостаточность развития общей и мелкой моторики. Наличие мышечного гипотонуса определяет особенности и возможности двигательного статуса детей. Это проявляется в неловкости и нарушениях координации произвольных движений, особых трудностях в овладении элементарными навыками самообслуживания, несформированности пальцевого хвата, мелких движений кисти и пальцев рук (не могут застегнуть одежду, обувь).

Отмечается вычурность позы (с расставленными руками и на цыпочках), «деревянность» походки при движении, недостаточность и бедность мимических движений. При этом у ребенка может быть хорошо развит импульсивный бег и способность «ускользнуть» от взрослых, т. е. избегать дискомфортных для себя раздражителей и социальных контактов.

Одновременно при столь многих двигательных несовершенствах аутичный ребенок может в значимой для него ситуации демонстрировать удивительную ловкость и гибкость движений, например, неожиданно совершать «немыслимые» по сложности действия: вскарабкаться по книжной этажерке или шкафу на самую верхнюю полку и уместиться там, сжавшись в клубок.

Занятия по адаптивной физической культуре необходимо начинать с того, что ребенку уже знакомо, и что он умеет выполнять. Новый материал необходимо вводить постепенно, чтобы не вызвать негативные реакции на занятия или полный отказ от них. Важно учитывать особенности ребенка, его интересы и уровень развития.

Для ребенка с РАС необходим твердый график занятий и четкая структура занятия: ритуалы приветствия и прощания, порядок выполнения упражнений на занятии.

Для оценки физического развития и двигательного развития детей данной нозологической группы можно применить следующие тесты.

Проба Ромберга – ортостатическая проба. При выполнении этой пробы испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены.

Определяется время и степень устойчивости (неподвижно стоит исследуемый или покачивается) в данной позе, а также обращают внимание на наличие дрожания – тремора – век и пальцев рук.

Отбивание мяча от пола – оценивается координация движений рук, скорость выполнения упражнения.

В занятия необходимо включить:

1. Упражнения на коррекцию и развитие общей и мелкой моторики, активизацию межполушарного взаимодействия (пальчиковые игры, игры с различными фактурными поверхностями).
2. Упражнения, включающие лазания, залезания, перелезания, ползания различными способами (можно использовать различные спортивные модули, комплексы, либо выстроить полосу препятствий из подручных материалов с учетом техники безопасности).
3. Упражнения на освоение телесного и окружающего пространства (задания можно выполнять в различных исходных положениях).
4. В конце занятия, а также между заданиями и упражнениями необходимо использовать самомассаж, растяжки и дыхательные упражнения.
5. При необходимости включить в занятие упражнения на снятие и устранение навязчивых движений.

Возможно использование на занятии музыкального сопровождения, в зависимости от предпочтений ребенка (классические инструментальные произведения, звуки природы, шум воды, дождя и т.д.)

Плаксунова Э.В. дает следующие рекомендации по физическому развитию детей с аутизмом. «Детей с аутизмом сначала рекомендуется обучать восприятию и воспроизведению движений в пространстве собственного тела — начиная с движений головой, руками, кистями и пальцами рук, а затем переходя к движениям туловищем и ногами.

Чтобы побудить ребенка наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их, необходимо:

- медленно и четко выполнять движения, комментируя их;
- описывать выполняемые упражнения просто, но образно, пользуясь одинаковой терминологией для повторяющихся движений;
- проговаривать выполняемые движения, в том числе вместе с ребенком, и предлагать ему называть их;
- начинать упражнения с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз; растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.);
- одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их;

- сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом;
- помогать ребенку и ободрять его, исправлять неправильные движения, поощрять даже малейшие успехи.

Если ребенок демонстрирует страх перед телесным контактом или отказывается от него, а любая попытка принудить его к этому влечет за собой проявление тревоги и агрессии, то можно помогать выполнять упражнения, сидя или стоя за спиной ребенка, так как приближение со стороны спины переживается им как меньшее вторжение, а значит, и меньшая опасность. Можно использовать также спортивный инвентарь, например, гимнастическую палку, за которую ребенок держится и выполняет все необходимые движения.

Обучать детей с аутизмом выполнению движений во внешнем пространстве следует, начиная с упражнений на перемещение и переходя затем к упражнениям на преодоление и обход внешних препятствий. Эти упражнения распределяются на 4 группы, по степени нарастания координационной сложности: упражнения в ползании, в ходьбе, в беге и в прыжках.

Чтобы научить ребенка различным видам перемещений и движений во внешнем пространственном поле, необходимо:

- начинать обучение с коротких перемещений по прямой;
- постепенно переходить к передвижению на более длинные дистанции и к перемещениям с изменением направления движения: по кругу, дуге, зигзагообразно и др.;
- облегчить выполнение заданий, разметив помещение сплошными цветными линиями или другими ориентирами, четко обозначив линии «старт» и «финиш», а также «зону отдыха»;
- формулировать задания точно и таким образом, чтобы они побуждали ребенка к действию, например: «Проползи рядом со мной», «Пробеги по линии»;
- показывать и называть незнакомые движения, используя пошаговую инструкцию;
- сопровождать выполняемые движения ритмичными словами, хлопками в ладоши и т. д., что является существенной помощью ребенку;
- формировать у ребенка указательный жест и указательный взгляд;
- не утомлять ребенка, чередовать выполнение упражнений во внешнем пространстве с упражнениями в пространстве;
- формировать ощущение собственного тела, дозировать нагрузку;
- двигаться вместе с ребенком, рядом с ним;
- поощрять даже малейшие успехи.

Обучив ребенка движениям на перемещение во внешнем пространстве, можно переходить к обучению точным действиям во внешнем пространственном поле.

Развивать умение выполнять точные действия в пространственном поле рекомендуется с помощью, во-первых, упражнений на точность перемещений во внешнем пространственном поле и, во-вторых, упражнений на развитие умения выполнять точные действия в пространственном поле с предметами.

Чтобы научить ребенка выполнять точные действия в пространственном поле, необходимо:

- сопровождать образцы движений коротким, но образным объяснением, относящимся только к одному из аспектов движения или к одному действию;
- выполнять движение (или действие) вместе с ребенком (хотя бы частично), обязательно сопровождать движение (действие) инструкцией, в том числе пошаговой;
- использовать для облегчения выполнения заданий различные ориентиры и четко обозначать зоны пространства, например «зону для выполнения упражнений», «зону для игр», «зону для отдыха» и др.;
- давать ребенку по ходу движения (или действия) словесные объяснения;
- создавать интересные ситуации и побуждать ребенка реализовывать их, например: «Этот мячик с колокольчиком внутри; попади в него другим мячиком — и он зазвенит»;
- исправлять неправильные движения ребенка;
- радоваться вместе с ребенком его успехам, помогать ему преодолевать чувство страха перед незнакомыми предметами или движениями.

В процессе обучения детей с аутизмом необходимо соблюдать определенные правила:

- предъявлять материал в соответствии с индивидуальными особенностями восприятия аутичного ребенка (выполнение упражнений с помощью взрослого, по подражанию взрослому, по инструкции и показу);
- соблюдать правило «от взрослого к ребенку»: взрослый выполняет движение вместе с ребенком, комментируя каждое его пассивное или активное движение и давая таким образом почувствовать, как правильно нужно выполнять движение и какое именно движение выполняется в данный момент;
- соблюдать правило «от простого к сложному»: начинать с простых движений в пространстве тела и постепенно переходить к движениям внешнего пространственного поля (различным видам перемещений), таким образом постепенно усложняя двигательный репертуар и добиваясь автоматизации базовых движений;
- соблюдать цефалокаудальный закон, сущность которого заключается в том, что развитие движений в онтогенезе происходит от головы к ногам: сначала ребенок осваивает контроль за мышцами шеи, рук, затем — спины и ног;

- соблюдать проксимодистальный закон: развитие идет по направлению от туловища к конечностям, от ближних частей конечностей к дальним (ребенок учится сначала опираться на локти, затем на ладони; сначала — стоять на коленях, потом — на выпрямленных ногах и т. д.);
- обеспечивать последовательное освоение ребенком различных уровней пространства — нижнего (лежа на спине, на животе), среднего (сидя), верхнего (стоя);
- соотносить степень оказания помощи с той ступенью развития, на которой в данный момент находится ребенок. В частности, упражнения могут выполняться ребенком пассивно или пассивно-активно, первоначально с максимальной помощью, а в дальнейшем с постепенной минимизацией помощи и стимуляцией самостоятельного выполнения движения.

Одной из конечных целей программы адаптивного физического воспитания детей с аутизмом является обучение аутичного ребенка выполнять упражнения без помощи взрослых. Ускорить этот процесс помогают однообразные занятия. Следует придерживаться последовательного структурированного однообразного порядка, а в программу обучения включать разные виды упражнений, так как аутичные дети способны концентрировать внимание только в течение короткого периода времени».

Комплекс занятий для детей с РАС

1. Занятия с мячом, которые развивают моторные навыки в процессе движения ребенком за мячом, а также зрительные навыки при становлении зрительного контакта за объектом:
 - перекачивание мяча к себе — от себя;
 - ловля мяча двумя руками, подбрасывание мяча, усложнение — отбивание мяча от пола.
2. Укрепление мышц ног и развитие их координации:
 - ходьба на месте, усложнение — ходьба с продвижением вперед;
 - катание на велосипеде/ велотренажере;
 - прыжки на месте на двух ногах, усложнение — прыжки на одной ноге;
 - прыжки на двух ногах с продвижением вперед-назад;
 - прыжки на батуте.
3. Развитие чувства равновесия:
 - стоять с закрытыми глазами неподвижно, усложнение — увеличение времени;
 - ходьба по линии, усложнение — ходьба по скамейке, ходьба по линии с препятствиями.

4. Развитие навыков лазания и перелезания:

- лазание по лестнице;
- перелезание через скамью.

Дети с расстройством аутистического спектра могут успешно заниматься различными видами адаптивного спорта. Для них больше подходят индивидуальные, а не командные виды спорта: они не могут понять, зачем необходимо отдавать пас в хоккее и футболе, с трудом взаимодействуют в команде. Особенно детям данной нозологической группы полезно плавание: оно успокаивает, позволяет снизить сенсорные перегрузки, оптимизировать мышечный тонус. Также полезно занятие верховой ездой: зачастую таким детям проще взаимодействовать с животными, чем с людьми. Среди детей с РАС встречаются прекрасные наездники.

2.6 Тематический план

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов
	Раздел 1. Диагностика	4
1.	Введение: Техника Безопасности. Вопросы личной гигиены и здорового образа жизни.	2
	Раздел 2.Профилактика заболеваний	
2.1.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Следить за тонусом мускулатуры.	1
2.2.	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом.	2
2.3.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	2
2.4.	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия.	5
	Раздел 3.Дыхательные упражнения и релаксация	
3.1.	Дыхательные упражнения и релаксация	2
	Раздел 4. Упражнения на развитие двигательных качеств	
4.1.	Упражнения на координацию движений Упражнения на равновесие и меткость	8
4.2	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса и спины	5
4.3	Упражнения на гибкость: Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	2

	Раздел 5. Подвижные игры и элементы спортивных игр Выполнение подачи и передачи мяча. Отбивание мяча руками, Ведение мяча, бросок на точность	5
	Всего	38

2.7 Содержание тематического плана

Раздел 1. Введение Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Организация и проведение занятий с обучающимися по адаптированной физкультуре намного сложнее, чем со здоровыми детьми: здесь собираются ребята разного пола и возраста, с различными недугами.

Занятие по адаптивной физкультуре состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть строится в зависимости от содержания каждого конкретного занятия и направления на подготовку к дальнейшей работе над определенными движениями.

В водной части проводятся разминка и общеукрепляющие упражнения.

В основную часть включаются специальные упражнения в соответствии с выбранной темой занятия.

В заключительной части необходимо давать упражнения на восстановление дыхания, упражнения на внимание, успокаивающие нервную систему.

Диагностика

Обследование необходимо для установления характера нарушений физического развития, а также выявления степени задержки или отставания в физическом развитии. Эти данные помогают определить средства дифференциального коррекционного воздействия в процессе занятий и выбрать способы индивидуальной работы.

Для определения динамики эффективности адаптивной физкультуры и уровня физического развития необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища

Определение статической работоспособности мышц живота ребенок находится в положении лежа на спине, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется

статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.

Определение динамической работоспособности мышц спины ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.

Определение подвижности позвоночника

Сгибание (подвижность позвоночника вперед) наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.

Раздел. 2. Профилактика заболеваний

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: сжатие кубика руками, ногами, прижатие 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.

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте - наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Раздел 3 .Дыхательные упражнения и релаксация

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция

дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения.

Под специальными навыками понимается:

1. Умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2. Хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. Умение задерживать дыхание на определенное время;
4. Умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т.е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;

Раздел 4. Упражнения на развитие двигательных качеств

Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурно-оздоровительном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Каждое занятие обязательно содержит элементы обучения программным видам физических упражнений.

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «не метаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Приложение №1

Комплексы упражнений Приложение №2

3. Организационный раздел

3.1 Материально – техническое обеспечение программы

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

№	Наименование	количество
1.	Тренажер «Бегущая по волнам»	1
2.	Велосипед детский	1
3.	Тренажер «Балансир»	1
4.	Тренажер «Гребцы»	1
5.	Тренажер «Беговая дорожка» (детский)	1
6.	Фитболлы	12
7.	Маты	8
8.	Батут(детский)	1
9.	Медицинболл	5
10.	Массажные коврики	12
11.	Набор мячей	2
12.	Комплект «Бадминтон»	1
13.	Малые мячи (теннисные)	10

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
2. Ефименко Н.Н., Сергеев Б.В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. М. «Советский спорт» 1991.
3. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
4. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
6. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.

Цифровые ресурсы:

- <http://www.fitness96.ru/encyclopaedia/muscles/stomach/abdominals/>
 - http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page_id=136
 - <http://www.myshared.ru/slide/783729/>
 - <http://sport-dinsk.ru/programmy/61-rabochaya-programma-po-adaptivnoj-fizkulture>
 - <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/14376/ogl.shtml>
 - <http://fatalenergy.com.ru/Book/dvorkin/55.php>
 - <http://undersport.ru/fizkult/bodybuilding/29-shoulders.html>
- <http://www.sport-4health.com/coordin.php>

**Календарный учебный график
коррекционно-развивающей программы
«Адаптивная физическая культура».**

Начало учебного года с 1 сентября, конец учебного года 31 мая.

Занятия проводятся по 5-ной рабочей неделе, кроме выходных и праздничных дней.

Месяц	Содержание деятельности	Входная , промежуточная и итоговая диагностика
Сентябрь	Занятия по расписанию: 1-2 недели –обследование детей; 3-5 недели – индивидуальные, групповые занятия;	Входная диагностика
Октябрь	Занятия по расписанию: 4 учебных недель- индивидуальные, групповые занятия;	
Ноябрь	Занятия по расписанию: 4 учебные недели- индивидуальные, групповые занятия; 4 ноября – дополнительный день отдыха (государственный праздник)	
Декабрь	Занятия по расписанию: 5 учебных недели - индивидуальные, групповые занятия; 31 декабря – дополнительный день отдыха (государственный праздник)	
Январь	Занятия по расписанию: 3 учебные недели- индивидуальные, групповые занятия; период каникул с 01.01 по 10.01; дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	Промежуточная диагностика
Февраль	Занятия по расписанию: 4 учебные недели-индивидуальные, групповые занятия; 23 февраля – дополнительный день отдыха (государственный праздник)	
Март	Занятия по расписанию: 5 учебных недели - индивидуальные, групповые занятия; 8 марта – дополнительный день отдыха (государственный праздник)	
Апрель	Занятия по расписанию 4 учебных недель-индивидуальные, групповые занятия;	
Май	Занятия по расписанию: 1-2 недели – индивидуальные, групповые занятия; 3-4я недели – обследование детей; 3 мая и 10 мая дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	Итоговая диагностика
Итого	38 учебных недель	

Приложение 2

Календарно-учебный план коррекционно-развивающей программы «Адаптивная физическая культура».

	Месяц	Тема образовательной деятельности	Кол - во учебных часов в месяц	Продолжительность образовательной деятельности	
				Дошкольники 3-7 лет	Школьники 7-14 лет
1	Сентябрь Итого 5 часа	Обследование	1	15-30мин	40-45 мин
		Обследование	1		
		Техника Безопасности. Вопросы личной гигиены и здорового образа жизни.	1		
		Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1		
		Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Следить за тонусом мускулатуры	1		
2	Октябрь Итого 4 часов	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом.	1	15-30мин	40-45 мин
		Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия.	1		
		Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса и спины	1		
		Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1		
		Дыхательные упражнения и релаксация	1		
3	Ноябрь Итого 4 часа	Упражнения на гибкость: Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	1	15-30мин	40-45 мин
		Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины	1		
		Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия.	1		
		Упражнения на координацию движений	1		
5	Декабрь Итого 5 часов	Упражнения на гибкость: Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	1	15-30мин	40-45 мин
		Упражнения на равновесие и меткость	1		

		Подвижные игры и элементы спортивных игр	1		
		Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса и спины	1		
		Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса и спины	1		
3	Январь	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия.	1	15-30мин	40-45 мин
	Итого 3 часа	Выполнение подачи и передачи мяча.	1		
		Дыхательные упражнения и релаксация	1		
6	Февраль	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия.	1	15-30мин	40-45 мин
	Итого 4 часа	Упражнения на координацию движений	1		
		Отбивание мяча руками	1		
		Упражнения на координацию движений	1		
7	Март	Упражнения на равновесие и меткость	1	15-30мин	40-45 мин
	Итого 5 часа	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия.	1		
		Упражнения на координацию движений	1		
		Вопросы личной гигиены и здорового образа жизни.	1		
		Упражнения на координацию движений Упражнения на равновесие и меткость	1		
8	Апрель Итого 4 часа	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса и спины	1	15-30мин	40-45 мин
		Отбивание мяча руками, Ведение мяча	1		
		Упражнения на координацию движений	1		
		Упражнения на равновесие и меткость	1		
9	Май Итого 4 часов	Подвижные игры и элементы спортивных игр	1	15-30мин	40-45 мин.
		Диагностика	1		
		Диагностика	1		
		Всего часов в год	38		

Комплекс № 1 для обучающихся имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п) -основная стойка .

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Комплекс дыхательных упражнений №2

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Комплекс №3 для обучающихся имеющих нарушения осанки

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо –вверх –влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Прделаав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Прделаав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.

Упражнение 8. Журавль

И.П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 12. Неваляшка

И.П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 17. Краб

И.П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Комплекс №4 для обучающихся имеющими заболевания ЖКТ

1. Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. «Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

Комплекс №5 для обучающихся имеющих ослабленное здоровье

Исходное положение (далее - и. п.) - стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

И.п. - стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

И.п. - стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вернуться в и.п.

И.п. - стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

И.п. - стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и. п. Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки.

И.п. - стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.

И.п. - сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.

И.п. - сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.

И.п. - лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

И.п. - лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.

И.п. - лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

И.п. - стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки.

Комплекс №6 для создания и укрепления мышечного корсета

И.п. - лежа на животе: лечь на пол, на живот, подбородок опустить на тыльную поверхность кистей, положенных друг на друга.

И.п. - лежа на животе. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

И.п.- лежа на животе. Перевести кисти рук к плечам или за голову, приподнять голову и плечи. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

И.п. - лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

И.п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. Вернуться в и. п.

И.п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Прямыми руками совершать круговые движения. Вернуться в и. п.

И.п. - лежа на животе. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз от пола. Темп упражнения медленный. Вернуться в и. п.

И.п. - лежа на животе. Приподнять обе ноги, не отрывая таз. Удерживаться в этом положении 3-5 сек. Вернуться в и. п.

И.п. - лежа на животе. Поднять правую ногу, присоединить левую, удерживаться в таком положении 3-5 сек, опустить правую, затем левую ногу.

И.п. - лежа на животе. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны, соединить и опустить в и. п.

И.п. - лежа на животе, попарно друг против друга. Приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью, бросить его партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч обратно. Аналогично упражнению 10, но мяч перекатывать, сохраняя приподнятое положение головы и плеч.