***СОДЕРЖАНИЕ***

***Введение***

**1.Особенности умственно отсталых школьников**

*1.1.Общая характеристика умственной отсталости*

*1.2.Воспитывающая и развивающая направленность обучения*

*1.3.Научность и доступность обучения*

*1.4.Принцип доступности*

*1.5.Систематичность и последовательность в обучении*

*1.6.Принцип коррекции в обучении*

*1.7. Принцип наглядности*

*1.8.Сознательность и активность учащихся в обучении…..…..*

**2. Коррекция основных нарушений у детей с умственной**

 **отсталостью**

*2.1 Коррекция ходьбы*

*2.2 Коррекция бега*

*2.3 Коррекция прыжков*

*2.4. Коррекция лазания и nерелазания*

*2.5. Коррекция метания*

*2.6. Коррекция и развитие мелкой моторики рук*

*2.7. Коррекция расслабления*

*2.8. Коррекция осанки*

*2.9. Профилактика и коррекция плоскостопия*

*2.10. Коррекция дыхания*

*2.11. Профилактика зрения*

***Заключение***

***ВВЕДЕНИЕ***

**Актуальность темы**. Современный этап развития общества выдвигает новые задачи воспитания детей с нарушением интеллекта. В последние годы отечественные исследователи уделяли большое внимание этой проблеме (З.М.Богуславская, Л.Н.Галигузова, М. И Лисина, Е.О.Смирнова и др.). Однако до сих пор, несмотря на значимость, она недостаточно изучена.

Физическая культура и спорт являются частью культуры общества, приобщение к которой, безусловно, будет способствовать адаптации любого нормального ребенка, а тем более детей, с недостатками в развитии в окружающем мире. Однако наряду с появившейся возможностью участия в спортивно-соревновательной деятельности возникает потребность в формировании научно-методической основы для организации и проведения спортивно-тренировочных занятий, а ряд ученых подчеркивает необходимость научного обоснования занятий спортом для инвалидов и лиц с отклонениями в умственном развитии.

Нам представляется важным понимание физической культуры с многообразием форм организации двигательной деятельности как одного из важных средств социализации личности человека, в том числе и лиц, имеющих нарушение интеллектуального развития.

**Гипотеза** исследования предполагает, что развитие физических качеств школьников, с отклонениями в умственном развитии, наиболее успешно будет осуществляться на уроках физической культуры с использованием специальных коррекционных заданий и упражнений.

**Объектом** исследования являются школьники, имеющие отклонения в умственном развитии.

**Предметом** исследования - особенности проведения уроков физической культуры для школьников, имеющих отклонения в умственном развитии.

**Цель исследования** – разработка цикла специальных упражнений для школьников, имеющих отклонения в умственном развитии.

При этом были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучение и анализ теоретических источников по проблеме развития физических качеств умственно отсталых школьников.
2. разработка цикла специальных упражнений для школьников, имеющих отклонения в умственном развитии.
3. Разработка методических рекомендации по развитию физических качеств умственно отсталых школьников.

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. В мире насчитывается более 300 млн. человек с умственной отсталостью. Специалисты, занимающиеся изучением дан­ной категории детей, определяют умственную отсталость не как бо­лезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками, как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

В 1915 г. немецкий психиатр Э. Крепелин назвал врожденное слабоумие олигофренией (от греч. «oligos» - «мало», «phren» ­«ум»). До сих пор наука, изучающая проблемы воспитания и обуче­ния детей с умственной отсталостью, называется олигофренопедаго­гикой (раздел специальной педагогики). Олигофрения включает многообразную и многочисленную группу отклонений, в основе которых лежит недоразвитие головного мозга и всего организма. Это понятие столь обширно, что не имеет четких границ, поэтому в разных странах появились новые термины, заменяющие понятие «олигофре­ния». В англоязычной литературе этому термину соответствует «mental retardation» - «отставание в интеллектуальном развитии». Употребляются и другие названия: «психическая отсталость», «психичес­кий дефицит», «психическая субнормальность», «умственная недоста­точность», «умственный дефицит» и др. Из этический соображений данной категории детей используются определения: «особые», «осо­бенные», «проблемные», «с особыми нуждами» и др.

В 1994 г. по предложению Всемирной организации здравоохра­нения принята Международная классификация психических и поведенческих расстройств (МКБ - 10), рассматривающая различные про­явления врожденного слабоумия под единым названием «Умственная отсталость».

Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспорт­ному).

В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и ус­ловные показатели IQ:

- психическая норма: IQ 70-100;

- легкая умственная отсталость: IQ 50-69;

- умеренная умственная отсталость: IQ 35-49;

- тяжелая умственная отсталость: IQ 20-34;

- глубокая умственная отсталость: IQ 19 и ниже.

По мнению Л. М. Шипицыной (1995), интеллектуальный коэффициент не является основанием для диагноза, но служит важным звеном в комплексной медико-психолого-педагогической диагности­ке, социальной реабилитации, определении инвалидности.

Обучение и воспитание детей с легкой и умеренной умственной отсталостью осуществляется в специальных (коррекционных) обра­зовательных учреждениях либо в специальных классах общеобразо­вательных школ, либо в виде надомного обучения. Дети-сироты и оставшиеся без попечительства родителей обучаются в специаль­ных детских домах и школах-интернатах.

Обучение и воспитание детей с тяжелой и глубокой умствен­ной отсталостью осуществляется в учреждениях социальной защи­ты. Эти дети нуждаются в постоянной помощи и наблюдении и рассматриваются как инвалиды с детства.

**1.Особенности умственно отсталых школьников.**

***1.1.Общая характеристика умственной отсталости.***

Умственно отсталые (слабоумные) дети – наиболее многочисленная категория аномальных детей. Они составляют примерно 1 – 3% от общей детской популяции. Понятие *умственно отсталый* *ребенок* включает в себя достаточно разнорордную массу детей, которых объединяет наличие повреждения мозга, имеющего широко распространенный характер.

Преобладающее большинство всех умственно отсталых детей – учеников вспомогательной школы – составляют дети-олигофрены. При олигофрении органическая недостаточность мозга носит остаточный, не усугубляющийся характер, что дает основания для оптимистического прогноза. Такие дети составляют основной контингент вспомогательной школы.

Умственная отсталость, возникшая позднее полного становления речи ребенка, встречается относительно редко. Она не входит в понятие *олигофрения*.

Уже в дошкольный период жизни болезненные процессы, имевшие место в мозгу ребенка-олигофрена, прекращаются. Ребенок становится практически здоровым, способным к психическому развитию. Однако развитие это осуществляется аномально, поскольку биологическая его основа патологична.

Дети-олигофрены характеризуются стойкими нарушениями всей психической деятельности, особенно отчетливо обнаруживающимися в сфере познавательных процессов. Причем имеет место не только отставание от нормы, но и глубокое своеобразие личностных проявлений, и познания. Таким образом, умственно отсталые дети ни в коей мере не могут быть приравнены к нормально развивающимся детям более младшего возраста. Они иные по многим своим проявлениям.

Дети-олигофрены способны к развитию, что по существу отличает их от слабоумных детей всех прогредиентных форм умственной отсталости, и, хотя развитие их осуществляется замедленно, атипично, со многими, подчас резкими отклонениями, тем не менее, оно представляет собой поступательный процесс, вносящий качественные изменения в психическую деятельность детей, в их личностную сферу.

***1.2.Воспитывающая и развивающая направленность обучения***

Процесс обучения во вспомогательной школе прежде всего направлен на формирование у учащихся разнообразных знаний, умений и навыков,но, безусловно, при обучении происходит и воспитание, и развитие учащихся.

Воспитывающая направленность обучения во вспомогательной школе состоит в формировании у учащихся нравственных представлений и понятий, адекватных способов поведения в обществе. Это реализуется в содержании учебного материала и в соответствующей организации деятельности учащихся в школе и вне ее.

В учебном плане можно выделить две группы учебных предметов, которые особенно ярко способствуют воспитывающей направленности обучения. С одной стороны, это учебные предметы, в содержание которых включается материал, отражающий героизм нашего народа при защите Родины и в мирном строительстве, рассказывающий о богатствах родного края и необходимости беречь родную природу, о людях труда, некоторых профессиях и т.д. Эти предметы (объяснительное чтение, история, география, естествознание) дают материал для воспитания учащихся словом. Однако эту работу необходимо увязывать с общественно-полезной деятельностью по охране природы и памятников истории, культуры, краеведческой работы и др.

Другая группа учебных предметов (трудовое обучение в младших классах, профессионально-трудовое обучение, социально-бытовая ориентировка) способствуют воспитанию честности и добросовестности, желанию быть полезным человеком общества.

Кроме того, есть учебные предметы, способствующие эстетическому и физическому воспитанию (физкультура, рисование, пение и музыка, ритмика).

Для решения задач подготовки умственно отсталых школьников к самостоятельной жизни и труду большое значение имеет продуманная и четкая организация и высокий методический уровень проведения занятий по труду, производственной практике, хорошая техническая оснащенность мастерских, наличие базовых предприятий по профилю обучения, соответствующая подготовка учителей.

Развивающий характер обучения во вспомогательной школе состоит в содействии общему психическому и физическому развитию учащихся. В условиях постоянно повышающихся требований к уровню подготовки умственно отсталых школьников к жизни, направленность обучения на их общее развитие преобретает особое значение. Однако развитие умственно отсталых школьников без коррекции их мышления и нарушения психофизических функций не может быть достаточно успешным. Поэтому обучение во вспомогательной школе носит коррекционно развивающий характер. Однако развивающую направленность обучения следует отличать от коррекционной направленности. В процессе коррекции всегда происходит развитие умственно отсталого ребенка, но развитие может быть и не связано с коррекцией.

Для развития умственно отсталых школьников нужны особые условия, важнейшим из которых является обучение их во вспомогательной школе или других адекватных их возможностям условиях, учитывающих психофизические особенности развития этой группы аномальных детей. Осуществление развивающего обучения предполагает повышение качества уроков путем включения учащихся в активную учебную деятельность и развития у них познавательной активности и самостоятельности.Воспитательная и коррекционная направленость обучения пронизывает весь учебный процесс.

***1.3.Научность и доступность обучения***

Принцип научности в общей педагогике предполагает отражение современных достижений науки. Перспектив ее развития в каждом учебном предмете.

Содержание обучения во вспомогательной школе отличается элементарностью и практической направленностью. Несмотря на элементарный уровень знаний, который необходимо усвоить умственно отсталым школьникам, они должны быть научными, не противоречить объективным научным знаниям.

Принцип научности реализуется, прежде всего, при разработке программ и составлении учебников, а так же в деятельности учителей и воспитателей. Известно, что у умственно отсталых школьников могут возникать неправильные, а подчас и ложные представления об окружающей действительности, так как они не в состоянии понимать сущность явлений в отвлечении от внешних, случайных признаков и связей. Поэтому с самого начала поступления учащихся во вспомогательную школу необходимо помогать им познавать окружающий мир с научных позиций, в соответствии с реальной действительностью.

Принцип научности тесно связан с принципом доступности, ведь в конечном счете умственно отсталые учащиеся могут усваивать только тот материал, который им доступен.

***1.4.Принцип доступности***

Предполагает построение обучения умственно отсалых шольников на уровне их реалных учебных возможностей.

Многолетняя практика и научные исследования показывают, что учебные возможности учащихся вспомогательных школ весьма различны. В основе этих различий лежат объективные причины, заключающиеся в неоднородности, степени и характере проявлений основного и сопутствующего дефектов развития детей. В связи с этим осуществление принципа доступности во вспомогательной школе отличается определенным своеобразием: с одной стороны предполагается неодинаковая степень усвоения программного материала учащимися, имеющими разные учебные возможности, с другой – определяется необходимость дифференциации их в обучении с целью повышения уровня усвоения программного материала.

Принцип доступности, так же как и принцип научности, реализуется, прежде всего, при разработке учебных программ и учебников. Содержание обучения умственно отсталых школьников определяется на основании проверки его в многолетней практике работы вспомогательной школы. Содержание обучения отдельным учебным предметам непрерывно совершенствуется, уточняется объем знаний, умений и навыков по годам обучения на основе результатов научных исследований и передовой практики.

Принцип доступности реализуется так же в постоянной деятельности педагогов путем применения соответствующих методов и методических приемов. Известно, что использование наиболее удачной методической системы может сделать доступным сравнительно сложный для умственно отсталых школьников учебный материал.

***1.5.Систематичность и последовательность в обучении***

Сущность принципа систематичности и последовательности состоит в том, что знания, которые учащиеся приобретают в школе, должны быть приведены в определенную логическую систему для того, чтобы можно было ими пользоваться, т.е. более успешно применять на практике.

Для вспомогательной школы этот принцип имеет большое значение потому, что для умственно отсталых школьников характерна неточность, неполнота или фрагментарность усвоенных знаний, определенные трудности они испытывают при их воспроизведении и использовании в практической деятельности.

Принцип систематичности и последовательности реализуется как при разработке учебных программ и учебников, так и в каждодневной работе педагога. Это предполагает такой выбор и расположение учебного материала в прогаммах, учебниках, в тематических планах, на каждом уроке, когда между составными частями его существует логическая связь.

***1.6.Принцип коррекции в обучении***

Для умственно отсталых детей, как известно, характерен общий основной недостаток – нарушение сложных форм познавательной деятельности(причем имеет место неравномерное нарушение). Эмоционально-волевая сфера в ряде случаев нарушена , но есть и такие дети, у которых она относительно охранна.

Умственно отталый ребенок, как и всякий ребенок, растет и развивается, но развитие его замедляется с самого начала и идет на дефектной основе, что порождает трудности вхождения в социальную среду, расчитанную на нормально развивающихся детей.

Обучение во вспомогательной школе имеет решающее значение для развития умственно отсталых детей и их реабилитации в обществе. Установлено, что наибольший эффект в их развитии достигается в тех случаях, когда в обучении осуществляется принцип коррекции, т.е. исправление присущих этим детям недостатков.

Только то обучение хорошо, которое стимулирует развитие, «ведет его за собой», а не служит просто обогащению ребенка новыми сведениями, легко входящими в его сознание. (Л.С. Выготский, 1985)

Таким образом, принцип коррекции заключается в исправлении недостатков психофизического развития умственно отсталых детей в процессе обучения путем использования специальных методических приемов. В результате применения коррекционных приемов обучения одни недостатки у учащихся преодолеваются, другие ослабевают, благодаря чему школьники быстрее продвигаются в своем развитии. Чем больше умственно отсталый ребенок продвигается в развитии, тем успешнее он будет овладевать учебным материалом, т.е. развитие учащихся и обучение их на основе принципа коррекции – это два взаимосвязанных процесса.

Исправление недостатков развития у учащихся вспомогательных школ происходит медленно и неравномерно. –поэтому учителю обычно бывает трудно заметить сдвиги в развитии мыслительных процессов у учащихся, в формировании волевых и других качествах личности. Он хорошо знает, как каждый ученик усвоил тот или иной учебный материал, но этого недостаточно для характеристики уовня его продвижения в развитии.Одним из показателей успешности коррекционной работы может служить уровень самостоятельности учащихся при выполнении новых учебных и трудовых заданий.Коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы заключается в формировании у учащихся волевых качеств личности, в воспитании эмоций, в том числе эмоционально-волевых компонентов поведения, что отражается и в учебе, и в труде, и в отношении к своим товарищам, учителям.

***1.7. Принцип наглядности***

Принцип наглядности в обучении означает привлечение различных наглядных средств в процесс усвоения учащимися знаний и формирования у них различных умений и навыков.

Сущность принципа наглядности состоит в обогащении учащихся чувственным познавательным опытом, необходимым для полноценного овладения абстрактными понятиями.

Известно, что ощущения человека, получаемые от внешнего мира, являются первой ступенью его познания. На следующей ступени преобретаются знания в виде понятий, определений , правил и законов. Чтобы знания у учащихся были осознанными и отражали объективно существующую действительность, процесс обучения должен обеспечить опору их на ощущения. Наглядность как раз и –выполняет эту функцию.

Существует общее правило применения принципа наглядности в общеобразовательных школах: обучение должно быть наглядным в той мере, которая необходима для сознательного усвоения учащимися знаний и выработки умений и навыков, опирающихся на живые образы предметов, явлений и действий.

***1.8.Сознательность и активность учащихся в обучении***

Сознательность в обучении означает понимание учащимися изучаемого учебного материала: сущности усваеваемых понятий , смысла трудовых действий, приемов и операций. Сознательное усвоение знаний и навыков обеспечивает успешное применение их в практической деятельности, предотвращает формализм, способствует превращения знаний в устойчивые убеждения.

Во вспомогательной школе этот принцип относится к числу важнейших, так как в процессе сознательного усвоения учебного материала происходит более интенсивное психическое развитие умственно отсталых школьников. Однако, при реализации этого принципа учитель встречается с большими трудностями. Нарушения аналитико-синтетической деятельности, характерные для умственно отсталых школьников, препятствуют усвоению учебного материала на основе его полного понимания. Поэтому во вспомогательной школе вопрос о том, как достичь полного понимания учебного материала учащимися был и остается наиболее значимым. Решение этого вопроса возможно в том случае, если каждый учитель будет применять коррекционные методические приемы, направленные на развитие мыслительных операций, а также умений выражать свои мысли словами. Ведь судить о том, насколько ученику понятен тот или иной учебный материал можно прежде всего по его высказываниям, а уже потом – по характеру.

***2. 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 учебного ма­териала, при подборе средств необходимо руководствоваться следу­ющими дидактическими правилами:

1) создавать максимальный запас простых движений с их по­степенным усложнением;

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

3) максимально активизировать познавательную деятельность;

4) ориентироваться на сохранные функции, сензитивные перио­ды развития и потенциальные возможности ребенка;

5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение иг­ровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

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

***2.1 Коррекция ходьбы***

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

Ходьба служит основным спо­собом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяется форми­рованию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выпол­няется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, пере­шагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу.

***Физические упражнения для коррекции ходьбы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | 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 на правления 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 мешоч- ком песка на голове | Коррекция осанки |
| 11. | «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 страховкой, самостоятельно). Б) Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны | Преодоление чувства страха, равновесие, ориентировка в пространстве |
| 14. | «Ловкие руки». Ходьба с предмета- ми в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с заданиями: А) На каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх. Б) Круговые движения кистями. В) Круговые движения в плечевых суставах. г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую - за спиной | Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие - мелкой моторики кисти |
| 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 (колокольчик, свисток) | Ориентировка в пространстве без зрительного контроля; дифференцировка понятий светло - темно; ритмичность движений. Ориентировка в пространстве по слуху |
| 17. | «Мишка». А) Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок. Б) Ходьба по массажной дорожке, босиком. В) Ходьба босиком по траве, песку, гравию | Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки |
| 18. | «Хоп». Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп» - остановка, по сигналу «Хоп-хоп» - поворот кругом | Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы |
| 19. | «Волны». Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке - медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости - быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой - переход на бег | Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление с темпом 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 |
| 23. | «Козлики». В парах - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку | Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной позы на ограниченной опоре |

***2.2 Коррекция бега***

У умственно отсталых детей младшего школьного возраста 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***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
|  1. | Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу | Усвоение темпа и ритма движений, развитие |
|  2. | Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного) | Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног |
|  3. | «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа | Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания |
| 4. | Бег «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 сер­дечно-сосудистой 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 сердечно­-сосудистой систем |
| 8. | Бег с подпрыгиванием и доставани­ем предметов (отметка на стене, под­вешенный шарик) | Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые ка­чества |
| 9. | Бег по ориентирам (линиям, обозна­ченные мелом, скакалками) | Дифференцировка уси­лий и длины шага |
| 10. | «Пони». Бег в различном темпе: мед­ленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка | Дифференцировка временных характеристик движе­ний, регулирование ритма дыхания, воображение |
| 11. | Бег медленный в чередовании с ходь­бой (5-10 мин) в условиях пересе­ченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями | Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой сис­темы, укрепление стопы |
| 12. | «Челночный бег». Бег с максималь­ной скоростью, остановками, с пере­ноской предметов (кубиков, мячей) | Ориентировка в про­странстве, мелкая мото­рика, соразмерность уси­лий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 13. | Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: при­нять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, друга назад, руки в сто­роны). Держать 5 с. | Быстрота двигательной реакции, быстрота пере­ключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 14. | Бег за обручем | Мелкая моторика кисти, согласованность движе­ний, дифференцировка усилий |
| 15. | Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли) | Координация движений, приспособление к из­менившимся условиям, согласованность дей­ствий |
| 16. | По сигналу добежать до мяча, лежав­шего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, поло­жить мяч на линию старта | Быстрота реакции, лов­кость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппа­рата |

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

***Физические упражнения для коррекции прыжков***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
|  1. | Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 900 | Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве |
| 2. | Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м | Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног |
|  3. | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад | Согласованность и ритмичность движений дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости |
|  4. | Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд) | Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность |
|  5. | Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на 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 с взмахом рук | Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений 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 отпрыгиванием вверх | Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества |
| 10.  | Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик) | 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 скоками; в) на двух ногах | Укрепление свода стопы, ритмичность и со- размерность усилий, координация движений рук и ног |
| 14. | Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 900 на каждый 4-й | Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля |

***2.4. Коррекция лазания и nерелезания***

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

***Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
|  1. | Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой | Координация движений, соразмерность усилий |
|  2. | Перелезание через рейку лестницы- стремянки | Ловкость, координация движений, точность перемещения, ориентировки в пространстве |
|  3. | Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки | Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения |
|  4. | Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др. | Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела |
|  5. | Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10° | Координация, приспособительная реакция наизменившиеся условия |
| 6. | Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон | Согласованность движения, ориентировка пространстве, дифференцировка усилий |
| 7. | Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть) | Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног. |
| 8. | «Корабль». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами | Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображения |
| 9. | «Ура». Подняться по гимнастическойстенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом | Преодоление боязни высоты, пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия |
| 10. | «Черепаха». Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках | Координация движений, мышечной силы рук и плечевого пояса |
| 11. | Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов) | Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве |
| 12. | «Верблюд». Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо) | Равновесие, согласованность движений |
| 13. | «На мачту». Лазанье вверх и вниз по веревочной лестнице | Ориентировка в пространстве, смелость, координация, дифференцировка пространства, профилактика плоскостопия |

***2.5. 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, необходимо осво­ение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно 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***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
|  1. | С большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный)а) Перекатывание мяча партнеру на­против в положении сидя.б) Перекатывание мяча партнеру че­рез ворота из набивных мячей, кори­дор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя.в) Катание мяча вдоль гимнастичес­кой скамейки | Дифференцировка уси­лия и расстояния.Глазомер, координация и точность движения, диф­ференцировка усилия и направления движения.Точность направления и усилия |
|  2. | а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками.б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол | Координация движений рук, точность направле­ния и усилия. Быстрота переключения зрения |
| 3. | а) Бросок мяча в стену и ловля его. б) То же, но ловля после отскока от пола.в) То же, но ловля после хлопка в ладони.г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания | Координация движений рук.Зрительная дифферен­цировка направления движения, ручная лов­кость, ориентировка в пространстве, равнове­сие, распределение вни­мания |
| 4. | а) 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, удержи­вая его на груди 30 с.б) Ходьба с мячом в руках, удержи­вая его за головой 30 с. | Удержание вертикаль­ного положения при до­полнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса |
| 8. | а) Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди. б) То же, с удержанием мяча за го­ловой | Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной на­грузке, укрепление «мы­шечного корсета» |
| 9. | Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксиро­вать положение 5 с, опустить на пол справа (слева) | Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание пра­вильной осанки |
| 10. | 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 историки |
| 12. | а) Перекатывание мяча руками в па­рах сидя на полу, ноги врозь.б) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами | Способность регулиро­вать силу мышечного напряжения, дифферен­цировка пространства, точность воспроизведе­ния движения по силе, амплитуде, направлению, развитие силы разгиба­телей ног |
| 13. | Прокатить мяч так, чтобы с расстоя­ния 2-3 м сбить кеглю | Точность усилия и про­странственной диффе­ренцировки, координа­ция движений |
| 14. | Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку | Сохранение вертикаль­ной позы в условиях ограниченной опоры |
| 15. | Сидя на полу в круге упор сзади, за­жав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг | Дифференцировка мы­шечных ощущений, спо­собность регулировать положение тела в про­странстве, различать и отмеривать расстояние, развитие силы мышц ног и брюшного пресса |

***2.6. 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, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, иг­рушки и др. Основной метод игровой, но есть и самостоятельные упражнения, которые можно выполнять в любой обстановке: дома, во дворе, на прогулке, в занятиях с родителями, другими детьми, са­мостоятельно.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
|  1. | С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.)а) Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую. б) Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя.в) Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя.г) Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета | Координация движений кисти, концентрация внимания, следящие движенияКонцентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве |
| 2. | Высокое подбрасывание мяча вверх и 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, ориен­тировка в пространстве |
| 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 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол | Подвижность в лучеза­пястном суставе, распре­деление внимания, тон­кая дифференцировка временных, силовых и пространственных ха­рактеристик движения, одновременное решение двух двигательных за­дач (правой и левой) |
| 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 правойд) 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 (обруч) с дистанций 4-6 м. Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу  | Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстояния. Ручная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества |
| 8. | То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз | Дифференцировка тактильных ощущений, сопоставление усилия и пространства, способность зрения различать расстояние, скоростно-силовые качества |

***2.7. Коррекция расслабления***

Характерной особенностью движений ребенка с отставанием интеллектуального развития является избыточное мышечное напряжение, как во время выполнения физических упражнений, так и ос­таточный повышенный тонус после его окончания, особенно послеметания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняе­мых на высоте, неустойчивой опоре после и во время вновь изучае­мых сложных движений.

***Физические упражнения для коррекции расслабления***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | 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;3-4 - максимально напрячь мышцы рук;1-4 - 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 движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движении, образное мышление |
| 4. | «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону(со сменой положения) | Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление |
| 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 | Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений,дифференцировка амплитуды, расслабление |
| 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 |
| 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 | Напряжение - расслабление, координация движений и дыхания, эмоция удивления |
| 8. | И.П. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу;1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох;2 - в И.П., выдох;3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох;4 - и.п., выдох.Темп медленный. После 5-6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки | Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха |
| 9. | И.П. - сидя или стоя. Сжимание-разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление – «стряхнуть воду с пальцев» | Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движении,расслабление |
| 10. | И.П. - сидя по-турецки. Выполнить позу прав ильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрытьглаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны - расслабиться | Сохранение вертикаль ной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление |
| 11. | И.П. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание | Развитие статической силы, дифференцировка (отмеривание) времени,волевое усилие, расслабление, контролируемое дыхание |
| 12. | «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 450, выполнить «педалирование» В течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени | Развитие силы мышц ног и брюшного пресса, расслабление мышц ног с элементами самомассажа |
| 13. | И.П. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслаблено, за счет инерции) расслабление – «бросить» руки  | Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпаи амплитуды движений, умение использовать инерционные силы |
| 14. | Прыжки на скакалке на двух ногах в высоком темпе - 30 с, прыжки на скакалке с междускоками в медленном темпе – 30 с, повторить – 3-4 раза | Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений рук и ног, умение выполнять «сильные» и расслабленные» прыжки, переключение и дифференцировка темпа |
| 15.  | Бег с высоким подниманием будра 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 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами | Статическая сила мышц позвоночника, укрепление мышечного корсета,Расслабление мышц туловища и ног |
| 18. | Стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад | Регулирование произвольного расслабления, гибкость |
| 19. | Сидя, руки расслаблены; 1-4 круговых движения головой вправо;5-8 круговых движения головой влево | Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата |

***2.8. 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, включая все наиболее ти­пичные ее формы.

 **Правильная осанка.**

Физиологические изгибы позвоноч­ника выражены умеренно. Голову и туловище ребенок держит прямо, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые



**Типичные нарушения осанки.**

1. Вялая осанка. Голова опущена, грудь и спина уплощены, плечи сведены, ноги слегка согнуты.

2. Сутулость. Голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены вперед, живот выпячен.

3. Лордоз. Чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника.

4. Сколиоз. Боковое искривление позвоночника. Асимметрия плечевого пояса

Для определения вида нарушения осанки предлагается таблица, в которой перечислены все признаки отклонений осанки от нормы.

Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформа­цией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положе­нии таза и позвоночника.

У многих умственно отсталых школьни­ков мешковатая осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая. Встречаются дети с явными парезами или паралича­ми отдельных мышечных групп.

Дети, как правило, имеют представление о правильной осанке и могут продемонстрировать ее достаточно точно, особенно у верти­кальной стены, но тут же нарушают ее при выполнении физических упражнений, в бытовых движениях, ходьбе, сидя за партой.

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

1. В основе формирования осанки лежит гармоническое разви­тие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конеч­ностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.

2. Необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, под­вижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.

3. Со стороны родителей необходимо повседневное внимание к осанке ребенка, создание условий для ее формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования к одежде, мебели, ос­вещению, позам во время сна, сидению, стоянию и т. п.

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

***Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника***

***(начальная стадия)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
|  1. | «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднимание головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника | Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость |
| 2. | «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, - перекат назад и воз-вращение 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, управлениесиловыми и временными характеристиками движения, устойчивостьк 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, спиныи 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 пространственныхи 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 отдела 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, пространственнаяориентация, 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, координациядвижений |
| 12. | «Маятник». Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны - поднять ноги на 900 и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднятьвверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола | Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координациядвижений, ориентация в пространстве, волевое усилие |

***Упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1.2.3. | «Кошечка»« Змея»«Лодочка» | Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах |
| 4. | «Кроль». Стоя перед зеркалом, вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса | Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений |
| 5. | «Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки - наклоны туловища вправо и влево, скользя ру­ками вдоль туловища. Контролиро­вать положение плечевого пояса | Укрепление боковых мышц туловища, устой­чивость вестибулярного аппарата, регулирование позы |
| 6. | «Штанга». Из положения стоя пе­ред зеркалом с гимнастической пал­кой за плечами - наклон туловища перед 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 - про гнуться 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. | «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 |
| 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 |
| 11. | «Замок». Из положения сидя на полу, скрестив ноги - левая рука заводит­ся за спину ладонью наружу, правая, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью вовнутрь, сцепить пальцы в замок. То же с другой руки | Координация движений рук и кисти, растягива­ние мышц плечевого по­яса, ориентировка в пространстве, точность движений |

***Упражнения для коррекции кругловогнутой спины***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | 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. | «Кннжка». 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 поднимание прямых ног назад - вверх.2) То же, из упора на коленях | Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины, координациядвижений |
| 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 прямым и 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, ориентировкав 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 450 и медленно вернуться в исходное положение.2) То же, зажав набивной мяч между лодыжками.3) То же, но удержание прямых ног с грузом на высоте10-20 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***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | 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. Удержать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание.2) То же, но кисти рук пере водить к плечам, за голову | Укрепление силы мышц спины, дифференцировка пространственных характеристик движения, удержание осанки в непривычнойпозе, волевое усилие, координация движений |
| 4. | «Бокс». 1) Из положения лежа на животе, подняв голову и плечи, руки в стороны - сжимать и разжиматькисти рук.2) То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед - вверх (бокс) | Укрепление мышц спины, развитие мелкой моторики, управление временными характеристикамидвижения, соразмерность и точность движений |
| 5. |  «Рак» | Укрепление силы 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, удержаниеОсанки 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 | Силы мышц передней поверхности бедер, дифференцировка усилий, координация движений, волевые усилия |
| 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 |

***2.9. Профилактика и коррекция плоскостопия***

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

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

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

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 следует исключить 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.

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

***Коррекционные упражнения, выполняемые сидя***

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.

2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.

3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.

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

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

6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного ва­лика.

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

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

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

10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.

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

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

***Коррекционные упражнения, выполняемые стоя***

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

2. Стоя на наружных сводах стопы - полуприсед.

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

4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони - сгибая паль­цы, поднять внутренний край стопы.

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

6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти со­прикасаются, а основания направлены наружу - захватить пальца­ми ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.

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

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

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

***Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе***

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.

2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.

3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.

4. Ходьба по набивным мячам.

5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.

6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, распо­ложенному на полу.

8. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стен­ки, держась за рейку на уровне пояса.

9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь.

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

11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.

12. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).

***2.10. Коррекция дыхания***

Для детей с умственной отсталостью характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом ды­хания и согласовывать его с движением. Дети должны уметь пользо­ваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причем выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Чем раньше ребенок на­учится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

***Упражнения для коррекции дыхания***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | 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, при учение 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 вы-дох, 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 | Согласование дыхания с движением, парциальный выдох (на 4 счета) |
| 11. | «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох - поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «У-У-УХ» | Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры |
| 12. | «Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением звуков КВА | Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры |
| 13. | Ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 4 шага - вдох, на 4 шага - выдох; на 2 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 3 шага - вдох, на 5 шагов - выдох и др. | Акцентирование внимания на дыхании, варьирование частоты дыхания, согласование заданнойчастоты дыхания с движением |
| 14. | Бег с акцентированным вниманием на дыхание: а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания, -постепенный выдох на каждый шаг, на четвертом - полный выдох через рот с произнесением звуков «ф-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 |
| 15. | Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т.п. | Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания |
| 16. | Бег с ходьбой по дорожкам парка, по пересеченной местности с регулированием частоты и глубины дыхания | То же |
| 17. | То же, при передвижении на лыжах, коньках, подвижных и спортивных играх | То же |

***2.11. Профилактика зрения***

Около 30% детей с умственной отсталостью имеют нарушения зрения. Чаще всего встречается близорукость.

Для сохранения зрения существенное значение имеют гигиени­ческие условия про ведения занятий, в частности рациональная и достаточная освещенность, чистота помещений, адекватные возрасту спортивный инвентарь и оборудование, абсолютная безопасность, кото­рые создают условия комфорта для занятий, снижают утомление глаз.

Если ребенок начинает тереть глаза, жмуриться от обилия света или у него появляется покраснение глаз, слезотечение, его необходи­мо обследовать у врача. Офтальмологами МНИИ глазных болезней им. Гельмгольца и специалистами Федерального центра ЛФК и спортивной медицины разработаны специальные физические упражне­ния для профилактики появления и прогрессирования нарушений зре­ния. Приводим несколько упражнений, наиболее простых и доступных для умственно отсталых детей, которые могут выполняться как на уроках, так и в домашних условиях.

***Упражнения для профилактики зрения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | И.П. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть на 3-5 с. Повторить 6-8 раз | Укрепление мышц век, расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения в них |
| 2. | И.П. - сидя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с, держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторить 10-12 раз | Снижение утомления, облегчение работы на близком расстоянии |
| 3. | И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами | Улучшение кровообращения |
| 4. | И.п. - сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, мед-ленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз | Облегчение зрительной работы на близком расстоянии |
| 5. | И. п. - сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин | Расслабление мышц глаз, улучшение кровообращения в них |
| 6. | И.п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10-12 раз | Укрепление мышц глаза, усовершенствование их координации |
| 7. | И.п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза | Расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения и циркуляции внутриглазной жидкости |
| 8. | И.п. - сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий - на середине верхнего края орбиты и четвертый - у внутреннего угла глаза, медленно закрыть глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. Повторить 8-12 раз | Укрепление глазных мышц, улучшение кровообращения, снижениеутомления, улучшение циркуляции внутриглазной жидкости |
| 9. | И.п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрыть глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8-12 раз | Улучшение кровообращения, работоспособности глазных мышц |
| 10. | И.п. - сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторить 8-12 раз | Улучшение работоспособностицилиарной мышцы |
| 11. | И.п. - сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в обратном направлении. Повторить4-6 раз | Улучшение работоспособностицилиарной мышцы |

На каждом занятии используются от 3 до 5 упражнений.

***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

Адаптивная физическая культура для детей с умственной отста­лостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укреп­ления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать харак­терные проявления основного дефекта, особенности физического, пси­хического, личностного развития данной категории детей.

Физические качества школьников, с отклонениями в умственном развитии, наиболее успешно осуществляются на уроках физической культуры с использованием специальных коррекционных заданий и упражнений, что и подтверждает гипотезу.

В процессе написания работы были изучены и проанализированы теоретические источники по проблеме, разработан цикл специальных упражнений и различных методических заметок для педагогов в работе со школьниками, имеющими отклонения в умственном развитии, что явилось решением задач и достижением цели.

***ЛИТЕРАТУРА.***

1. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с., ил. С.146-147, с.175-211.
2. "Коррекционная работа в специальных школах и дошкольных учреждениях", Ленинград, 1985 г.
3. Вопросы обучения и воспитания умственно отсталых школьников", Ленинград, 1969 год, под ред. Долгобородова Н.П.
4. Власова Т.А., Лебединская К.С. "Отбор детей во вспомогательную школу", Москва, 1983 год.
5. . "Коррекционная работа в процессе обучения и воспитания", под ред. Данилкина, Ленинград, 1974 г.
6. . Рубинштейн С. Я. Психология умственно отсталого школьника., М.,1979г.
7. Развитие, воспитание и обучение дошкольников с нарушением интеллекта: Хрестоматия/ состав. Л. Б. Баряева, А. П. Зарин, Е. Л. Ложко, СПб, 1996г.