



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

Г. П. Коняхина

**ПОДБОР ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЛЯ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ**

Учебно-методическое пособие

Челябинск 2022

УДК 796.3(076)
ББК 75.566я7
К-65

Коняхина Г.П. «Подбор физических упражнений для коррекции двигательных качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья» [Текст] Учебно-методическое пособие - Типография «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А. 454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51. 2022.- 75 с.

Настоящее пособие разработано в соответствии с программой по дисциплине «Физическая культура» и действующими образовательными стандартами.

Учебное пособие призвано формировать у будущих специалистов по физической культуре знаний в использовании подбора физических упражнений для физической и социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Материалы данного пособия будут полезны специалистам, разрабатывающим мероприятия, направленные на создание инклюзивной физкультурной среды образовательных учреждений, где обучаются лица с ограниченными возможностями здоровья.

Рецензенты:

- Костенюк П.И.** д.п.н, профессор кафедры БЖ ФГБУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»
- Михайлова Т.А.** кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

© Коняхина Г.П. 2022.

© Типография «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А. 454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51

ВВЕДЕНИЕ

Учебное-методическое пособие «Подбор физических упражнений для коррекции двигательных качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья» предназначено для студентов факультетов и вузов физической культуры, осваивающих профессию специалиста по адаптивной физической культуре.

Применение физических упражнений являются важным средством развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья. В них ребенок приобретает опыт общения, стимулируется его познавательная активность, совершенствуются движения, развиваются физические способности, происходит становление его личности. Физические упражнения влияют на двигательную и психическую сферы занимающихся, что обусловлено быстрой сменой игровых ситуаций, предъявляющих высокие требования к подвижности нервных процессов, к скорости реакции и нестандартности двигательных действий. Использование физических упражнений приучают к логике мышления, к очень быстрому реагированию на действия партнеров.

Таким образом, использование физических упражнений являются действенным средством всестороннего развития детей с ограниченными возможностями здоровья, помогают им формировать необходимые для дальнейшей жизни движения. Использование физических упражнений являются также средством коррекции и компенсации дефектов, как первичных, так и вторичных, создают благоприятные условия для социальной реабилитации.

Использование физических упражнений с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья представляет определенную трудность для будущих специалистов по адаптивной физической культуре, в связи с значительными различиями в психологическом, физическом, интеллектуальном развитии. Разработанное учебное пособие призвано помочь студентам в решении этих проблем [13].

Глава 1. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ



Основными задачами физического развития и физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

1. Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
2. Охранять жизнь и укреплять здоровье детей.
3. Формировать правильную осанку и содействовать профилактике плоскостопия.
4. Создавать условия и формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности.
5. Развивать у детей движения, двигательные качества, физическую и умственную работоспособность, учитывая возрастные и индивидуальные особенности.
6. Тренировать у детей сердечно – сосудистую и дыхательные системы, закаливать организм.
7. Создавать условия для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний.
8. Осуществлять систему коррекционно – восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников.
9. Учить детей выполнять движения и действия по подражанию действия взрослого.

1.1. Основные компоненты адаптивной физической культуры

В зависимости от потребностей лиц с ОВЗ и инвалидностью выделяют следующие компоненты адаптивной физической культуры. Адаптивное физическое воспитание (образование) – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с ограниченными возможностями здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в

формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре [12].

В процессе занятий адаптивным физическим воспитанием формируется комплекс специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развиваются основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем, развиваются, сохраняются и используются в новом качестве оставшиеся в наличии телесно-двигательные характеристики.

Основная цель адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

В процессе активного адаптивного физического воспитания, которое должно начинаться с момента рождения ребенка или с момента обнаружения той или иной патологии, первостепенное внимание уделяется задачам коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов осуществления жизнедеятельности, если коррекция не удастся, профилактической работе. Именно здесь огромное значение приобретают так называемые межпредметные связи, когда в процессе занятий физическими упражнениями осуществляется освоение умственных, сенсорно-перцептивных, двигательных действий и понятий, происходит умственное, нравственное, эстетическое, трудовое и другие виды воспитания.

Очень важен этот компонент адаптивной физической культуры и в случае приобретенной патологии или инвалидности, когда человеку приходится заново обучаться жизненно и профессионально важным умениям и навыкам (ходьбе на протезах, пространственной ориентации в случае потери зрения и т.д.).

Адаптивный спорт – компонент адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации [12].

При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения одной из главнейших потребностей человека-потребности в самоактуализации, поскольку профессионально-трудовая, общественно-политическая и другие виды деятельности оказываются недоступными.

Содержание адаптивного спорта направлено прежде всего на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем.

Основу адаптивного спорта составляет соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней, достижение максимальных адаптационно-компенсаторных возможностей на доступном биологическом уровне, совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохраненных функций. Подготовка к соревнованиям рассматривается как врачебно-педагогический процесс, где в оптимальном соотношении задействованы лечебные и педагогические средства, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена-инвалида, удовлетворяющие эстетические, этические, духовные потребности, стремление к физическому совершенствованию.

Адаптивный спорт развивается в настоящее время преимущественно в рамках крупнейших международных паралимпийского, специального и сурдолимпийского движений. Основная цель адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Адаптивный спорт как социальное явление можно сравнить с лакмусовой бумажкой, позволяющей дать объективную оценку реализуемой в обществе аксиологической концепции отношений к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья: действительно ли инвалиды воспринимаются как равные, имеющие право на самостоятельный выбор пути. Адаптивная двигательная рекреация — компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение концентрации, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Наибольший эффект от адаптивной двигательной рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее наполнения оздоровительными технологиями профилактической медицины [13].

Основная цель адаптивной двигательной рекреации состоит в принятии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов Эпикура, проповедовавшего философию (принципов гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации. Характерными чертами являются свобода выбора средств и партнеров, переключение на другие виды деятельности, широта контактов, самоуправление, игровая деятельность, удовольствие от движения.

Для инвалидов адаптивная двигательная рекреация - не только биологически оправданная саморегулируемая двигательная активность, поддерживающая эмоциональное состояние, здоровье и работоспособность, но и способ преодоления замкнутого пространства, психическая защита,

возможность общения, удовлетворения личных интересов, вкусов, желаний в выборе видов и форм занятий.

В случае приобретенной инвалидности или тяжелого заболевания адаптивная двигательная рекреация может и должна стать первым этапом, первым шагом в направлении снятия (преодоления) стресса и приобщении к адаптивной физической культуре (адаптивному физическому воспитанию, адаптивному спорту и др.).

Глава 2. ПОДБОР ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ



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;

б) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память [24].

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 не согласованы, 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	Развитие равновесия

	вперед стоящей ноги. Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.	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, хлопок!». 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 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 - 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,	Профилактика плоскостопия, сохранение правильной

	босиком. В) Ходьба босиком по траве, песку, гравию	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

Физические упражнения для коррекции 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.

№ 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, на тянутыми 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 пере ноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата
13.	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата
14.	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий
15.	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 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

Физические упражнения для коррекции прыжков

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве
2.	Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
3.	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости
4.	Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность
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 скаками; 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	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить

	900 на каждый 4-й	заданный ритм движений без зрительного контроля
--	-------------------	---

2.4. Коррекция лазания и перелезания

Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезания через препятствие. Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезания 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 на изменившиеся условия
6.	Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон	Согласованность движения, ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий
7.	Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть)	Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног.
8.	«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 гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом	Преодоление боязни высоты, пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и

		плоскостопия
10.	«Черепашка». 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.	<p>С большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный)</p> <p>а) Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя.</p> <p>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.</p> <p>в) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки</p>	<p>Дифференцировка усилия и расстояния. Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения. Точность направления и усилия</p>
2.	<p>а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками.</p> <p>б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол</p>	<p>Координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения</p>
3.	<p>а) Бросок мяча в стену и ловля его.</p> <p>б) То же, но ловля после отскока от пола.</p> <p>в) То же, но ловля после хлопка в ладони.</p> <p>г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания</p>	<p>Координация движений рук. Зрительная дифференцировка направления движения, ручная лов кость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания</p>
4.	<p>а) Перебрасывание мяча двумя рука ми снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета).</p> <p>б) То же, но ловля после отскока от пола.</p> <p>в) То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.</p>	<p>Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения внимания</p>
5.	<p>а) Ведение мяча на месте правой, левой рукой.</p>	<p>Дифференцировка усилия и направления</p>

	б) То же в ходьбе	движения, координация движений рук, концентрация внимания и зри тельный 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 на грузке, 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 историк
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 движения Концентрация 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 от скока мяча от силы и на правления 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, распре деление 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.	Дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и

	е) Броски мяча в цель с близкого расстояния	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 после метания, 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,	Расслабление мышц плеча, предплечья,

	как «плетей», при небольшой ротации позвоночника	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 - «страхнуть 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 движения, 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.	<p>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</p>	<p>Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха</p>
9.	<p>И.П. - сидя или стоя. Сжимание-разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление - «стряхнуть воду с пальцев»</p>	<p>Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движения, расслабление</p>
10.	<p>И.П. - сидя по-турецки. Выполнить позу прав ильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны - расслабиться</p>	<p>Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление</p>
11.	<p>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</p>	<p>Развитие статической силы, дифференцировка (отмеривание) времени, волевое усилие, расслабление, контролируемое дыхание</p>
12.	<p>«Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» В течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени</p>	<p>Развитие силы мышц ног и брюшного пресса, расслабление мышц ног с элементами самомассажа</p>
13.	<p>И.П. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в</p>	<p>Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук,</p>

	плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслаблено, за счет инерции) расслабление - «бросить» руки	регулирование темпа и 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 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 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	Регулирование произвольного

	вперед и назад	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.

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

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.

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 [24].

Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника (начальная стадия)

№ пп	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, - 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 пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) - наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук	Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений, контроль за положением частей тела в пространстве

5.	«Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения, устойчивость к вестибулярному раздражению
6.	«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»	Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины и живота
7.	«Пловец». Из положения лежа на груди - движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола	Укрепление мышц туловища, координация и симметричность движений, дифференцировка пространственных и временных характеристик движения
8.	«Рыбка». Из положения лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед - медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех 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, 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

№ 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 - 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.	«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	Гибкость грудного отдела позвоночника, растягивание мышц передней стороны туловища, ориентировка в

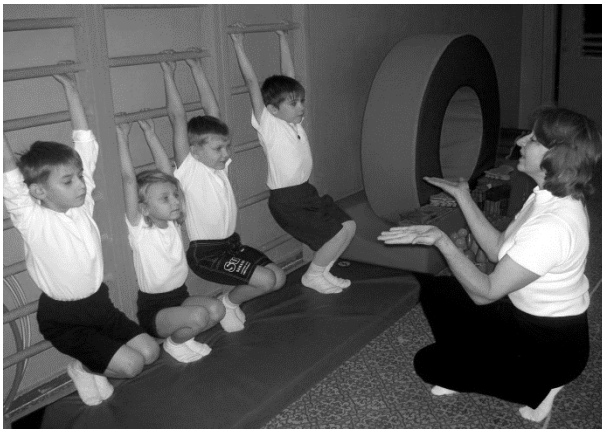
	поднять, локти отвести в стороны, зафиксировать позу и вернуться в исходное положение, расслабиться	пространстве, симметричность движений, устойчивость вестибулярного аппарата
11.	«Замок». Из положения сидя на полу, скрестив ноги - левая рука заводится за спину ладонью наружу, правая, согнутая в локте, 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.	«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 поднимание 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 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, ориентировка в пространстве, регулирование амплитуды движений

Глава 3. ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЕТЯМ С ОВЗ



Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья отличаются от здоровых школьников тем, что у них наряду с изменениями функционирования внутренних органов и самочувствия качественно меняется психическое состояние. Одним из средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей, является **адаптивная физическая культура**. Целью адаптивной физической культуры является: формирование потребностей занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие. Поэтому регулярные занятия для таких детей являются жизненно необходимыми. В сфере воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья имеется своя особая направленность: обеспечение духовного и физического развития, профессионально-прикладная подготовленность к труду, усвоение правил и норм поведения в различных условиях, а для более физически развитых детей из этой группы, занятия определенными видами спорта, соответствующих их физическим и психическим возможностям и участие в специальных соревнованиях и Параолимпийском движении. Поэтому уроки адаптивной физической культуры в школе имеют исключительно важное значение [4].

На сегодняшний день все существующие формы физического воспитания, предназначенные для лиц с ограниченными возможностями здоровья, для инвалидов всех возрастов и нозологических групп, а именно - занятия по физическому воспитанию, ритмике, уроки по физической культуре и другое - сегодня правильнее относить к формам адаптивного физического воспитания и называть **занятиями по адаптивному физическому воспитанию, уроками по адаптивной физической культуре**. Таким образом, посредством адаптивной физической культуры

можно значительно улучшить психическое и физическое состояние учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и главное, приобщить их к посильным для себя физическим упражнениям и умению управлять своим психофизиологическим состоянием [13].

Формирование устойчивого интереса у детей с ограниченными возможностями здоровья к занятиям физической культурой через внеурочную деятельность». Проблема учебной мотивации, считается одной из главных. Многое здесь зависит от мастерства учителя, от его творчества, от постоянного поиска новых технологий, форм и приемов обучения. Например, идет урок физической культуры. Поставлены задачи, все рассказано, все показано. Все учащиеся обеспечены спортивным инвентарем. Остается только радоваться. Но чувствую беспокойство. Почему? Что не так? Где упущение? Осматриваем рабочий класс. Определяем интерес детей к занятиям. Выделяем особо активных ребят. Эта категория детей с удовольствием работает на уроках, любит движения, спорт. За этих можно не волноваться, эти свое не упустят. Другая категория детей. Также работает и неплохо. Но как бы выполняя обязанность. Кто ради оценки, кто просто дисциплинированный, а кто, чтобы избежать наказания. Эти тоже в общем не вызывают тревоги. Они трудятся, и будут трудиться, каждый соответственно, какому – то своему мотиву. Но чувство беспокойства не покидает. А вот и ответ. Видим неработающих детей, явно уклоняющихся от выполнения задания. Учащиеся этой категории часто являются объектом насмешек со стороны сверстников, их нередко обижают. На уроках их порою трудно приобщить к делу, они могут работать только под контролем учителя. В результате растут эти дети, отвергнутые сверстниками. Им нужна помощь. И пока они в школе, мы можем поднять этих детей до уровня 1 и 2 категорий. Вы спросите как? Отвечаем – с помощью проведения внутри школьных соревнований по различным видам упражнений, подвижных и спортивных игр, т.е. через внеурочную деятельность.

Понаблюдайте за детьми. С ранних лет в их игровой деятельности большую значимость получает фактор соперничества – в беге наперегонки, в езде на велосипедах и самокатах, в дальности и точности метания, в прыжках в длину и многих других двигательных действиях. Состязательная деятельность способствует и учит мобилизации и максимальному проявлению физических и психических сил. Она помогает не только эффективнее решать задачи развития двигательных качеств и способностей, но и в большей степени реализовывать свой двигательный потенциал. Детские физкультурно - спортивные соревнования – это отличная школа закалки воли и характера, развитие физических качеств, стойкости, умения не только побеждать, но и достойно проигрывать, мужественно переносить неудачи. Для детей с ограниченными возможностями здоровья это незаменимая школа совершенствования физических способностей, умение рационально и оперативно решать двигательные задачи различной степени сложности, как в индивидуальных, так и в коллективных действиях, обогащения специальными знаниями, накопление двигательного опыта, тактики соревновательной деятельности, проверки технической и физической подготовленности.

Рассмотрим, как обычно в школе проходят соревнования по игровым видам. Закончили, например, на уроках тему: «Пионербол». Следовательно, согласно плану спортивно – массовой работы, по этому виду спорта, должны состояться соревнования между классами. Закипела работа. Собраны капитаны команд, судейская коллегия, обсуждено положение о соревнованиях, поданы заявки, начались матчи. На поле 6 игроков - это обычно активные, сильные ребята, 2-3 игрока сидят в запасе, а остальные - болельщики, которых увидеть в играх практически невозможно. Как помочь таким детям «обрести силу». Ведь внутри школьных соревнований по игровым видам проводится намного больше, чем нормативного типа. А привлекаются по состязанию по баскетболу, пионерболу, футболу только те, кто умеет играть (в отличие от соревнований нормативного вида, тестирования, сдачи нормативов, в которых

участвуют все учащиеся). Обязательным условием успешного формирования у школьников активного, устойчивого интереса к физической культуре является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность детей не эффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки учащихся. Результативные мотивы необходимо формировать и в процессе обучения двигательным действиям. Для этого в обучение нужно включать личностно - значимую для каждого учащегося соревновательную деятельность, когда школьники, обучаясь, одновременно готовятся к участию в соревнованиях по данному виду упражнений (например, прыжки через скакалку – превосходная разновидность физических упражнений, которая сочетает в себе эффективность длительного бега, атлетическую мощь и эстетичность танцев). Однако и здесь каждому должен быть определен индивидуальный доступный результат, достижение, которого, должно расцениваться педагогом, окружающими детьми, как успех, как победа над собой. Только в этом случае возникает внутренняя мотивация занятий физическими упражнениями, определяющая интерес учащихся к физической культуре. Например, изучили тему «Легкая атлетика» - проводим соответствующие состязания (забег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину с места, метания мяча на дальность и т. д.).

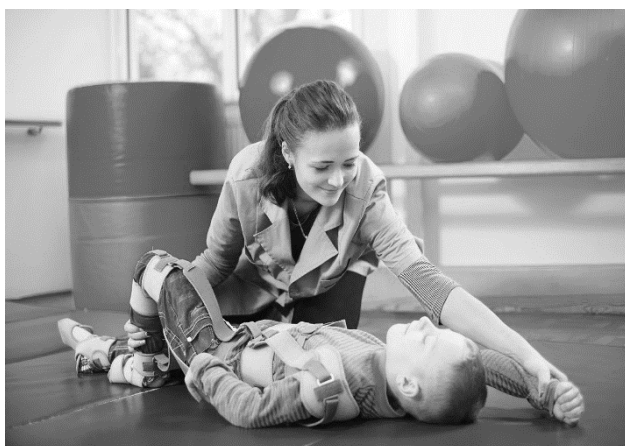
Что дает внеурочная работа по предмету? Удлиняется учебный процесс, поскольку соревнования, его продолжение. Добровольный характер участия обучающихся во внеклассной работе. Отсутствие строгой урочной регламентации, касающейся времени, места и форм их проведения. Отсутствие строгого учета знаний, умений и навыков. Большая самостоятельность и инициативность учащихся в выполнении внеурочных поручений [20].

Вовлекаемые в активные самостоятельные действия слабенькие дети, обретают уверенность, становятся сильнее. Каждого учащегося необходимо ориентировать на доступный и

подходящий для него результат, в том или ином виде соревнований, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться учителем, руководителем кружка, товарищами по группе, родителями как успех, как победа школьника над собой. Например, не всем детям легко удастся освоить спортивные игры, но в шашечных турнирах они могут показать свои способности, умения и навыки, именно в этом виде спорта. Внеклассная работа имеет большое образовательное и воспитательное значение. Она способствует расширению и углублению знаний, развитию склонностей творческой активности, открывает простор для осуществления нравственного воспитания, т.к. позволяет привлечь дополнительный и разнообразный материал. Совместная творческая работа, не ограниченная условностями урока, сближает учащихся и учителя, способствует формированию настоящего коллектива единомышленников [15].

Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а, наоборот интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес, является постоянным катализатором (усилителем) энергии человека: он либо облегчает выполнение физических упражнений, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремленности. Такова уж детская психология – действия ребят управляются более эмоциями, нежели разумом. Занятия физической культурой и спортом они рассматривают, как средство самовыражения и самоутверждения. А соревновательный метод, активизирующий двигательную деятельность школьников – это море эмоций, независимо от того слабый ты или сильный.

Глава 4. ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ



Практические методы обучения двигательным действиям включают:

1. Последовательное освоение частей упражнения, что обусловлено, во-первых, неспособностью осваивать целостные сложнокоординационные двигательные действия в силу влияния основного дефекта, во-вторых, многие сложные по структуре физические упражнения исходно предполагают изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением, например, плавание.

2. Обучение целостному упражнению, если оно не сложно по своей структуре или не делится на части.

3. Создание облегченных условий выполнения упражнения (облегченные снаряды для метания, бег за лидером, под уклон).

4. Использование подводящих и имитационных упражнений. Первые в своей структуре содержат элементы основного упражнения, вторые – полностью воспроизводят всю структуру движения, но в других или облегченных условиях. Эти специальные упражнения используются обычно для совершенствования ключевых фаз движения, закрепления и коррекции динамических и кинематических характеристик, развития физических качеств. В адаптивном физическом воспитании дошкольников и младших школьников имитационные упражнения часто используются как подражания движениям и звукам животных, насекомых, паровоза и т. п., при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия.

5. Усложнение условий выполнения упражнения (повышенная опора, дополнительный груз, бег по песку, воде, в гору).

6. Варьирование техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, скорости, усилий, направления, траектории, амплитуды и т. п.

7. Изменение внешних условий выполнения упражнений (в помещении, на открытых площадках, при разных погодных условиях).

8. Использование помощи, страховки, сопровождения для безопасности, преодоления неуверенности, страха.

9. Создание положительного эмоционального фона (музыкальное сопровождение), способствующего активизации всех органов чувств и эмоций на изучаемом двигательном действии [13].

Средствами развития мышечной силы являются:

- упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади;
- перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук;
- корректирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки;
- предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений;
- легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения;
- спрыгивание в глубину с высоты 30—40 см с последующим отталкиванием вверх;
- упражнения с преодолением внешней среды — бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору;
- упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером;
- подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками;
- плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

4.1. Методы развития двигательных способностей

Методы развития *силы* носят избирательный и в основном щадящий характер и зависят от возраста, пола, состояния сохранных функций и физических возможностей учащихся.

Развитие скоростных способностей. Для умственно отсталых детей скоростные способности необходимы в бытовой, учебной, спортивной, трудовой деятельности. Ребенок должен быстро реагировать на внешние сигналы, предвидеть и упреждать опасность (например, транспортную), быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с меняющимися условиями.

Скоростные качества и реагирующая способность зависят от состояния центральной и периферической нервной системы, от психических функций (ощущений, восприятия, внимания), от уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве и др.), от особенностей характера и поведения.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал: во время ходьбы, бега, по хлопку – остановка, поворот кругом или упор присев и т. п. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх. Например, в «Круговой лапте» ребенок должен сконцентрировать внимание, мысленно проанализировать ситуацию, быстро отреагировать: поймать мяч или увернуться от него. Так как от его

самостоятельного решения зависит результат игры, он вынужден отслеживать скорость, траекторию, направление полета мяча. Быстрота одиночных движений и темп движений развиваются следующими методическими приемами:

- создание облегченных условий выполнения упражнений;
- выполнение простых движений с максимальной частотой (бег на месте, движение только рук);
- повторение циклических упражнений в течение 5-6 с с максимальной частотой;
- эстафеты, игры и задания, включающие элементы соревнований [13].

Развитие выносливости. Лимитирующим фактором развития выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но, главное, — сниженная способность к волевым усилиям. Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр на уроках физкультуры, рекреационных и спортивных занятиях.

Развитие гибкости. Дети с легкой умственной отсталостью уступают здоровым учащимся в развитии гибкости на 10-20% с более тяжелыми формами — еще больше. Причинами являются нарушения нервной регуляции тонуса мышц, межмышечной координации, функциональное состояние суставов: суставной поверхности, суставных капсул, внесуставных связок, врожденная или приобретенная тугоподвижность.

Педагогическими задачами развития гибкости являются:

- развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата;
- минимизация регресса подвижности в суставах [24].

Наиболее продуктивным для развития пассивной гибкости является возраст 9-10 лет, активной - 10-14 лет. К 20 годам амплитуда движений заметно падает. Следовательно, младший и средний школьный возраст — самый плодотворный для развития гибкости.

Используются следующие виды упражнений:

- динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами;
- динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах;
- статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

Особое значение для умственно отсталых детей имеет подвижность рук, мелких суставов кистей и пальцев. Рекомендуемые упражнения предваряются массажем или самомассажем:

- для пальцев рук: массаж, разгибание пальцев надавливанием другой руки сначала легкими, затем сильными пружинистыми движениями и статическим удержанием в разогнутом положении;
- для запястья: массаж, сгибание, разгибание, вращение, статическое удержание в разогнутом положении за счет надавливания другой рукой или упором в неподвижный предмет (пол, стену);
- для плечевых суставов: вращения, маховые упражнения в разных направлениях и плоскостях, висы на кольцах, наклоны вперед хватом за рейку гимнастической стенки, самостоятельно или с партнером, пружинные отведения рук, выкруты гимнастической палки.

Развитие координационных способностей.

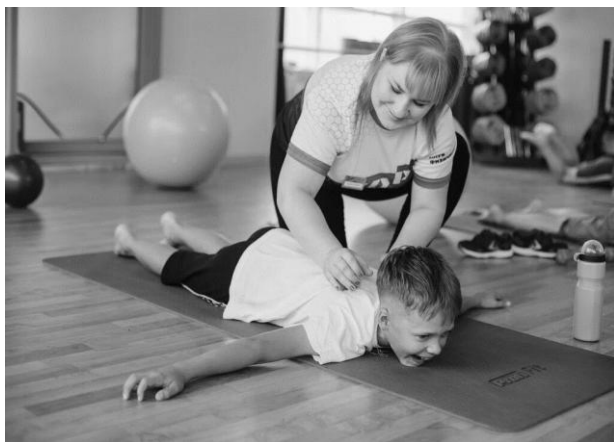
Координационные способности представляют совокупность множества двигательных координации, обеспечивающих продуктивную деятельность, т. е. умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро его перестраивать [12].

Для коррекции развития координационных способностей используются следующие методические приемы:

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование предметных ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика, неспецифические упражнения: конструирование, работа с глиной, песком, оригами, макроне и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий [19].

Глава 5. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ



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.

С целью изучить адаптивную физическую культуру, как средство реабилитации детей инвалидов нами был подобран комплекс развивающих упражнений и проведено экспериментальное исследование с детьми с умеренной умственной отсталостью корректирующего класса.

Экспериментальное исследование прошло в три этапа. На первом этапе за детьми было проведено наблюдение в процессе занятий физической культурой, а также на других уроках с целью познакомиться с детьми и определить развитие их физических качеств. На втором этапе с детьми были проведены занятия адаптивной физической культуры, комплекс упражнений и игр, направленный на коррекцию физических качеств детей. На третьем этапе было проведено наблюдение и анализ результатов по применению комплекса развивающих упражнений на занятиях адаптивной физической культурой с детьми легкой умственной отсталостью [15].

Следует отметить, что на первом этапе наблюдения за детьми в учебном процессе показали, что у всех ребят наблюдается нарушение познавательной деятельности, оно выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать. Отмечается замедленный темп освоения двигательных действий и требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в

окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением. Дети плохо запоминают материал, безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. У ребят наблюдается эмоциональная незрелость, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний. Наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые, с трудом выполняют команды.

Таким образом, данные результаты подтверждают необходимость проведения корректирующего комплекса упражнений и игр, направленного на развитие физических качеств детей с легкой умственной отсталостью. 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 [5].

Для коррекции развития физических качеств детей с умственной отсталостью нами был использован комплекс игр и упражнений разработанный С.П. Евсеевым и Л.М. Шипицыной.

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 [12].

В младших классах выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу.

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.

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.

Коррекция лазания и перелезания. Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствие. Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание

и перелезание корректируют недостатки психической деятельности — страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используются гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы [24].

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.

Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью. При подготовке к проведению подвижных игр педагог должен учитывать следующие моменты:

- содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно быть доступным и соответствовать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личностным интересам детей;
- подвижные игры предполагают варианты усложнения, но процесс насыщения моторными действиями должен осуществляться постепенно по мере овладения простыми формами движений;
- содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия, коррекцию двигательных нарушений, физических качеств, координационных способностей, укрепление и оздоровление всего организма в целом;

- в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка [13].

5.1. Анализ использования комплекса упражнений на занятиях адаптивной физической культуры с детьми с умеренной умственной отсталостью

В процессе экспериментальных физкультурно-оздоровительных занятий с детьми с умеренной умственной отсталостью был использован комплекс упражнений направленный на коррекцию развития физических качеств детей.

По окончании эксперимента детям было предложено выполнить контрольные упражнения, которые они ранее выполняли для определения эффективности данных упражнений в физическом развитии детей. В результате проведения занятий у детей значительно снизилась утомляемость, возрос интерес к выполнению физических упражнений, они стали более внимательны и более точно выполнять команды руководителя.

Глава 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В КОРРЕКЦИОННЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ



Подвижные игры являются важным средством воспитания и развития детей, обучающихся в коррекционных учреждениях. Они направлены на укрепление здоровья детей, улучшение их физического развития, формирования у них необходимых в жизни двигательных умений и навыков. Они позволяют более полноценно подготовить ребенка к дальнейшей самостоятельной жизни.

Следует отметить и то, что многие дети с нарушениями развития и жизнедеятельности имеют определенные двигательные нарушения, вызванные наличием дефекта. Развитие движений у них отстает уже на первом году жизни и в дальнейшем это сказывается на эффективности занятий физическими упражнениями.

При использовании подвижных игр с детьми с нарушениями слуха, зрения, интеллекта, опорно-двигательного аппарата и т.п. задачей специалиста по физической культуре является компенсация насколько возможно имеющихся двигательных нарушений с учетом дефекта, который наблюдается у ребенка. Подвижные игры подходят практически все детям: с нарушением зрения и слепым, слабослышащим и глухим, детям с нарушениями интеллекта и поражениями опорно-двигательного аппарата. Главными стимулами в игре являются доброжелательные отношения с другими людьми, детьми и взрослыми; доверие и взаимопомощь, проявление участия, сопереживание, взаимопомощь, взаимодействие с другими участниками игры, людьми, которые понимают ребенка. Все эти стимулы особенно важны для ребенка-инвалида, для ребенка, имеющего нарушения

в развитии. У таких детей двигательная активность понижена, так как часто они имеют ограничения жизнедеятельности, дети мало общаются, все это сказывается на их психике. Дети, имеющие патологии зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата испытывают неуверенность при выполнении каких-либо движений, особенно связанных с перемещением в пространстве. Они зачастую являются замкнутыми, стеснительными, неуверенными. Умелое руководство подвижной игрой будет способствовать получению детьми удовольствия от участия в игре
желания играть, что поможет улучшить психофизическое развитие ребенка [13].

ГЛАВА 7 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ



Заболевание детским церебральным параличом представляет собой комплекс расстройств центральной нервной системы и сопровождается нарушениями речи, координации движений, задержкой психического развития.

Главный недуг — повышение тонуса мышц, спастика, рассогласованность движений рук и ног, что приводит к нарушению двигательной деятельности — ходьбы и бега. Следствием этого является ограничение возможностей передвижения, что влечет за собой нарушения функций дыхания и кровообращения, быструю утомляемость, ослабление мышечной системы и т.д.

Нарушение координации проявляется в том, что дети не могут воспроизвести правильное исходное положение, выполнить упражнение в заданном темпе и с нужной амплитудой, сохранить устойчивость в статической позе, согласовать движения разных частей тела. Возникают трудности в упражнениях с предметами, затруднены их захват и удержание, нарушена точность броска и ловли предметов [6].

Подвижные игры являются самой приемлемой формой занятий физическими упражнениями с этой категорией детей. Ребенок, включаясь в сюжет игры, становится ее непосредственным участником, веселится и радуется, забывая о своих дефектах. Бесконечное разнообразие движений, из которых состоит подвижная игра, оказывает всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное состояние ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекции.

Глава 8. ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ЗПР



В зависимости от преобладания того или иного эмоционального фона можно выделить два основных вида органического инфантилизма:

- неустойчивый - с психомоторной расторможенностью, эйфорическим оттенком настроения и импульсивностью;
- тормозимый - с преобладанием пониженного фона настроения, нерешительностью, боязливостью.

Для детей с ЗПР церебрально-органического происхождения характерны нарушения познавательной деятельности, обусловленные недостаточностью памяти, внимания, инертностью психических процессов, медлительностью и пониженной переключаемостью.

В зависимости от происхождения, а также от времени воздействия на организм ребенка вредоносных факторов, ЗПР дает различные варианты отклонений в эмоционально-волевой и познавательной деятельности. В зависимости от происхождения (конституционального, соматогенного, психогенного и церебрального) временная задержка психического развития формирует различные варианты отклонений в познавательной и эмоционально-волевой деятельности детей. В результате изучения психических процессов и возможностей обучения детей с ЗПР выявлены специфические особенности в их познавательной, эмоционально-волевой сфере, поведении и личности в целом. Для детей с ЗПР различной этиологии характерны общие признаки: низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости ЦНС, незрелость эмоций

и воли, ограниченный запас общих сведений и представлений, обедненный словарный запас, неполная сформированность игровой деятельности, несформированность навыков интеллектуальной и учебной деятельности. Эмоционально-волевая незрелость представлена органическим инфантилизмом. У детей отсутствует типичная для здорового ребенка живость и яркость эмоций; характерна слабая заинтересованность в оценке, низкий уровень притязаний. Игровую деятельность характеризует бедность воображения и творчества, монотонность и однообразие. Стремление к игре нередко выглядит как способ ухода от затруднений в занятиях. Так, в игру превращается деятельность, требующая целенаправленной интеллектуальной способности, например, приготовление уроков [12].

Для детей этой группы характерна значительная неоднородность нарушенных и сохранных звеньев психической деятельности, а также ярко выраженная неравномерность формирования восприятия, внимания, памяти. У детей с ЗПР наблюдается низкий (по сравнению с нормально развивающимися сверстниками) уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного периода времени для приема и переработки сенсорной информации; в недостаточности, ограниченности, фрагментарности знаний этих детей об окружающем мире; в затруднениях при узнавании предметов, находящихся в непривычном положении, контурных и схематических изображений. Эти дети не всегда узнают и часто смешивают сходные по начертанию буквы и их отдельные элементы, часто ошибочно воспринимают сочетания букв и т.д. По мнению ряда зарубежных психологов, такое отставание в развитии зрительного восприятия является одной из причин трудностей, испытываемых этими детьми в обучении.

У детей этой группы недостаточно сформированы и пространственные представления: ориентировка в направлениях пространства осуществляется на уровне практических действий, часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации. Так, ребенок может затрудняться в оценке форм предметов, воспринимаемых им с помощью осязания и

зрения, он также испытывает затруднения при воспроизведении ритма, воспринимаемого на слух, графически или моторно [12].

Развитие и формирование пространственных представлений данного вида у детей с ЗПР также имеет свои особенности. Например, при складывании сложных геометрических фигур и узоров дети с ЗПР часто не могут осуществить полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое. В то же время, в отличие от умственно отсталых, относительно простые узоры они обычно выполняют правильно (З.М. Дунаева, Г.И. Жаренкова).

Наиболее характерной особенностью для детей с ЗПР является несформированность всех свойств внимания: отмечаются его неустойчивость, низкая концентрация, трудности переключения. Недостатки внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению. Рассеянность внимания, усиливающаяся по мере выполнения задания, свидетельствует о повышенной психической истощенности ребенка.

Для многих детей с ЗПР характерен ограниченный объем внимания, его фрагментарность. Ребенок воспринимает лишь отдельные части предъявляемой ему информации. Эти нарушения внимания способствуют задержке процесса формирования понятий. Неустойчивость внимания и снижение работоспособности у детей данной категории имеют индивидуальные формы проявления. Так, у одних детей максимальное напряжение внимания и наиболее высокая работоспособность обнаруживаются в начале выполнения задания и неуклонно снижаются по мере продолжения работы; у других наибольшее сосредоточение внимания наступает после некоторого периода деятельности, т.е. этим детям необходим дополнительный период времени для включения в деятельность; у третьей группы детей отмечаются периодические колебания внимания и неравномерная работоспособность на протяжении всего выполнения задания [7].

Еще одним характерным признаком ЗПР являются отклонения в развитии памяти. Это касается всех видов запоминания: произвольного и произвольного, кратковременного и долговременного. Данная особенность распространяется на запоминание как наглядного, так и словесного материала, что сказывается на уровне успеваемости. Отмечаются снижение продуктивности запоминания и его неустойчивость:

- большая сохранность произвольной памяти по сравнению с произвольной; заметное преобладание наглядной памяти над словесной;
- низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения;
- недостаточная познавательная активность и целенаправленность при запоминании и воспроизведении;
- слабое умение использовать рациональные приемы запоминания; недостаточный объем и точность запоминания;
- низкий уровень опосредованного запоминания;
- преобладание механического запоминания над словесно-логическим;
- нарушение кратковременной памяти; быстрое забывание материала и низкая скорость запоминания.

Выраженное отставание и своеобразие обнаруживаются и в развитии познавательной деятельности этих детей, начиная с ранних форм мышления - наглядно-действенного и наглядно-образного. В младшем школьном возрасте в наименьшей степени нарушенным оказывается наглядно-действенное мышление, наблюдается недостаточность наглядно-образного. Дети с ЗПР могут успешно классифицировать предметы по таким наглядным признакам, как цвет и форма, однако с большим трудом выделяют в качестве общих признаков материал и величину предметов, затрудняются в переключении с одного принципа классификации на другой. При проведении операции классификации основная трудность для детей связана с тем, что они не могут мысленно совместить два и более признаков предмета или явления. У детей этой категории недостаточно сформированы основные мыслительные операции - анализ, синтез, сравнение, обобщение. При анализе предмета или

явления они называют лишь поверхностные, несущественные качества с недостаточной полнотой и точностью. В результате дети с ЗПР выделяют в изображении почти вдвое меньше признаков, чем их нормально развивающиеся сверстники [13].

К началу школьного обучения у детей с задержкой психического развития, как правило, основные мыслительные операции не сформированы на словесно-логическом уровне. Задания на классификацию они выполняют на уровне речевого наглядно-образного мышления, а не конкретно-понятийного, как это должно быть в данном возрасте. Однако словесно сформулированные задачи, относящиеся к ситуациям, основанным на житейском опыте детей, решаются ими на более высоком уровне, чем простые задания, в основе которых лежит наглядный материал, с которым дети ранее не сталкивались. Этим детям наиболее доступны задания на аналогии, при выполнении которых можно опереться на образец, на свой житейский опыт. Но при решении таких задач дети допускают большое количество ошибок вследствие недостаточно четко сформированных образцов и неадекватного их воспроизведения.

Для детей с ЗПР характерна и инертность мышления, которая проявляется в разных формах. Так, при обучении у детей формируются малоподвижные, косные ассоциации, которые не поддаются перестройке. При переходе из одной системы знаний и навыков к другим учащиеся склонны применять старые, уже отработанные способы, не видоизменяя их, что в итоге приводит к трудностям переключения с одного способа действия на другой. Особенно ярко инертность выражена при работе с проблемными задачами, которые требуют самостоятельного поиска способа решения [13].

Еще одна особенность мышления детей с задержкой психического развития - снижение познавательной активности. При обучении недостаточность познавательной активности выражается и в том, что эти учащиеся не стремятся эффективно использовать время, отведенное на выполнение задания, высказывают мало предположительных суждений до начала решения задачи. При запоминании снижение познавательной активности проявляется в не достаточной эффективности использования времени, предназначенного для первоначальной

ориентировки в задании, в необходимости постоянного побуждения извне к припоминанию, в неумении использовать приемы, облегчающие запоминание, в резко сниженном уровне самоконтроля.

Низкая познавательная активность особенно выражена по отношению к объектам и явлениям, находящимся вне круга, определяемого взрослым. Об этом свидетельствуют поверхностность и неполнота знаний о предметах и явлениях окружающего мира, которые приобретаются детьми преимущественно из источников массовой информации, книг, путем общения со взрослым.

Деятельность детей с задержкой психического развития характеризуется общей неорганизованностью, импульсивностью, недостаточной целенаправленностью, слабостью речевой регуляции; низкой активностью во всех ее видах. Приступая к работе, дети часто проявляют нерешительность, задают вопросы, которые, как правило, касаются того, что уже было сказано педагогом или объяснено в учебнике; иногда самостоятельно вообще не могут понять формулировку задания.

Для учебной деятельности школьников с ЗПР характерна недостаточность регулирующей функции речи, проявляющаяся в затруднениях детей при словесном обозначении совершаемых действий, в выполнении заданий, предложенных речевой инструкцией. У детей данной категории нарушен и необходимый поэтапный контроль выполняемой деятельности, они часто не замечают несоответствия своей работы предложенному образцу, не всегда находят допущенные ошибки, даже после просьбы взрослого проверить выполненную работу. Эти дети очень редко могут адекватно оценить свою работу и правильно мотивировать свою оценку, которая часто завышена [12].

Дети с ЗПР испытывают трудности при необходимости сосредоточиться для поиска решения проблемы, что связано и со слабым развитием у них эмоционально-волевой сферы. Дети, как правило, отличаются эмоциональной неустойчивостью. В связи с этим у них часты колебания уровня работоспособности и активности, смена «рабочих» и «нерабочих» состояний. На уроке они в состоянии работать не более 12-15 мин, а затем наступает утомление, активность и внимание резко снижаются, возникают

импульсивные, необдуманные действия, появляется много ошибок и исправлений, часты вспышки раздражения или отказ от работы.

У детей с ЗПР снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми. У большинства из них обнаруживается повышенная тревожность по отношению к взрослым, от которых они зависят. Новый человек привлекает их внимание в значительно меньшей степени, чем новый предмет. В случае затруднений в деятельности такой ребенок скорее склонен прекратить работу, чем обратиться к взрослому за помощью. Дети почти не стремятся получить от взрослого оценки своих качеств в развернутой форме, обычно их удовлетворяет оценка в виде недифференцированных определений («хороший мальчик», «молодец»), а также непосредственное эмоциональное одобрение (улыбка, поглаживание и т.д.). Хотя по собственной инициативе они крайне редко обращаются за одобрением, большинство из них очень чувствительны к ласке, сочувствию, доброжелательному отношению. Если общение со взрослым окрашено в эмоционально положительные тона, они стремятся сделать его более продолжительным, становятся более работоспособными, реже ссылаются на усталость [12].

Ряд зарубежных исследователей в качестве ведущих характеристик личности дошкольников с ЗПР выделяют слабую эмоциональную устойчивость, нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, агрессивность поведения и его провоцирующий характер, трудности приспособления к детскому коллективу во время игры и занятий, суетливость, частую смену настроения, неуверенность, чувство страха, манерничанье, фамильярность по отношению к взрослому. М. Вагнерова отмечает большое количество реакций, направленных против воли

родителей, частое отсутствие правильного понимания своей социальной роли и положения, недостаточную дифференциацию лиц и вещей, ярко выраженные трудности в различении важнейших черт межличностных отношений, что свидетельствует о недоразвитии у детей данной категории социальной зрелости.

Одним из диагностических признаков задержки психического развития у детей рассматриваемой группы

выступает несформированность игровой деятельности. У детей этой категории оказываются несформированными все компоненты сюжетно-ролевой игры: сюжет игры обычно не выходит за пределы бытовой тематики; содержание игр, отношения (игровые и реальные), способы общения и действия, сами игровые роли бедны, охватывают небольшое игровое общество на короткий временной срок. В играх отчетливо наблюдаются отсутствие творчества и слабость воображения. Усложнение правил игры зачастую приводит к ее фактическому распаду. Самостоятельно дети с ЗПР не проявляют активности в совместной игровой деятельности. Даже если взрослый побуждает детей к игровой деятельности и оговаривает ее тему, они параллельно разворачивают одинаковый или разные сюжеты, не пытаясь вступить друг с другом в общение.

В отличие от умственно отсталых дети с ЗПР всегда совершают действия, адекватные тем предметам и игрушкам, которыми они оперируют. В их действиях с игровыми атрибутами присутствует правильная ориентация на свойства используемых объектов, личное отношение к игрушкам, особенно сюжетным, обозначающим живых существ (куклы, мишки, зайцы и др.). В то же время у этих детей практически не отмечаются действия, реализующие отношения между персонажами, ролевое правило не выступает в качестве регулятора деятельности [13].

Особенности речи детей с ЗПР

Клинические и психолого-педагогические исследования выявили отставание в становлении речи детей с ЗПР, низкую речевую активность, недостаточность динамической организации речи. Отмечается ограниченность словаря, неполноценность понятий, низкий уровень практических обобщений, трудности в понимании и употреблении ряда лексем, недостаточность словесной регуляции действий. Наблюдается также отставание в развитии контекстной речи; существенно запаздывает развитие внутренней речи, что затрудняет формирование прогнозирования, саморегуляции в деятельности. В речевом оформлении высказываний проявляются характерные для некоторых детей инфантилизм, бедность выразительных средств, недостаточное понимание значения образных выражений.

Недостаточность словарного запаса связана с ограниченностью знаний и представлений этих детей об окружающем мире, о количественных, пространственных, причинно-следственных отношениях, что, в свою очередь, определяется особенностями познавательной деятельности личности при задержке психического развития.

Характерным признаком детей с ЗПР является недостаточность тонкой моторики, что проявляется в неудовлетворительном навыке каллиграфии, небрежности письма, неточности манипулятивных действий и т.п.

Нарушения поведения у детей с ЗПР в значительной степени связаны со слабостью регуляции произвольной деятельности, недостаточной ее целенаправленностью, несформированностью функции самоконтроля. Они, как правило, двигательно расторможены, крайне внушаемы и подражательны, эмоции их поверхностны и неустойчивы. Поведение отличается значительным своеобразием. В начальной школе дети с ЗПР продолжают вести себя как дошкольники. Ведущим видом деятельности у них остается игра. У детей с ЗПР отсутствует положительное отношение к учебной деятельности. Состояние эмоционально-волевой сферы и поведения детей с ЗПР соответствует предшествующей возрастной стадии развития, опаздывает формирование готовности к обучению, с трудом формируется чувство долга, ответственности, критичности к своему поведению [12].

В условиях массовой школы ребенок с ЗПР впервые начинает отчетливо осознавать свою несостоятельность, которая выражается прежде всего в неуспеваемости. С одной стороны, это ведет к появлению и развитию чувства неполноценности, а с другой - к попыткам личной компенсации в какой-либо сфере, иногда - в различных формах нарушения поведения. Путем проведения семейной психотерапии и формирования адекватных взаимоотношений в системе «педагог - ребенок - семья» необходимо осуществлять профилактику асоциальных форм поведения учащихся с ЗПР.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассмотрев адаптивную физическую культуру как средство реабилитации детей инвалидов, мы пришли к выводу, что это интегративная область знаний, базирующаяся на теории физической культуры, медико-биологических и психолого-педагогических дисциплинах, выступает как социокультурный феномен и педагогическая система для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями и направлена на удовлетворение их потребностей в двигательной активности, оздоровлении, коррекции, компенсации и профилактики двигательных нарушений, развитие потенциальных возможностей организма и личности. Способствует улучшению качества жизни, социализации и интеграции в общество. В структуру адаптивной физической культуры входят адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт и физическая реабилитация.

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, катание на санках), индивидуальными (в условиях стационара или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными (от групповых до

международных), игровыми (в семье, оздоровительном лагере). Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами адаптивной физической культуры, другие – общественными и государственными организациями, третьи – родителями детей-инвалидов, волонтерами, студентами, четвертые – самостоятельно.

Цель всех форм организации – расширение двигательной активности детей, приобщение их к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни, физкультурное и спортивное воспитание.

Основной формой организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма. В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

- уроки образовательной направленности; уроки коррекционно-развивающей направленности;
- уроки оздоровительной направленности;
- уроки лечебной направленности;
- уроки рекреационной направленности.

Адаптивная двигательная реабилитация требует активного участия самого ребенка в процессе занятий, начиная с сосредоточения его внимания при выполнении пассивных движений, вплоть до самостоятельного выполнения сложных движений, действий и проявления инициативы.

В системе коррекционного обучения, т.е. в практике и в науке идет поиск эффективных средств, способствующих формированию у детей с ограниченными возможностями здоровья достаточной готовности к самостоятельной жизни. Проблема определения и создания педагогических условий, способствующих значительной компенсации имеющихся у детей нарушений средствами физической культуры, требует повышения компетентности педагогов в вопросах адаптивной физической культуры.

Огромные возможности для гармоничного формирования и

коррекции интеллектуального, физического и психического потенциала детей с ограниченными возможностями здоровья имеет игровая деятельность. Через игровую деятельность, игры-тренировки, различные игровые упражнения можно успешно и целенаправленно воздействовать на гармоничное развитие растущих людей, социально адаптировать их к жизнедеятельности в обществе.

Игровая деятельность, как средство обучения и совершенствования двигательной подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья является наиболее продуктивным направлением коррекционного процесса в современной методике адаптивной физической культуры. Подвижная игра – это универсальный метод, так как может включать в себя все основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метание, лазанье, равновесие, преодоление препятствий. Подвижные игры способствуют развитию ловкости, быстроты, силы, воспитанию дружбы и товарищества, а также проявлению активности и инициативы. Подвижные игры, будучи эффективным средством физической культуры, располагают большими возможностями для воспитания характера человека. Во время игр дети учатся объединяться в игровой коллектив, соблюдать определенные правила игры, искать выход из разнообразных по сложности двигательных заданий. Образовательное, воспитательное и оздоровительное воздействие подвижных игр на детей с ограниченными возможностями здоровья от игры будет эффективным только тогда, когда игру будет проводить педагог, профессионально готовый к реализации их огромного двигательного и социокультурного потенциала.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – Москва : Владос, 2014. – 400 с.
2. Алмазова, С.Л. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом [Текст] / С.Л. Алмазова, И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. – 2015. – №8. С.52-57.- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.
3. Беличенко, О.И. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни лиц с ограниченными возможностями / О.И. Беличенко, А.А. Бабаева, А.В. Смоленский // Вестник новых медицинских технологий, электронный журнал. – 2017. – №4. – С.274-278. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.medtsu.tula.ru>.

4. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие: моногр. / З.С. Варфоломеева. – Москва: Флинта, 2015. - 47 с.
5. Демирчоглян, Г.Г.: Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г.Г. Демирчоглян. – Москва: Советский спорт, 2000.
6. Дмитриев, В.С. Адаптивная физическая реабилитация / В.С. Дмитриев // Оздоровление населения. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>
7. Евсеев, П.С. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие [Текст] / П.С. Евсеев, Л.В. Шапкина. – Москва: Советский спорт, 2000. – 312с.
8. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в России - становление, развитие, перспективы / С.П. Евсеев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2016. – №6. – С.15-25.- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.
9. Изаак, С.И. Развитие адаптивной физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития / С.И. Изаак // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С.104- 110. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.
10. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для СПО / Э.Б. Кайнова. – Москва: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА- М, 2014. – 208с.
11. Ковалец, И.В. Организация и проведение уроков по адаптивной физической культуре в 1-4 классах / И.В. Ковалец. – Москва, 2001.
12. Коняхина Г.П., Захарова Н.А. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 81 с.

13. Коняхина Г.П. Личностно-ориентированное комплексное физическое воспитание школьников» [Текст] Монография - Типография «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А. 454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51. 2022.- 60 с.
14. Лисовский В.А. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов / В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко; Под ред. С.П. Евсеева; Рец.: О.С. Насонкин, Е.Н. Ткаченко. С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко; Под ред. С.П. Евсеева; Рец.: О.С. Насонкин, Е.Н. Ткаченко – Москва : Советский спорт, 2004.
15. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психологопедагогическая характеристика детей с нарушением в развитии [Текст]: уч. пособие / Н.Л. Литош. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 210с.
16. Матвеева Н.Ю. Ценностный потенциал адаптивной физической культуры / Н.Ю. Матвеева // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2014. – Том 20. - С.165-168. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.
17. Попов Г.Н. Организационно-методические формы адаптивного физического воспитания детей-инвалидов / Г.Н. Попов // Вестник ТГПУ. Серия: ПЕДАГОГИКА. – 2015. – Выпуск 2. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.
18. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития [Текст] / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2010. – 145с.
19. Семенова, Е.В. Реабилитация детей с ДЦП: обзор современных подходов в помощь реабилитационным центрам [Текст] / Е.В. Семёнова, Е.В. Ключкова, А.Е. Коршикова-Морозова, А.В. Трухачёва, Е.О. Заблоцкис. – Москва: Лепта Книга, 2018. – 584с.
20. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: Учеб. пособие для студ.

высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

21. Строгова Н.А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов / Н.А. Строгова // Теория и практика общественного развития. Педагогические науки. – 2015. - №2. - С.169-171. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.

22. Токарская Л.В. Физическая культура. Методика преподавания детям и подросткам с умственной отсталостью [Текст]. Учебное пособие для вузов / Л.В.Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. – Москва: Юрайт, Издательство Уральского Университета. – 2017. - 192с

23. Чурилов Ю.С. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях реабилитационного центра / Ю.С. // Педагогическое образование России. - 2016. – №1. – С.1-3. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.

24. Шакамалов Г.М. Здоровьесберегающие технологии юных гимнастов в учебно-тренировочном процессе: Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 120 с.

25. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]: Учебное пособие. – Москва: Советский спорт, 2003. - 464с.

26. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2002.

27. Шипова, Н.С. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья при занятиях адаптивной физической культурой / Н.С. Шипова // Коррекционная психология и педагогика. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Задачи физического развития и физического воспитания детей с ОВЗ	4
1.1. Основные компоненты адаптивной физической культуры	4
Глава 2. Подбор физических упражнений для коррекции двигательных качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья	9
2.1. Коррекция ходьбы	10

2.2. Коррекция бега.....	13
2.3. Коррекция прыжков	16
2.4. Коррекция лазания и перелазания	18
2.5. Коррекция метания.....	20
2.6. Коррекция в развитии мелкой моторики рук	24
2.7. Коррекция расслабления.....	26
2.8. Коррекция осанки	30
Глава 3. Особенности преподавания физкультуры детям с ОВЗ.....	38
Глава 4. Практические методы обучения двигательным действиям	45
4.1. Методы развития двигательных способностей	31
Глава 5. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры для реабилитации детей с умеренной умственной отсталостью	49
5.1. Анализ использования комплекса упражнений на занятиях адаптивной физической культуры с детьми с умеренной умственной отсталостью	5
Глава 6. Подвижные игры в коррекционных заведениях.....	54
Глава 7. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом.....	56
Глава 8. Особенности психического и эмоционального развития детей с ЗПР	57
Заключение	66
Список литературы	69
Оглавление.....	73

Коняхина Г.П.
**ПОДБОР ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
ЛАЧЕСТВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ**

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Подписано в печать 25.09.2022

Формат 60x84 1/16. Усл.п.л. 4,7. Тираж 50 экз. Заказ 2356429
Отпечатано в типографии «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А.
454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51