

Приложение

к Адаптированной основной общеобразовательной программе

начального общего образования

слабовидящих учащихся (вариант 4.1)

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
1- 4 класс

Пояснительная записка

Основа рабочей программы:

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» декабря 2014 г. № 1598, Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (АООП НОО ОВЗ) и примерной программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевича М., Просвещение, 2013.) с использованием материалов программы Института коррекционной педагогики для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (Б.В. Сермеева, Л.И, Плаксиной. – М.: Просвещение, 1997), и методических указаний из программы специальных общеобразовательных школ для слепых детей: «Физическое воспитание учащихся школ слепых детей», а также адаптированной программы по физической культуре для слепых учащихся 1 - 4 классов, утверждённой на кафедре НОО МАОУ СОШ № 212.

Данная рабочая программа ориентирована на учебник: Лях В.И. «Физическая культура 1 - 4 кл.: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2013.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку одноклассникам при выполнении учебных заданий;
- доброжелательно и уважительно относиться к одноклассникам при объяснении ошибок и способах их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать с одноклассниками, соблюдая правила проведения подвижных игр;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Особенности реализации общеобразовательной программы при обучении слепых учащихся

Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слепых обучающихся имеет особенности реализации. Эти особенности заключаются в следующем:

1. постановке коррекционных задач:

- формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве, пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями при помощи сохранных анализаторов;
- улучшать кровоснабжение тканей глаза и мышечную систему глаза;
- развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с депривацией зрения;
- развивать ориентировку в пространстве.

2. методических приёмах, используемых на уроках:

- словесные методы обучения;
- звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку незрячим ученикам приходится часто пользоваться слуховым анализатором);
- метод наглядности (при отсутствии зрения – осязательная);
- метод показа (или как его называют «контактный» метод используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд);
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

Итак, в выборе и применении методов и приемов приоритетное положение отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с различными нарушениями зрения.

3. коррекционной направленности каждого урока:

- соблюдение оптимальной зрительной и физической нагрузки на уроках;
- расстановка учащихся на уроке, учитывая зрительный диагноз каждого ученика (в спортивном зале и на улице в зависимости от положения солнца);
- соблюдение повышенных требований к освещенности спортивного зала.

4. требованиях к организации пространства:

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слепые учащиеся, является безопасность и постоянство предметно-пространственной среды, что предполагает:

- определенное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);
- соблюдение необходимого для слабовидящего учащегося светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения);
- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих учащихся (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязания, слуха;
- определенного уровня освещенности спортивных залов;
- наличие осязательных ориентиров для определения местоположения учащегося и адаптированного инвентаря в спортивных залах.

При организации учебного процесса необходимо учитывать гигиенические требования. Из-за быстрой утомляемости зрения возникает особая необходимость в уменьшении зрительной нагрузки. В целях охраны зрения детей и обеспечения работоспособности необходимо:

- соблюдать режим дня и зрительной нагрузки;
- иметь рационально освещенный спортивный зал;
- использовать благоприятный для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов, спортивного инвентаря, наглядных пособий и пр;
- осуществлять врачебно-педагогический контроль за самочувствием занимающихся;
- в солнечные дни использовать жалюзи;

- осуществлять контроль, за сохранением положения правильной осанки учащихся во время урока.

При работе с иллюстрациями, макетами и натуральными объектами следует:

- предоставлять возможность использования рельефно-графических пособий и шарнирных кукол для создания представлений у учащихся с депривацией зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры.
- предъявлять их с соблюдением тифлопедагогических требований (достаточная освещенность, фон, статичное положение, возможность подойти на расстояние, удобное для восприятия и т.п.);
- комментировать восприятие (называть цвет, размер, положение в пространстве, форму, взаиморасположение объектов и т.п.)

Особое внимание надо обращать на охрану остаточного зрения учащихся в школе.

Все учащиеся подлежат медицинскому осмотру в начале и в конце учебного года. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается лишь с разрешения врача педиатра. Учащиеся, временно и постоянно освобожденные от уроков физкультурой, выполняют индивидуальные и групповые задания по развитию мелкой моторики, сдают теоретический зачет по темам.

Учитывая особенности здоровья детей в программе по физическому воспитанию, дается обоснованная дозировка упражнений. Программный материал включает разделы: теоретический, основы знаний, адаптированные спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. В разделах «гимнастика» тяжело совместить игровую деятельность с решением текущих задач урока, поэтому рекомендуется проводить игровую деятельность в конце каждого урока в течении 7 – 10 мин.

Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» осуществляется путем текущего учета и итоговой проверки. Учитывается качество выполнения тех требований, которые предъявляются к учащимся по учебному материалу программы с учетом их индивидуальных особенностей. Учащиеся, освобожденные от практических заданий

на уроках физической культуры, оцениваются согласно контрольно-оценочным материалам (КОМ), составленным и утвержденным 29.12.2015 года, (в этом случае оценивается владение спортивной терминологией по текущей теме, задание на знание текущего материала, самостоятельная подготовка сообщения, доклада, реферата, умение составлять комплексы общеразвивающих упражнений, знание подводящих упражнений к изучаемому элементу, умение пользоваться наглядными пособиями и справочной литературой и т.д.)

Содержание учебного предмета за курс 1 класса (распределение тем, увеличение или уменьшение количества часов на изучение тем) соответствует адаптированной учебной программе.

Данная рабочая программа по физической культуре для слабовидящих учащихся направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих задач:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура в классах для слабовидящих детей ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 0,25 ч в неделю (всего 8,25 ч): в 1 классе — 33 ч, во 2 классе — 34 ч, в 3 классе — 34 ч, в 4 классе — 34 ч.

Особенности преподавания предмета

Особенностью преподавания предмета «Адаптированная физическая культура» для слабовидящих детей, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой речевого развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

“Корригирующие упражнения”- (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов)

“Коррекционные игры” - (музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением),

“Нестандартные приемы”- (хромотерапия., музыкотерапия, релаксация, психогимнастика ,игротерапия)

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой речевого развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой речевого развития будут достигнуты три вида результатов: *личностные, метапредметные и предметные.*

Личностные универсальные учебные действия

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ТНР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;
- 6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;
- 7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

- 9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;
- 10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;
- 11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;
- 12) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

- 1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

- 2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- 4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- 5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- 6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- 7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- 8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Тематическое планирование
1класс

Наименование раздела	Количество часов
Давайте познакомимся. Адаптивная физическая реабилитация	3
Спортивно-оздоровительная деятельность	6
Итого	9

**Тематическое планирование
1 класс (дополнительный)**

Наименование раздела	Количество часов
адаптивная физическая реабилитация	3
физические упражнения	3
самостоятельные игры и развлечения	3
Итого	9

**Тематическое планирование
2 класс**

Наименование раздела	Количество часов
Введение	1
адаптивная физическая реабилитация	6

коррекционно-развивающие упражнения	1
коррекционно-развивающие игры	1
Итого	9

**Тематическое планирование
3 класс**

Наименование раздела	Количество часов
Введение	1
адаптивная физическая реабилитация	6
коррекционно-развивающие упражнения	1
коррекционно-развивающие игры	1
Итого	9

**Тематическое планирование
4 класс**

Наименование раздела	Количество часов

Введение	1
адаптивная физическая реабилитация	5
коррекционно-развивающие упражнения	1
коррекционно-развивающие игры	1
самостоятельные занятия	1
Итого	9

Содержание тем учебного предмета

Знания по адаптивной физической культуре.

Физическая культура.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Адаптивная физическая реабилитация.

Общеразвивающие упражнения.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забывание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове;

поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («катор», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).