

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА – ИНТЕРНАТ
С. ВОРОНЦОВКА**

РАССМОТРЕНО:

МО учителей-
предметников

от 26.12.2022г.

Руководитель МО:



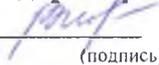
(подпись)

Капканова М.Х.
(расшифровка)

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора
по УВР
Протокол №2

Зам. директора:



(подпись)

Вихлянцева С.Ю.
(расшифровка)

УТВЕРЖДЕНО:

Протокол №3
педсовета

от 28.12.2022г.

Председатель:



(подпись)

Моржина С.В.
(расшифровка)



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**«Использование подвижных игр и упражнений с мячом как
средства развития ручной ловкости у обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»**

учителя физической культуры,
Сафронова Романа Александровича

Учебно-методическое пособие разработано на основе учебно-методических пособий: Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательные школы). Раздел «Физическая культура» (1 – 9 классы). – М.: Просвещение, 1990. – стр. 212 – 264.

«Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе»:

Под ред. В.В. Воронковой — М.: Школа-Пресс, 1994. — 416 с.;

В.М. Мозговой. Характеристика двигательных нарушений у умственно отсталых учащихся // Дефектология. – 1993. - №3; ФГОС О у/о

с. Воронцовка, 2023

Автор: Сафронов Роман Александрович, учитель физической культуры
Адрес: 353664, Российская Федерация, Краснодарский край, Ейский район,
с. Воронцовка, ул. Мира, 46.

Контактные телефоны:

8(86132)62054-директор

8(86132)62324 – зам. директора, учительская

Адрес электронной почты: gskou@mail.ru

Официальный сайт: <http://gskou-voroncovk.ucoz.com>

Директор школы: Моряхина Светлана Васильевна

Место разработки: Российская Федерация, Краснодарский край, Ейский район, с. Воронцовка, ул. Мира, 46; Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная) школа-интернат с. Воронцовка
сокращенное –ГКОУ КК школа-интернат с. Воронцовка

Год разработки: 2023

Количество страниц: 90

Учебно-методическое пособие «Использование подвижных игр и упражнений с мячом как средства развития ручной ловкости у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» предназначено для студентов педагогических вузов по направлению «Олигофренопедагогика»; для педагогических работников специальных (коррекционных) школ; для педагогических работников общеобразовательных учреждений, реализующих инклюзивную практику; для педагогических работников реабилитационных центров.

Представленное учебно-методическое пособие будет способствовать повышению профессиональной компетенции учителей физической и адаптивной физической культуры специальных (коррекционных) школ, внедрению:

- инновационных технологий;
- передовых педагогических практик;
- активных методов обучения;
- реалистичного оценивания уровня овладения программным материалом обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

и:

- на основе анализа полученных результатов определения «зоны актуального развития» ученика и прогнозирования «зоны его ближайшего развития»;

- развития познавательного интереса к предметной области;

- оказания помощи педагогическим работникам специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений и общеобразовательных учреждений, реализующих инклюзивную практику при разработке и составлении адаптированных дополнительных образовательных программ, их оформлении в соответствии с действующими стандартами.

Направленность: коррекционно-развивающая, деятельностьная, практическая

Ключевые слова: умственная отсталость (интеллектуальные нарушения), уровень овладения программным материалом, педагогические технологии, средства обучения, ЗУН (знания, умения и навыки), индивидуальный и дифференцированный подход, зона актуального развития, зона ближайшего развития, инклюзивная практика, специальные методы и приемы, планируемые и ожидаемые результаты

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Медико-биологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
 - 2.1 Клинические проявления умственной отсталости
 - 2.2 Особенности психического развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
 - 2.3 Особенности физического развития и двигательных способностей детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
 - 2.4 Содержание и организация физического воспитания детей, имеющих отклонения в интеллектуальном развитии
 - 2.5 Методы и формы занятий адаптивной физической культурой с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. Теоретические основы развития ручной ловкости у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
 - 3.1 Понятие о ручной ловкости и ее значение для школьников
 - 3.2 Методика развития ручной ловкости у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
 - 3.3 Развитие ручной ловкости у школьников в подвижных играх и упражнениях с мячом
4. Практическая часть: игры и упражнения с мячом для развития ручной ловкости
5. Список используемой научно-методической литературы
6. Список учебно-методической литературы
7. Приложение А. Планируемые личностные и предметные результаты по ФГОС Оу/о (Физическая культура, Адаптивная физическая культура)
8. Приложение Б. Система оценки личностных и предметных результатов
9. Приложение В. Упражнения по физической культуре для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
9. Приложение В. Физические упражнения для коррекции ходьбы и бега

1. Пояснительная записка

Актуальность темы. На современном этапе развития общества увеличилось число детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания. К данной категории, относятся дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) различной степени.

По данным главного управления реабилитационной службы и специального образования МО РФ, из 600 тысяч общего количества учащихся с отклонениями в развитии 60% составляют дети с умственной отсталостью (далее – УО) (Л.В. Шапкова, 2001, 2003) [43]. Дети с лёгким недоразвитием интеллекта - дебильностью - составляют 70-80 %. С самого начала обучения дети данной категории испытывают множественные затруднения, проблемы, которые связаны не только с умственным развитием, но и с особенностями физического здоровья [2,24]. Умственно отсталый ребёнок имеет, как правило, более низкие показатели психического и физического состояния в сравнении со сверстниками с нормальным интеллектом. Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения центральной нервной системы, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Психофизическое состояние определяет уровень здоровья, улучшаясь пропорционально развитию таких физических качеств как сила, скорость, выносливость, ловкость, ритмичность, гибкость и равновесие [9, 10, 18, 28, 33, 44]. Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей,

поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей [3, 6, 9, 17, 37, 40]. Исправление нарушений моторики и расширение двигательных возможностей умственно отсталого ребенка являются главными условиями подготовки его к жизни и, в последующем, к физическому труду. Различные исследования доказывают необходимость проведения дополнительных занятий по специальной оздоровительно-реабилитационной программе, направленной на повышение уровня социальной адаптации учащихся, которая может быть использована в процессе дополнительного физкультурного образования, особенно у детей с ограниченными возможностями здоровья [3, 12, 16, 17, 25, 38].

Организм ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, нуждается в двигательной активности не меньше, а чаще даже больше, чем организм здорового, но при этом ему требуется качественно иная двигательная активность [3, 10, 14, 24, 32, 43]. Поэтому весьма актуальной и своевременной является теоретическая и практическая разработка методики оптимизации психического и физического состояния детей с лёгкой умственной отсталостью с целью повышения социальной адаптации и восстановления сниженных функций организма, профилактики нарушений в состоянии здоровья и дальнейшей успешной социализации.

Специфические особенности двигательных умений и навыков умственно отсталых школьников существенно влияют на преподавание физической культуры в специальной (коррекционной) школе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Для решения многих задач физического воспитания в специальной коррекционной школе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) необходимо знать, каков характер формирования двигательного анализатора и умственно отсталых детей. На эти

вопросы дефектологии как теоретическая основа системы воспитания и обучения детей с нарушением интеллекта еще не может дать полного ответа. Вместе с тем, по некоторым аспектам физического воспитания детей, обучающихся в школе такого типа, набирается экспериментальный материал и практический опыт учителей школ VIII вида [3].

Современные представления о рациональном построении системы физического воспитания убеждают нас в том, что именно от развития двигательного анализатора зависит управление своими движениями, владение своим телом. Если понять, как выполняются движения умственно отсталыми детьми разного возраста, то можно судить о степени развития двигательного анализатора [10].

Ключ к оценке недостатков движений у умственно отсталых детей дает нам разработанная Л.С. Выготским концепция о соотношении первичных дефектов и вызываемых ими вторичных и дальнейших отклонений в развитии. Основной вывод, сделанный по данной работе, касается того, что двигательная недостаточность является основной частью ведущего дефекта и определяется теми же механизмами, что и умственная отсталость, а именно, недостаточностью аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга. Особенности развития двигательного анализатора умственно отсталых детей рассматривались многими исследователями [4]. Ряд ученых (Н.А. Козленко, Р.Д. Бабенкова, А.А. Дмитриев, И. Марцинкявичус и др.), изучали возрастные изменения при выполнении разнообразных физических упражнений. Почти все авторы указывают на то, что чем старше становится школьник, тем более высокими оказываются показатели его движений. Вместе с тем, большая часть опубликованного в литературе материала оставляет открытым вопрос о причинах роста этих двигательных возможностей [10].

Данные исследований Е.С. Черника дают возможность ответить на вопрос о том, как происходит развитие двигательного анализатора у умственно отсталых детей.

Выносливость детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста изучена, к сожалению, слабее всего, хотя потребность в знаниях о возрастном развитии выносливости очень велика. Поскольку у выносливого школьника отмечается и большая работоспособность, то и известно, что более выносливые учащиеся могут выполнить более значительную умственную и физическую работу. Естественно, это положение может относиться и к учащимся массовой школы, однако для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) такое двигательное качество имеет определяющее значение не только в учебно-воспитательном процессе, но и в последующей трудовой деятельности. Так, Р.А. Белов провел сравнительный анализ показателей выносливости у детей массовой и вспомогательной школ и указал на значительное отставание умственно отсталых детей от нормы. Причину этого отставания автор видит в снижении моторной функции учеников [19].

Если же обратиться к данным исследований Е.С. Черника по развитию выносливости, то это двигательное качество с возрастом увеличивается; вместе с тем нормально развитые дети проявляют большую выносливость по сравнению с умственно отсталыми детьми. Автор полагает, что нарушения деятельности центральной нервной системы у этой категории учащихся отражаются на величине выносливости при статистических напряжениях [5].

Известно, что наиболее трудным для умственно отсталых детей является выполнение физических упражнений, связанных с пространственной ориентировкой и точностью движений.

Точность пространственной ориентировки при выполнении кувырка вперед прямо указывает на проявления взаимоотношений тормозно-возбудительных процессов в высших отделах центральной нервной системы. Об этом говорят данные, полученные С.Ю. Юровским, о значительных нарушениях в точности пространственной оценки движений у детей-олигофренов по сравнению со здоровыми детьми. Автор отмечает наилучший возраст для развития данного показателя - период от 7 до 12 лет. Автор делает

вывод, что точность движений у умственно отсталых учащихся зависит от функционального совершенства анализаторных систем [20].

В суждении о развитии двигательного анализатора у умственно отсталых школьников можно опираться на исследования по формированию двигательных навыков и двигательных способностей [16].

Анализируя двигательные способности у учеников с нарушением интеллекта, А.С. Самыличев указывает, что эти способности развиваются неравномерно и неодновременно. В младшем школьном возрасте необходимо особое внимание обратить на развитие координационных способностей и гибкости. Целесообразно, по мнению автора, более интенсивно развивать скоростные, силовые способности и выносливость, выявленные в период ускоренного роста в младшем и среднем школьном возрасте [11].

Ряд авторов (Р.Д. Бабенкова, Н.А. Козленко, В.М. Мозговой, С.Ю. Юровский), указывают, что кинестетическая чувствительность у этих учащихся развита хуже, чем у детей массовой школы, вследствие чего двигательная недостаточность возрастает при выполнении сложных движений, где требуются:

- управления движениями,
- четкое дозирование мышечных усилий,
- точность движений,
- перекрестная координация движений,
- пространственно-временная организация двигательного акта,
- словесное опосредование движений.

В этой связи весьма показательны данные Э.П. Бебринга, изучавшего особенности моторики умственно отсталых школьников по показателям силы, быстроты, а также работоспособности. Автор отмечает, что темп движений у умственно отсталых школьников ниже, чем у их сверстников из массовой школы, причем разница увеличивается с возрастом [18].

На первый взгляд, представленные выше материалы крайне неоднородны. Здесь:

- сила мышц,
- время реакции и частота ритмически повторяющихся движений,
- точность приземления при прыжке и выносливость при выполнении статических напряжений.

Несмотря на кажущееся разнообразие исследуемых форм движений, результаты этих исследований оказались поразительно похожими. Основное, что объединяет все эти исследования - это то, что все они посвящены изучению двигательной функции школьника с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и сравнению характеристик этой функции с таковой их сверстников из массовой школы [17].

Таким образом, анализ результатов исследований ряда авторов (Н.А. Козленко, А.А. Дмитриев, Б.В. Сермеев, В.М. Мозговой, С.Ю. Юровский), дает основание для вывода о том, что при значительных индивидуальных возрастных различиях в развитии движений у учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) **наблюдаются специфические, инвариантные при различных формах умственной отсталости двигательные нарушения [20].**

На занятиях физическими упражнениями это проявляется, прежде всего, в:

- несформированности тонких дифференцированных движений,
- плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям,
- костности сформированных навыков,
- недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движения по словесной инструкции [12].

Одним из немаловажных аспектов развития школьника, является **развитие ручной ловкости.** Проблема повышения эффективности комплексной медико-психолого-педагогической работы по развитию мелкой моторики и координации движений пальцев рук детей не теряет своей актуальности.

У большинства детей пальцы малоподвижны, движения их отличаются неточностью или несогласованностью. Многие пятилетние дети держат ложку в кулаке, с трудом правильно берут кисточку, карандаш, ножницы, иногда не могут расстегнуть и застегнуть пуговицы, зашнуровать ботинки.

Учеными доказана прямая взаимосвязь развития тонкой моторики и высших психических функций. От степени сформированности тонких движений пальцев рук в прямой зависимости находится уровень развития речи [11, 24, 27]. Целенаправленное и эффективное воздействие на развитие ручной ловкости в начальной школе является мощным средством качественной и целостной подготовки ученика, поэтому развитие ручной ловкости школьников является весьма актуальной задачей.

Одной из важных задач воспитания детей школьного возраста является физическое развитие и физическая подготовленность, которые характеризуются крепким здоровьем, закаленностью детского организма, развитием физических качеств.

Развитие такого психофизического качества, как ловкость способствует укреплению здоровья, физическому совершенствованию детей. Ловкость в школьном возрасте играет важную роль в двигательной деятельности детей, обуславливает развитие у них активности, самостоятельности, уверенности в своих силах.

Ловкость — это сложно координированное качество, оно необходимо ребенку для успешного использования двигательного опыта. Ловкость, проявляемая в упражнениях и движениях, связанных со сменой позы, является «телесной ловкостью». Ловкость, проявляемая в упражнениях с предметами, называется «ручной», или «предметной», ловкостью.

Ручная ловкость накапливается с двигательным опытом и лежит в основе улучшения качества выполнения движения ребенком, усвоения его техники. Она формирует умение регулировать начало и окончание действия, его амплитуду, продолжительность и интенсивность.

Развитие ручной ловкости у детей происходит при использовании в упражнениях разнообразных предметов, изменении скорости, способов и амплитуды выполнения упражнений, усложнении и варьировании упражнения, включении в физкультурно-оздоровительную работу подвижных игр и упражнений с мячами разного диаметра.

Эффективным средством развития ручной ловкости детей школьного возраста, являются упражнения с мячом [13]. Упражнения с мячами развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей; они способствуют развитию координации движений, становлению у детей графо- моторных навыков, что особенно важно для детей к обучению в школе.

В образовательной области «Физическая культура» упражнения и действия с мячом включены начиная с первого класса. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от класса к классу за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения.

В процессе реализации содержания программы урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями открывается возможность полноценного физического развития детей данной категории. [12, 21, 26,27, 32, 36].

2 Медико-биологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

2.1 Клинические проявления умственной отсталости

Умственно отсталым, называют такого ребенка, у которого стойко нарушена познавательная деятельность вследствие органического поражения головного мозга [1]. Олигофрения включает многообразную и

многочисленную группу отклонений, в основе которых лежит недоразвитие головного мозга и всего организма. В англоязычной литературе термину «олигофрения» соответствует «mental retardation» - «отставание в интеллектуальном развитии», «психическая отсталость», «психический дефицит», «психическая субнормальность», «умственная недостаточность», «умственный дефицит» и др. [4,26]. Из этических соображений данной категории детей используются определения: «особые», «особенные», «проблемные», «с особыми нуждами» и др. Понятие "умственно отсталый" является более общим. Оно включает в себя олигофрению и другие состояния выраженного интеллектуального недоразвития. Правильное определение понятия "умственная отсталость" имеет не только теоретическое, но и практическое значение. Теоретическое значение такого определения состоит в том, что оно способствует более глубокому пониманию сущности аномального психического развития детей.

2.2 Классификация умственной отсталости

Умственно отсталые дети различаются степенью выраженности дефекта, измеряемой по тесту интеллекта Векслера в условных единицах. В 1994 г. по предложению Всемирной организации здравоохранения принята

Международная классификация психических и поведенческих расстройств (МКБ - 10), рассматривающая различные проявления врожденного слабоумия под единым названием «Умственная отсталость».

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

Таблица 1.Классификация умственной отсталости (соотношение клинических и психометрических оценок тяжести умственной отсталости IQ,по тесту Векслера)

IQ	Определение степени умственной отсталости по МКБ-9	Определение степени умственной отсталости по МКБ10	Другие градации умственной отсталости
80 – 100	Норма (средняя)	Норма	Норма

70 – 80	Пограничные с нормой задержки развития	Пограничные формы	
50 – 70	Дебильность	Легкая	Мягкая форма
35-50	Имбецильность	Умеренная	Среднетяжелая
20-35 (40)	Тяжелая	Тяжелая	
Менее 20	Идиотия	Глубокая	Очень глубокая

Дети с легкими степенями умственной отсталости (дебильность) составляют 75 - 80%. Их уровень интеллектуального развития составляет 50 - 70 условных единиц. После обучения в специальных школах или классах, находящихся при массовых школах, или после воспитания и обучения в домашних условиях многие из них социально адаптируются и трудоустраиваются.

Дети со средней выраженностью отсталости (имбецильность) составляют примерно 15 % случаев. Их уровень интеллектуального развития составляет от 20 до 50 условных единиц. Некоторые из них (с умеренной умственной отсталостью, 35 - 49) посещают специальную школу для имбецилов или учатся в специальных классах школы для умственно отсталых или воспитываются и обучаются в домашних условиях родителями или приглашенными педагогами. Они обычно живут в семьях. Их трудоустройство затруднено.

Глубоко умственно отсталые дети (идиотия) в большинстве своем пожизненно находятся в интернатах Министерства социальной защиты населения. Некоторые, по желанию родителей, живут в семьях. Их общее количество - примерно 5 % от всех умственно отсталых детей. Мышление таких детей практически полностью неразвито, возможна избирательная эмоциональная привязанность таких детей к близким взрослым. Обычно они не овладевают даже элементарными навыками самообслуживания. Интеллектуальный коэффициент не является основанием для диагноза, но служит важным звеном в комплексной медико-психолого-педагогической диагностике, социальной реабилитации, определении инвалидности [4,24,45].

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

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

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

Преобладающее большинство всех умственно отсталых детей – учеников вспомогательной школы – составляют дети-олигофрены. При олигофрении органическая недостаточность мозга носит остаточный, не усугубляющийся характер, что дает основания для оптимистического прогноза [17,19]. Такие дети составляют основной контингент вспомогательной школы. Умственная отсталость, возникшая позднее полного становления речи ребенка, встречается относительно редко. Она не входит в понятие олигофрения. Уже в дошкольный период жизни болезненные процессы, имевшие место в мозгу ребенка-олигофрена, прекращаются.

Ребенок становится практически здоровым, способным к психическому развитию. Однако развитие это осуществляется аномально, поскольку биологическая его основа патологична. Дети-олигофрены характеризуются стойкими нарушениями всей психической деятельности, особенно отчетливо обнаруживающимися в сфере познавательных процессов. Причем имеет место не только отставание от нормы, но и глубокое своеобразие личностных

проявлений, и познания. Таким образом, умственно отсталые дети ни в коей мере не могут быть приравнены к нормально развивающимся детям более младшего возраста.

Они иные по многим своим проявлениям. Дети-олигофрены способны к развитию, что по существу отличает их от слабоумных детей всех прогрессивных форм умственной отсталости, и, хотя развитие их осуществляется замедленно, атипично, со многими, подчас резкими отклонениями, тем не менее, оно представляет собой поступательный процесс, вносящий качественные изменения в психическую деятельность детей, в их личностную сферу [21,26].

Только правильный отбор детей во вспомогательные (и иные специальные школы) имеет очень большое значение.

Наиболее многочисленной, перспективной и изученной группой умственно отсталых детей являются дети с легкой и умеренной степенью умственной отсталости. Наиболее распространенной классификацией детей с общим психическим недоразвитием (олигофренов) в нашей стране является классификация, предложенная М. С. Певзнер, в соответствии с которой выделяются пять форм [32].

При неосложненной форме ребенок характеризуется уравновешенностью основных нервных процессов. Отклонения в познавательной деятельности не сопровождаются у него грубыми нарушениями анализаторов.

Эмоционально-волевая сфера относительно сохранна. Ребенок способен к целенаправленной деятельности, однако лишь в тех случаях, когда задание ему понятно и доступно. В привычной ситуации его поведение не имеет резких отклонений [31,33]. При олигофрении, характеризующейся неустойчивостью эмоционально-волевой сферы по типу возбудимости или заторможенности, присущие ребенку нарушения отчетливо проявляются в изменениях поведения и снижении работоспособности.

У олигофренов с нарушением функций анализаторов диффузное поражение коры сочетается с более глубокими поражениями той или иной мозговой системы. Эти дети дополнительно имеют локальные дефекты речи, слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата [43]. При олигофрении с психоподобным поведением у ребенка отмечается резкое нарушение эмоционально-волевой сферы. На первом плане у него оказывается недоразвитие личностных компонентов, снижение критичности относительно себя и окружающих людей, расторможенность влечений. Ребенок склонен к неоправданным аффектам.

При олигофрении с выраженной лобной недостаточностью нарушения познавательной деятельности сочетаются у ребенка с изменениями личности по лобному типу с резкими нарушениями моторики. Эти дети вялы, безынициативны и беспомощны. Их речь многословна, бессодержательна, имеет подражательный характер. Дети не способны к психическому напряжению, целенаправленности, активности, слабо учитывают ситуацию [32,44].

Дети - олигофрены характеризуются стойкими нарушениями всей психической деятельности, отчетливо обнаруживающимися в снижении активности познавательных процессов, особенно словесно-логического мышления. Причем имеет место не только отставание от норм, но и глубокое своеобразие личностных проявлений и всей познавательной сферы. Таким образом, умственно отсталые дети ни в коей мере не могут быть приравнены к нормально развивающимся детям более младшего возраста. Они иные по основным своим проявлениям [32,44].

Причины умственной отсталости. Преобладающее большинство умственно отсталых детей составляют те, у которых умственная отсталость возникла вследствие различных органических поражений, главным образом наиболее сложных и поздно формирующихся мозговых систем, в период до развития речи (до 2 - 3 лет) [32]. К основным клиническим проявлениям

олигофрении относят: преобладание интеллектуального дефекта и отсутствие прогрессивности состояния. Общим признаком умственной отсталости является наличие врожденного или приобретенного в раннем детстве (до 3 лет) общего психического недоразвития с преимущественной недостаточностью интеллектуальных способностей. Причины вызывающие умственную отсталость многочисленны и разнообразны. Их принято разделять на внешние (экзогенные) и внутренние (эндогенные). Они могут воздействовать в период внутриутробного развития плода, во время рождения ребенка и в первые месяцы (или годы) его жизни. Известен ряд внешних факторов, приводящих к резким нарушениям развития. Наиболее распространенными из них являются следующие: наследственность, тяжелые инфекционные заболевания, интоксикации, дистрофии женщины во время беременности, заражение плода различными паразитами, травматические поражения плода, воспалительные заболевания мозга и его оболочки, возникшие у младенца, повышенная радиация местности, неблагоприятная экологическая обстановка, алкоголизм или наркомания родителей, особенно матери [17,43].

2.2 Особенности психического развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Психика умственно отсталых детей характеризуется следующими проявлениями.

1.Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу.

Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического. Анализ

зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.

2. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводные упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

3. Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую. Причиной являются нарушения взаимосвязи между первой и второй сигнальными системами. В результате отмечаются трудности звукобуквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи, что снижает потребность в речевом общении [3,5,12,13]. Установлено, что только 30% учащихся начальных классов с легкой умственной отсталостью имеют относительно сохранный уровень развития речи, у остальных 70% отмечается системное нарушение речи различной степени тяжести.

4. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Требование запомнить материал — малоэффективно.

5. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго

сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое.

6. Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

7. Эмоциональная сфера также имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений [3,5,12,13].

Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У детей этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые. При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее характерной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение. Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение [3,5,12,13,43].

2.3 Особенности физического развития и двигательных способностей детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

На физическое развитие, уровень развития двигательных способностей, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей с умственной отсталостью (далее - УО). И простые, и сложные движения вызывают у детей затруднения: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом – зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем – соразмерить и выполнить прыжок, в четвертом – точно воспроизвести заданный ритм движения. Любое из них требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения.

Однако в силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулируемыми и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации, управлять всеми характеристиками одновременно умственно отсталый ребенок не способен. Психомоторное недоразвитие детей с УО проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

Характеристика двигательных нарушений у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начальной школы :

- нарушение двигательно-координационных способностей – точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;
- отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств – силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%[1];
- у 55% младших школьников нарушен акт ходьбы и бега, у 36% наблюдаются трудности выполнения изолированных движений пальцами (застегивание пуговиц, завязывание шнурков, бантов);
- отмечено отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях[1].

Недостатки **высших уровней регуляции** проявляются в:

- несформированности тонких дифференцированных движений,
- плохой координации сложных двигательных актов,
- низкой обучаемости движениям,
- косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений,
- затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения центральной нервной системы, но и являются **следствием вынужденной гипокинезии**. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит

естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца.

Для умственно отсталых школьников характерно:

- быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе;
- нарастающее утомление;
- характерно снижение работоспособности;
- меньшая выносливость.

У многих учащихся встречаются нарушения:

- сердечно-сосудистой,
- дыхательной,
- эндокринной систем,
- внутренних органов,
- зрения,
- слуха,
- врожденные структурные аномалии зубов и прикуса,
- готическое небо,
- врожденный вывих бедра,
- а также множественные сочетанные дефекты.

В 1960-е гг. украинский ученый Н. А. Козленко предложил классификацию физического развития и особенностей движений умственно отсталых младших школьников [22]. Физическое развитие учащихся определяется на основе антропометрических измерений, кроме того, учитываются данные клинического обследования, анамнезов и заключений психолого-медико-педагогических комиссий. Данные анамнезов показывают, что у большинства учащихся специальной (коррекционной)

общеобразовательной школы в раннем возрасте отставало развитие статических и двигательных функций:

- они поздно начали держать голову,
- сидеть,
- брать в руки предметы,
- ходить.

У учащихся младших классов наиболее часто отмечаются:

- деформации позвоночника (сколиозы, кифосколиозы, кифозы, лордозы),
- патологическая форма грудной клетки,
- плоскостопие,
- функциональная недостаточность брюшного пресса (выпуклый или отвислый живот).

У многих детей отмечаются недостатки в деятельности сердечно-сосудистой системы, а также поверхностное, частое, аритмичное дыхание. По физическому развитию учащиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) специальной (коррекционной) общеобразовательной школы делятся на четыре группы.

К группе среднего гармоничного развития относятся дети со средними, выше среднего, ниже среднего и высокими показателями роста при средних и выше средних показателях веса и окружности грудной клетки (при отсутствии у ребенка отклонений в телосложении и состоянии здоровья).

Группу чрезмерного негармоничного развития составляют дети, у которых при тех же показателях роста, что и в предыдущей группе, превышены показатели веса и окружности грудной клетки (или только один из них).

К группе ниже среднего физического развития относят детей среднего, выше среднего и высокого роста при недостаточном весе и окружности грудной клетки.

В группу плохого физического развития входят дети:

а) имеющие высокие, выше среднего и средние показатели роста при резком отставании веса и/или окружности грудной клетки;

б) дети, у которых те же показатели в пределах ниже среднего:

- с низкими показателями роста,

- со средними или пониженными показателями веса и/или окружности грудной клетки;

- с нарушениями телосложения.

Оценка физического развития учащихся 9 и 10-летнего возраста по таблицам, построенным по шкале регрессии, показала, что 45 % детей имеют плохое физическое развитие, развитие ниже среднего — 23, чрезмерное, негармоничное — 7, среднее гармоничное развитие — 25 %. Приведенные данные свидетельствуют, что у многих учащихся младших классов нарушено физическое развитие. Это оказывает влияние на умственную и физическую работоспособность этих детей.

Особенности моторики учащихся изучались при занятиях письмом, на уроках труда и у многих учащихся младших классов (55 %) нарушена локомоция ходьбы. Так, у заторможенных детей походка, как и все их движения, вялая и медлительная. При ходьбе они медленно передвигают ноги, волокут их по полу, руками делают еле заметные движения. Возбудимые дети при ходьбе переставляют ноги резким рывком, при этом делают резкий взмах рукой и дергают вперед туловище и голову, меняют амплитуду и быстроту движений ног и рук, подергивают плечами, поворачивают голову.

Грубые двигательные недостатки в ходьбе отмечаются у детей с выраженными парезами и денерваторными нарушениями. При беге у этих учащихся проявляются те же недостатки, что и при ходьбе. Помимо этого есть дети, у которых во время бега отмечаются и другие отклонения: недостаточная согласованность движений ног и рук, неравномерность движений рук по амплитуде и направлению, чрезмерное раскачивание туловища, закрепощенность всего тела.

Наблюдения за движениями детей при одевании и обувании показывают, что многие из них не могут правильно организовать двигательные действия. Прежде всего бросается в глаза, что учащиеся не умеют принять удобную рабочую позу, неловко владеют руками и плохо обеспечивают их взаимодействие. 36 % школьников с трудом выполняют действия, связанные с изолированными движениями пальцев рук (застегивание пуговиц, зашнуровывание ботинок, завязывание пояса, бантов). Вместо активных манипуляций дети производят движения преимущественно всей кистью. При этом проявляются повышенное напряжение мышц рук и плохая координация движениями.

У одних детей двигательные акты бедны, медлительны и вялы. Другие дети, наоборот, отличаются бессмысленной суетливостью, наличием лишних, не относящихся к делу движений. У многих учащихся в процессе письма проявляются нарушения пространственной регуляции, медленный темп, чрезмерное напряжение пишущей руки и недостаточные движения кисти. Эти дети крепко сжимают ручку пальцами, плохо дозируют усилие нажима, начертание букв осуществляется в основном за счет движений предплечья и плеча. Наиболее грубые нарушения движений в процессе письма наблюдаются у учащихся с парезом рук [5,6,14,15].

Наблюдения на уроках труда показывают, что большинство детей неловки и не уверены в своих движениях, недостаточно манипулируют пальцами, а действуют всей кистью. В результате исследования у учащихся было выявлено два вида двигательных нарушений пальцев рук. Первый проявляется в том, что одни дети вообще не могут выполнить дифференцированные активные движения пальцами. В основном это дети с парезами рук. Другие — это те, которые, видимо, имели стертые парезы рук, хотя об этом и не указывалось в клинических обследованиях. Общий признак для всех учащихся этой группы — затрудненность активных манипуляций. Второй вид недостатков при выполнении упражнений для пальцев проявляется

в том, что учащиеся, владеющие активными изолированными движениями пальцев, не могут осуществлять эти движения одновременно двумя руками или без зрительного контроля. Причиной этого недостатка, по-видимому, является несовершенство аналитико-синтетической деятельности центральной нервной системы умственно отсталых детей, а также отсутствие у них практического опыта в выполнении действий, в которых произвольная регуляция движений пальцев рук, осуществляется преимущественно на основе кинестетических ощущений.

В зависимости от вида двигательных нарушений выбирают средства и методы осуществления коррекционной работы. Так, исправление нарушений движений пальцев, обусловленных паретичностью мышц, требует прежде всего активных движений. Исправление двигательных недостатков второго вида связано с совершенствованием произвольной регуляции движений, применением упражнений, которые содействуют совершенствованию аналитико-синтетических процессов, обеспечивающих произвольную регуляцию тонких движений пальцев рук [17,18,20,21].

К 5–9 классам уровень двигательных возможностей умственно отсталых учащихся повышается, заметно сглаживаются нарушения движений пальцев, лучше выполняются задания по словесной инструкции.

Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов, разработанной А. А. Дмитриевым [18]. Нарушения физического развития; отставание в массе тела; ожирение; отставание в длине тела; нарушения осанки; нарушения стопы; нарушения в развитии грудной клетки; сниженная жизненная емкость легких; сниженная окружность грудной клетки; аномалии черепа; аномалии лицевого скелета; дисплазии. Нарушения в развитии основных движений: неточность движений в пространстве; неточность движений во времени; неумение выполнять ритмичные движения; низкий уровень дифференцирования

мышечных усилий; низкий уровень развития функции равновесия; дискоординация движений [28,29,31].

Нарушения при ходьбе: сутулость; дискоординация движений рук и ног; шарканье ногами; волочение ног по полу; неритмичность движений; постоянные отклонения от пути по прямой; неодинаковая длина шагов; неодинаковые амплитуды при взмахах руками, носки ног обращены вовнутрь; носки ног обращены наружу; вялость; вертикальные движения туловищем; постоянные отклонения туловища от вертикальной оси. К нарушениям следует отнести и ходьбу на прямых или полусогнутых ногах, вразвалку, а также опущенную при ходьбе вниз или наклоненную набок голову [40,43,44].

Нарушения движений при беге: чрезмерный наклон туловища вперед, чрезмерное напряжение рук; мелкие шаги; неритмичность; чрезмерный наклон головы вперед; малая амплитуда в движениях рук; прижимание рук к туловищу; излишний разворот стоп наружу, обращение стоп носками друг к другу; раскачивание туловища в вороны; дискоординация движений рук и ног, вялость движений. Сюда же относятся бег на почти прямых ногах и бег на полусогнутых ногах.

В прыжках наблюдаются следующие нарушения:

- **в прыжках с места** толчком двумя ногами отталкивание производится одной ногой;
 - дискоординация движений рук и ног при отталкивании и в полете;
 - слабое финальное усилие;
 - неумение приземляться;
 - слабый взмах руками;
 - упражнение выполняется из низкого приседа;
 - толчок выполняется почти прямыми ногами;
- в прыжках в длину и высоту с разбега:**
- неумение подобрать точное место отталкивания;

- слабое финальное усилие;
- дискоординация движения рук и ног в полете;
- неумение приземляться;
- отталкивание прямой ногой.

При выполнении метаний встречаются следующие нарушения: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах; несвоевременный выпуск метаемого предмета из рук; вялость; слабость финального усилия; дискоординация движений рук; ног и туловища при броске. Метания производятся на прямых ногах или прямыми руками.

Нарушения в развитии основных двигательных способностей: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища (рук, ног, живота, спины); быстроты движений; выносливости динамического характера; скоростно-силовых качеств; гибкости и подвижности в суставах. Для практического использования этой классификации в педагогических целях, на ее основе систематизированы физические упражнения, способствующие исправлению выявленных двигательных недостатков [1,3,4,7].

Для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью разработана классификация с учетом физических возможностей, возраста, состояния здоровья, подготовленности для использования при подборе игр, физических упражнений, их дозировке. В соответствии с этим всех детей по их возможностям условно можно разделить на четыре уровня [38,39].

1.уровень.

Дети с тяжелейшими умственными нарушениями, которым постоянно требуется помощь.

Учитель на уроках физической культуры и ЛФК решает следующие **задачи:** развитие движений, налаживание контакта, развитие восприятия и ориентировки в пространстве. Основой занятий являются повседневные движения.

2.уровень.

Ученики с тяжелыми опорно-двигательными нарушениями и с ограниченными возможностями восприятия, внимания, мышления. На занятиях вырабатываются такие формы движения и поведения, которые являются предпосылкой для деятельности (частичное самообслуживание, передвижение). На этой ступени вместе с педагогами, работающими в классах, уже можно развивать прикладные двигательные навыки (пользоваться столовыми приборами, общаться при помощи поддерживающей коммуникации).

Зуровень.

Ученики с незначительным поражением опорно-двигательного аппарата. Перед учителем физической культуры и ЛФК стоит задача максимально расширить двигательные возможности детей, учить обращаться с простым спортивным инвентарем (кегли, мячи разного диаметра и т. д.). Детей необходимо учить налаживать отношения с партнерами в группе, управлять эмоциями, принимать правила игры, следовать им, брать на себя ответственность. На этой ступени расширяются возможности для формирования прикладных двигательных навыков, которые в будущем найдут применение в жизни (ходьба на лыжах, велосипедная подготовка, ближний туризм, плавание и т. д.).

4уровень

Ученики, не имеющие поражений опорно-двигательного аппарата, которые могут выполнять многие виды деятельности. На этом уровне должны постоянно улучшаться физические качества (сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость). Физические упражнения помогают совершенствовать эмоциональную сферу, кроме того, спортивные мероприятия создают предпосылки для интеграции в общество (интеграционные спортивные группы, спортивные лагеря). Необходимо также учитывать склонность учеников к тому или иному виду деятельности. Тем не менее нарушения двигательной сферы у детей с умственной отсталостью поддаются коррекции. Предпосылками овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми

действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка на уроках лечебной физической культуры являются постепенность и доступность дидактического материала [15,17,26,30].

Уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от интеллектуального дефекта. Так, в развитии выносливости дети с легкой умственной отсталостью уступают здоровым сверстникам на 11%, с умеренной умственной отсталостью — на 27%, с тяжелой — около 40%. Приблизительно такие же данные получены и в развитии мышечной силы, хотя школьники с УО по силе иногда не уступают здоровым детям того же возраста. Значительное отставание отмечается у детей с УО в развитии скоростных качеств, особенно во времени двигательной реакции. Это объясняется запаздыванием становления двигательного анализатора, развитие которого заканчивается к 15-16 годам, т. е. позднее на 2-3 года, чем у детей с нормой [33,34,38].

Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей) подчиняется общим закономерностям возрастного развития, но у умственно отсталых школьников темп их развития ниже и сенситивные периоды наступают позднее на 2-3 года [8]. Установлено, что основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является расстройство координации движений [4,6,14].

Двигательно-координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеют дефектную основу: чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации.

Н.П. Вайзманом (1976) выдвинуто предположение о том, что при неосложненной форме умственной отсталости нарушения сложных двигательных актов, требующих тонкой моторики, являются составной частью

ведущего дефекта и определяются теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект, то есть нарушениями аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга [6]. Эти нарушения и являются главным препятствием при обучении умственно отсталых детей сложно координационным двигательным действиям.

Для практической деятельности педагога важно знать благоприятные периоды развития основных видов координационных способностей у детей с нарушениями интеллекта.

В массовом обследовании и тестировании детей коррекционных школ И. Ю. Горская установила **достоверные отставания** абсолютных показателей всех видов двигательно-координационных способностей школьников 8-15 лет с умственной отсталостью от учащихся массовых школ [14].

Большинство сенситивных периодов развития двигательно-координационных способностей падает на возрастной диапазон 9-12 лет.

Возрастные темпы прироста имеют ту же динамику, что и здоровые школьники, но с отставанием на 2-3 года (табл.2).

Таблица 2 - Сенситивные периоды развития двигательного координационных способностей у детей с умственной отсталостью в возрасте 8-15 лет (И. Ю.Горская)

Двигательнокоординационные способности	Девочки	Мальчики
Дифференцирование пространственных параметров движения	11-12 лет	10-11 лет
Дифференцирование силовых параметров движения	8-10 и 11-12 лет	8-10 и 13-14 лет
Реагирующая способность (зрительно-моторная реакция)	10-12 лет	10-12 лет
Максимальная частота движений	13 лет	14 лет
Сохранение равновесия	9-10 лет	10-11 лет
Ориентировка в пространстве	10-11 и 13-14 лет	9-10 и 13-14 лет

Кинестетическая способность (точность воспроизведения заданной амплитуды движения)	10-11 лет	10-11 лет
---	-----------	-----------

2.4 Содержание и организация физического воспитания детей, имеющих отклонения в интеллектуальном развитии

Основным документом для учителя является комплексная программа физического воспитания для коррекционной школы, составленная на основе дидактических, специальных коррекционных и общефизических принципов.

Основными нормативными документами, рекомендующими систему физического воспитания в коррекционной школе, являются: Закон Российской Федерации «Об образовании»; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; ФГОС О у/о; методические рекомендации к организации занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе [1,2,4,36,37].

Физические упражнения сгруппированы с учетом направленности и воздействия на функциональное состояние учащихся и представлены целостной системой, позволяющей корригировать нарушения физического развития, формировать определенные умения и навыки и развивать двигательные качества [1,2,4,36,37,41].

Упражнения в программах представлены:

- общеразвивающими и корригирующими упражнениями с предметами и без предметов;
- общеразвивающими и корригирующими упражнениями с элементами бега, метания, прыжков, бросания и ловли мячей;
- корригирующими упражнениями специальной направленности (развитие зрительного восприятия,

пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений);

- подвижными и спортивными играми;
- катанием на лыжах и коньках; ➤ плаванием.

В отечественной педагогике, в олигофренопедагогике, физическое воспитание рассматривается в общем и более конкретном смысле: в первом случае – как социально значимое явление, поскольку подростков с нарушениями интеллектуального развития необходимо функционально готовить к жизни; во втором – как одно из средств коррекции недостатков физического развития и моторики.

В программах по физической культуре четко определены задачи физического воспитания умственно отсталых школьников, подобраны основные виды упражнений.

К специальным задачам физического воспитания умственно отсталых школьников относятся:

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

-коррекция согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);

-коррекция согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;

-коррекция согласованности движений и дыхания;

-компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;

-формирование движений за счет сохранных функций.

2.Коррекция и развитие координационных способностей:

-ориентировки в пространстве;

- дифференцировки усилий, времени и пространства;

- расслабления;

- быстроты реагирования на изменяющиеся условия;
- статического и динамического равновесия;
- ритмичности движений;
- - точности мелких движений кисти и пальцев.

3.Коррекция и развитие физической подготовленности:

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

4.Коррекция и профилактика соматических нарушений:

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

5.Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей: -

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

6.Развитие познавательной деятельности:

- формирование представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении),

- об упражнениях, их технике и влиянии на организм,
- требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды,
- закаливанию,
- значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.) [1,2,4,36,37,41].

Занятия с олигофренами строятся по общепринятым принципам. Имеет вводную, основную и заключительную часть. Физиологическая кривая нагрузки, как правило, одно- или двухвершинная. Количество упражнений на первых занятиях колеблется в пределах 6-7, постепенно увеличивая до 10-15. Дозировка каждого упражнения не превышает 4-5 раз. Необходимо учитывать, что специфика рефлекторной задержки дыхательного акта при активной двигательной деятельности требует использования дыхательных упражнений статического и динамического характера с акцентом на удлиненный выдох. Это обусловлено требованиями к охранительному режиму [16,19,28].

2.5 Методы и формы занятий адаптивной физической культурой с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Воспитание и обучение детей интеллектуальной недостаточностью при всем многообразии подходов, обусловленных своеобразием их физической и психической сферы, имеет ряд общих методов, совокупность которых характеризует любой физкультурной деятельности. К ним относятся: метод формирования занятий; метод обучения двигательной деятельности; метод развития физических способностей; метод воспитания личности; метод

организации взаимодействия педагога и занимающегося; метод регулирования психического состояния детей.

В реабилитации умственно отсталых детей используют 2 группы методов: *реабилитационно-педагогические* и *спортивно-педагогические*.

К реабилитационно-педагогическим относятся: компенсация - метод формирования заменителей, коррекции, метод устранения нарушений, подкрепление, метод сохранения достигнутого уровня. Из спортивнопедагогических используют: метод строго регламентированного упражнения, т.е. упражнений, выполняемых по определенной схеме и дозировке в занятиях; игровой метод.

Формы занятий в реабилитации умственно отсталых имеют свою специфику. Для этой категории целесообразно использовать индивидуальную, групповую и индивидуально-групповую форму занятий. Наиболее эффективными будут индивидуальная и индивидуально-групповая формы в связи с особенностями контингента и степени обучаемости олигофренов.

Основным средством лечебной физической культуры является физическое упражнение, дополнительными — естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы. Программный материал по физической культуре включает следующие разделы: ритмика и ритмическая гимнастика, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание. Каждый из этих разделов включает многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. Одни и те же упражнения могут использоваться на уроках физического воспитания и лечебной физической культуры, на рекреационных и спортивных занятиях.

Первоочередной задачей в формировании навыков у ребенка с умственной отсталостью является формирование знаний о строении и движениях тела. Необходимо закрепление знаний о пространственной

ориентации в спортивном зале, на стадионе, дома: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др.

В работе с умственно отсталыми детьми для формирования знаний используются методы слова, наглядной информации и методы практических упражнений. Необходима строгая система продуманных слов, объяснений, вопросов и предполагаемых ответов. Сочетание методов слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют детям с умственной отсталостью воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания [23,25,26,31].

Методы обучения двигательным действиям:

- метод разучивания упражнения по частям (расчлененно-конструктивный);
- метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный);
- метод сопряженного воздействия.

Пропедевтическими средствами при обучении двигательным действиям будут являться создание облегченных условий выполнения упражнения (облегченные снаряды для метания, бег за лидером, под уклон), использование подводящих и имитационных упражнений.

Методы развития физических способностей.

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

Для детей и подростков с умственной отсталостью 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. У детей с умственной отсталостью как минимум один или несколько из перечисленных факторов имеют дефектную основу и поэтому тормозят развитие скоростных способностей [28,38,40,42].

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.

В развитии этого двигательного качества умственно отсталые дети отстают от нормально развитых на 6-7 лет, что свидетельствует о низкой подвижности нервных процессов у умственно отсталых учеников. Это свидетельствует о низкой подвижности нервных процессов у умственно отсталых учеников.

Наиболее трудным для умственно отсталых детей является выполнение физических упражнений, связанных с пространственной ориентировкой и точностью движений. По точности прыжка можно судить о нарушениях в функциональном состоянии высших отделов центральной нервной системы.

Наилучший возраст для развития точности движений — период от 7 до 12 лет. Скоростные качества у детей с умственной отсталостью развиваются очень медленно, темп развития носит индивидуальный характер, а сенситивный период 10–12 лет. Для нормативного развития сенситивным периодом развития скоростно-силовых качеств, а также быстроты является возраст 11–14 лет [1,4,28].

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, нарушение эмоционально-волевой сферы.** Основная задача развития

выносливости — создать условия для повышения общего уровня работоспособности к широкому кругу видов деятельности.

Развитие гибкости.

Дети с легкой умственной отсталостью уступают здоровым учащимся в развитии гибкости на 10–20 % [33,34,43], 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.**

Сенситивным периодом для развития 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. При этом детей с нормативным развитием сенситивные периоды несколько другие: особенно бурно развитие происходит с 3–4 до 15 лет.

Методы воспитания личности.

Основными факторами воспитания умственно отсталого ребенка являются воспитывающая среда, воспитывающая деятельность и осмысление ребенком себя в реальной жизни. В этой ситуации адаптивная физическая культура выступает таким социокультурным феноменом, в котором сочетаются все факторы воспитания. Физкультурная деятельность содержит и воспитывающую среду, и воспитывающую деятельность, и возможности личностного развития и самореализации.

Особенности работы с умственно отсталыми детьми.

По уровню развития интеллекта 8-летние дети с умственной отсталостью не отличаются от нормальных детей 5,5 лет. 11-летние дети с умственной отсталостью не отличаются от здоровых 7-летних, а умственно отсталые подростки 14 лет — от здоровых детей 9,5 лет.

Двигательная недостаточность выражается в нарушении регуляции мышечного тонуса с повышением или понижением тонических рефлексов, приводящих к застиганию в неудобной позе и невозможности удержать конечность в определенном положении, в бедности выразительных, пластических движений при перемещениях в пространстве.

Самостоятельно заниматься люди с нарушенным интеллектом не могут. Нарушения физического развития: отставание в массе тела; отставание в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и уменьшение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставание в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета [5,9,15,17].

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей – точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств – силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15–30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10–15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, большой мощности, умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20–40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15–30%; гибкости и подвижности в суставах на 10–20%.

- Нарушения основных движений:
- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;

- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

3 Теоретические основы развития ручной ловкости у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) посредством подвижных игр и игровых упражнений с мячом

3.1 Понятие о ручной ловкости и ее значение для школьников

В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования психофизических качеств ребенка. Их развитие — важная задача физического воспитания.

Объективным показателем развития двигательной функции школьников является ловкость.

Ловкость занимает особое место в развитии психофизических качеств детей школьного возраста.

Н.А. Бернштейн дал определение ловкости и выделил ее существенные признаки: «Ловкость есть способность двигательным образом выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

- А) правильно (адекватно и точно);
- Б) быстро (скоро и скоро);
- В) рационального (целесообразно и экономично) и находчиво (изворотливо и инициативно) [21].

Ловкость — это сложно координированное качество, оно необходимо ребенку для успешного использования двигательного опыта.

В.С. Фарфель, Л.П. Матвеев определяют ловкость как способность быстро обучаться, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [6].

Ловкость выступает как интегральное проявление координационных способностей. Координационные способности проявляются во всех видах деятельности, связанной с управлением согласованностью и соразмерностью движений, и удержанием позы, а ловкость - в тех, где есть не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, которые требуют находчивости, быстроты, переключаемости движений [15].

К показателям ловкости относят следующие факторы: способность быстро обучаться; использовать двигательный опыт; быстро реагировать на изменение ситуации, например, в подвижных играх координирование выполнять двигательные действия [19].

Ручная ловкость лежит в основе улучшения качества выполнения движения ребенком, усвоения его техники. Она обусловлена все большим подчинением действий детей контролю сознания: у детей формируется умение регулировать начало и окончание действия, его амплитуду, продолжительность и интенсивность, осмысленно выбирать способы действий, наиболее подходящие для решения определенной задачи. Все это содействует улучшению ориентировки детей в пространстве, что так важно для общего развития, активизации их умственной и сенсорной деятельности [27].

Исследования В.С. Фарфеля подтверждают мнение о том, что ловкость является качеством воспитываемым и тренируемым.

Ловкость неоднородна по своей уровневой структуре.

Н.А.Бернштейн выделяет 2 «разряда» ловкости:

1. телесная ловкость;
2. предметная, или ручная, ловкость [21].

Первый уровень или вид ловкости относится к движениям, связанным со сменой позы на уровне пространства. Второй вид ловкости проявляется в действиях, связанных с оперированием предметами, т.н ручная или предметная

ловкость. «Ручная ловкость – это способность точно и своевременно совершать двигательные действия при взаимодействии с каким-либо объектом...» С одной стороны пространственная ловкость обеспечивается предметной, с другой ручная ловкость невозможна без четкой ориентации в пространстве [20]

Ручная ловкость имеет важное значение для ребенка - школьника. Она зависит от укрепления не только пальцев, но и кистей рук.

Ручная ловкость накапливается с двигательным опытом и лежит в основе улучшения качества выполнения движения ребенком, усвоения его техники. Она формирует умение регулировать начало и окончание действия, его амплитуду, продолжительность и интенсивность [11].

Необходимость развития активных движений пальцев рук получила научное обоснование. Ученые, занимающиеся изучением деятельности детского мозга, психики детей отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Сотрудники Института физиологии детей и подростков АНН установили, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук [6].

В ходе многочисленных опытов и наблюдений ученые доказали, что двигательные импульсы пальцев рук влияют на формирование «речевых» зон и благоприятно действуют на развитие коры головного мозга. Дело в том, что в головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук расположены очень близко. Стимулируя тонкую моторику и активизируя тем самым соответствующие отделы мозга, мы активизируем и соседние зоны, отвечающие за речь. Поэтому разнообразные действия руками стимулируют процесс речевого и умственного развития детей. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память и внимание, связная речь [27].

Развитие навыков мелкой моторики важно еще и потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка потребует использования точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы

одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых и учебных действий [7].

Сейчас у большинства современных детей отмечается общее моторное отставание, слабое развитие мелкой моторики рук. С развитием науки и техники многие операции за человека выполняют машины — кухонные комбайны, пылесосы, стиральные машины. Раньше взрослым вместе с детьми большую часть домашних дел приходилось делать вручную — стирать и отжимать белье, перебирать крупу, подметать и мыть полы, вязать, вышивать. Это в свою очередь развивало мелкую моторику рук [11].

Для детей школьного возраста особенно важное значение имеет подготовка руки к условиям обучения в школе. Многочисленные исследования указывают на перенапряжение мышц кисти, искривление позвоночника, нервные перегрузки и стрессовые состояния у учащихся начальных классов [24, 16, 11, 7].

С.О.Филиппова [24] утверждает, что развитие ручной умелости у школьников определяет успешность овладения детьми графикой письма.

Учебный труд для младших школьников является очень сложным видом деятельности, т.к. для развития навыка письма, рисования, работы с компьютером требуется развитие таких способностей, как пространственно-ориентировочная реакция, глазомер, точность двигательных действий, тонкая координация движений кисти и пальцев [12].

При недостаточном развитии функции кисти руки во время письма техническая сторона действия оказывается в центре внимания ребенка, а контроль за его смыслом - вне поля зрения, что приводит к многочисленным ошибкам [11].

Ряд авторов [6, 12] подчеркивают наличие взаимосвязи между развитием у обучаемого координации движений, разносторонней физической подготовленности и успешностью формирования у него любых двигательных навыков.

Исследования развития движений рук ребенка представляют интерес не только для педагогов и психологов, но и для других специалистов (философов, лингвистов, историков, биологов) т. к. руки обладая многообразием функций, являются специфическим человеческим органом.

В целях развития ручной ловкости как способности перестраивать движения в соответствии с меняющейся обстановкой, используются подвижные игры, отличающиеся разнообразием двигательных действий и динамичностью сюжета [6]

3.2 Методика развития ручной ловкости у детей

Исследования В.С. Фарфеля подтверждают мнение о том, что ловкость является качеством воспитываемым и тренируемым.

В качестве средств развития ручной ловкости и координационных способностей применяют физические упражнения, в которых присутствует хотя бы частичная необычность для занимающихся, новизна и обусловленные этим неординарные требования к координации движений. Особенно ценны в этом отношении комбинации упражнений из гимнастики, подвижных игр.

По утверждению Т.Семеновой [20] развитие ручной ловкости в школьном возрасте происходит двумя путями:

1. Ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями.
2. Ловкость возрастает, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движения.

Во всех возрастах мальчики имеют значительное преимущество в развитии ручной ловкости. Наибольший прирост результата отмечается от 8 до 9 лет.

Ручная ловкость накапливается с двигательным опытом, каждый новый усвоенный двигательный навык повышает уровень развития ловкости.

Специалисты в области физической культуры рекомендуют разнообразные методические приемы, повышающие проявления двигательной координации и ручной ловкости. Из них для детей школьного возраста Е.Н. Вавилова [6] предлагает использовать следующие.

1. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

2. Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки).

3. Смена способов выполнения упражнений.

Упражнения в ручной ловкости требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания. Их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижение точности координации. Поэтому с школьниками их проводят непродолжительное время и в начале двигательной деятельности [17]

Так же можно выделить несколько форм работы по развитию ручной ловкости у детей школьного возраста.

1. Традиционные формы. Сюда можно отнести:

- пальчиковую гимнастику, самомассаж пальцев рук и кистей, в так же пальчиковые игры с речевым сопровождением.

- настольные игры: шнуровки, пазлы, мозаика, конструктор и т.д.

- кукольный театр: би-ба-бо, пальчиковый, перчаточный;

- графические упражнения: дорисовка, рисование по точкам или клеточкам, штриховка и прочее;

- предметная деятельность: рисование мелками, рисование пальчиками, игры с бумагой, песком, пластилином и т.д. [10].

2. Нетрадиционные формы:

- самомассаж кистей и пальцев рук с грецкими орехами, карандашами, массажными щетками, каштанами, воздушными шарами и т.д.

Важным средством развития ручной ловкости служат упражнения с предметами, поскольку именно предметно-манипулятивная деятельность лежит, главным образом, в основе развития двигательных функций рук [27].

Несмотря на многообразие форм по развитию мелкой моторики существует одно главное условие – задействование всех пальцев на обеих руках. То есть необходимо работать не только правой рукой (если ребенок правша), но и левой и наоборот. Только при соблюдении этого условия будет происходить эффективное развитие [16].

Очень важно проводить пальчиковые игры перед началом непосредственно-образовательной деятельностью. Это позволит подготовить руки детей к рисованию, лепке, а также различным манипуляциям с предметами. Пальчиковые игры не только создают благоприятный эмоциональный фон, но и развивают умение подражать взрослому, повышают речевую активность дошкольника, учат слушать и понимать смысл речи. Кроме того, развивается память, воображение и фантазия ребёнка.

Для развития ручной ловкости в практике детских садов широко используется мелкий спортивный инвентарь: малые мячи, палочки, флажки, а также некоторые предметы бытового и иного назначения или их заменители. Упражнения с предметами (манипуляции, жонглирование), подвижные игры с ними, спортивные эстафеты вводятся в физкультурные занятия, проводятся во время прогулок, других режимных моментов.

Действия с предметами в отличие от упражнений без атрибутов благодаря их наглядности и практической направленности осознаются и принимаются детьми как необходимые им. В связи с этим у детей повышается мотивация к таким занятиям, появляются осмысленность и целенаправленность при выполнении различных предметных манипуляций. Иными словами, работа над упражнениями с предметами приобретает для ребенка ценностно-смысловой

характер, что позволяет детям в большинстве случаев достигать значительных результатов в развитии ручной ловкости [19].

Двигательные навыки, приобретаемые детьми в процессе упражнений с мелкой спортивной и другой атрибутикой, используются ими затем в своей игровой деятельности, переносятся на действия с предметами в быту, т.е. становятся важным составным компонентом их повседневного двигательного поведения.

Таким образом, развитие ручной ловкости в дошкольном возрасте происходит при соблюдении следующих условий: использовании в упражнениях разнообразных предметов, изменении скорости выполнения упражнений, способов и амплитуды, усложнении и варьировании упражнения, включении в физкультурно-оздоровительную работу подвижных игр и упражнений с мячами разного диаметра.

3.3 Развитие ручной ловкости у дошкольников в подвижных играх и упражнениях с мячом

Подбор игр и упражнений с мячом для развития ручной ловкости определяется общими дидактическими принципами. Необходимо при этом учитывать и некоторые специфические для данного качества требования, к которым относятся следующие:

- движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе. Без этого все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение. Исправить недостатки в технике движения при быстром его выполнении невозможно;

- продолжительность упражнений должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась, и не наступало утомление;

- упражнения не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или,

наоборот, снижением требований, облегчением заданий. Тогда не будет закрепления, стабилизации скорости, так называемого «скоростного барьера», который в дальнейшей работе с трудом преодолевается;

- важным условием для успешного выполнения ловких движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры и упражнения, совершенствующие быстроту, целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или в начале прогулки [26].

Упражнения и игры с мячами вводятся уже в занятия по физической культуре, начиная раннего возраста.

В младшем школьном возрасте целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также

Дети младшего возраста особенно любят играть с мячом, если упражнения с ними не требуют сложных действий. Поэтому в самом начале предлагают упражнения простые по своей структуре и задачам. Это катание мяча в прямом направлении, катание мяча воспитателю, друг другу, в воротца, бросание мяча воспитателю, бросание мяча вверх, об пол, бросание в даль. Воспитатель также стимулирует свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий [26]

Катание мяча в прямом направлении или друг другу является наиболее простым упражнением, однако для его выполнения ребенок должен оттолкнуть мяч с определенной силой и в нужном направлении. («Кати ко мне», «Докати до меня»).

В более старшем возрасте дети более сознательно относятся к упражнениям с мячом. Сознательное отношение к действиям с мячом возникает у детей только при условии, если педагог разъясняет их значение в различных ситуациях применения, объясняет, почему именно так они должны выполняться. Ребенок должен знать, почему в той или иной игровой обстановке

более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их определенным способом, с определенной скоростью и в определенном направлении [8].

Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом недостаточно разъяснений и показа, необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности [8]

Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей развития ручной ловкости у детей старшего школьного возраста.

По мнению П.Ф. Лесгафта, игры с мячом оказывают всестороннее влияние на психическое и физическое развитие ребенка [23].

Как отмечает Э.Я. Степаненкова [21], постепенное усложнение упражнений с мячом, создание новых, разнообразных условий действий с ним обеспечивают быстрое формирование широкого диапазона навыков владения мячом. Правильный, четкий показ действий с мячом, сопровождаемый кратким, доступным ребенку пояснением, способствует созданию правильных и точных представлений о движениях, вызывает желание выполнять их.

Большое место в развитии ручной ловкости занимают игры и упражнения, относящиеся к «Школе мяча». Например: «Найди мяч» (дети по сигналу передают маленький мяч за спиной, водящий старается найти того человека, у которого в данный момент находится мяч); «Проведи мяч» (ведение мяча об пол между предметами змейкой - кто быстрее); «Пройди с мячом» (дети идут или бегут до условной черты, удерживая маленькие мячи на ракетке). И.Тепловой [23] определены задачи и разработаны упражнения и игры с мячом для каждой возрастной группы.

Ручная ловкость проявляется и в точных движениях руки, поэтому для ее развития используются и такие игры, как: «Бильбоке» (для игры берется чашка на палочке и деревянный шарик, прикрепленный шнуром к палочке. Держа палочку, движением кисти надо подбросить шарик и поймать его в чашку); «Удочка» (в комплект входит деревянная, суживающаяся кверху усеченная

полая пирамидка и привязанные к ней на шнурках деревянные шарики. Движением кисти играющий подбрасывает шарики и старается поймать их в пирамидку).

Игры с элементами соревнования являются одним из основных методов развития ручной ловкости в школьном возрасте. В таких играх отсутствуют сюжет и роли, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность и быстроту их выполнения. Они требуют правильного педагогического руководства ими, которое предполагает соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазанием, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых он соревнуется. Этот же принцип является основополагающим в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей: при подведении итогов игры необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе [20].

Степень развития ручной ловкости у детей 9-10-летнего возраста можно определить по количеству бросков мяча диаметром 10 сантиметров о стену с расстояния 1 метр. Если за 30 секунд ребенок бросил и поймал мяч больше 24 раз - координация движений его рук хорошая, от 24 до 19 раз - удовлетворительная, меньше 19 – плохая [17].

Совершенствовать координацию движений рук помогают специальные физические упражнения, которые нужно выполнять ежедневно. При этом нельзя забывать и о других физкультурных занятиях, поскольку у детей с низким уровнем ручной ловкости, как правило, плохо развита общая координация и быстрота движений. Таким детям очень полезны игры и упражнения с мячом. Необходимо всячески поощрять их к таким играм, а при первой возможности сами играть с детьми в мяч [24].

Т.А. Воробьева, О.И. Крупенчук [5] разработали игры с мячом, направленные на развитие мелкой моторики детей с нарушением речи. Комплексы «Разминка», «Фокусник» состоят из упражнений с использованием небольших мячиков или разноцветных каучуковых шариков, в который входят

элементы массажа. Каучуковые шарики легко перемещаются в ладонки детей, не выскальзывают из рук. Игровые упражнения «Разноцветные шары», «Дождик», «Парашютисты», «Плывет, едет, скачет», «Кто быстрее?», «Снежинки», «Путешествие колобка» проводятся с помощью пособий в виде панно, выполненных из ткани различной фактуры с объемной вышивкой. Объемная вышивка позволяет ребенку тактильно ощущать направление рисунка, помогает прокатывать шарики по панно.

Игры в ладонки в паре, общеразвивающие упражнения с малым мячом также способствуют развитию ручной ловкости [24].

Общеразвивающие упражнения с мячами разных размеров включаются на физкультурные, музыкальные занятия, а также, в самостоятельную двигательную деятельность детей. Это могут быть упражнения в переключивании мяча из руки в руку, подбрасывании и ловле, катании мяча из разных исходных положений: бросках мяча двумя руками, правой и левой рукой на дальность и в горизонтальную и вертикальную цели.

В целях развития ручной ловкости как способности перестраивать движения в соответствии с меняющейся обстановкой используются подвижные игры, отличающиеся разнообразием двигательных действий и динамичностью сюжета [9].

Для развития ручной ловкости детей школьного возраста необходимо учить их:

- переключивать, а затем и перебрасывать мяч из руки в руку;
- подбрасывать мяч на разную высоту и ловить его двумя и одной рукой;
- ловить мяч после дополнительных движений (хлопка в ладони перед собой, за спиной, поворота на 360°, приседания).

Уровень развития ручной ловкости можно проверять с помощью следующих контрольных упражнений:

1. Ударять мяч о пол и ловить его после отскока сначала хватом снизу, затем сверху.

2. Ударять мяч о пол, стоя на месте, а затем передвигаясь в разных направлениях. Ловить поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками.

Бросать мяч о стенку с расстояния 1,5-2 метра и ловить его двумя, а затем одной рукой. Темп бросков постепенно ускорять.

4. Метать в цель, расположенную на высоте 1 метр, 1,5 метра, 2 метра, мячи разного диаметра попеременно то правой, то левой рукой [21].

По мере совершенствования ручной ловкости необходимо увеличивать темп выполнения, а также количество повторений каждого упражнения.

Таким образом, подбор игр и упражнений с мячом для развития ручной ловкости дошкольников осуществляется в соответствии с возрастом, подготовленностью ребенка, постепенным усложнением, повторением заданий.

4. Практическая часть: игры и упражнения с мячом для развития ручной ловкости

Комплекс 1. Упражнения для развития мелкой моторики рук с малым мячом (диаметр 5-6 см)

1. И.п.: о.с, руки согнуты в локтях. Мяч между ладонями. Пальцы смотрят вверх. Прокатывание мяча между ладонями, скользящими вверх-вниз.

2. И.п.: о.с, руки вытянуты вперед, мяч между ладонями. Прокатывание мяча скользящими движениями ладоней от себя — к себе.

3. «Скатаем снежок»

И.п.: о.с, мяч между ладонями. Катание мяча круговыми движениями по часовой и против часовой стрелки (со сменой ладоней).

4. И.п.: о.с, руки вверху, мяч между ладонями. Прокатывание мяча между ладонями вверх-вниз.

о. И.п.: о.с, руки согнуты в локтях перед грудью. Мяч между ладонями. Прокатывание мяча вправо и влево.

6. То же упражнение из и.п. — руки за спиной.

7. И.п.: о.с, руки перед грудью. Мяч в ладонях с растопыренными пальцами. Вращение мяча к себе — от себя, перебирая пальцами.
 8. И.п.: о.с, положение рук произвольно, мяч в правой руке. Энергично сжимать и разжимать мяч пальцами. То же левой рукой.
 9. И.п.: о.с, левая рука вытянута вперед, ладонью вверх. Мяч-в правой руке. Прокатывание мяча вдоль вытянутой руки от пальцев до плеча и обратно. То же другой рукой.
 10. И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. Энергичное прокатывание мяча вперед-назад по полу. То же левой рукой.
 11. И.п.: сидя, широко расставив ноги. Мяч в правой руке. Прокатывание мяча круговыми движениями. То же левой рукой.
 12. И.п.: о.с, руки перед грудью, левая ладонь над правой. Мяч между ними. Смена положения ладоней вращательными движениями, не роняя мяча.
 13. То же упражнение, но мяч удерживают указательные пальцы рук.
- Все упражнения выполняются в медленном темпе, дозировка! зависит от подготовленности и тренированности детей.

Комплекс 2. Упражнения для развития мелкой моторики рук с массажным мячом.

1. Покатайте массажный мяч между ладонями вверх и вниз, пальцы важно держать вместе.
2. Круговыми движениями покатайте мяч между ладонями.
3. Возьмите мячик подушечками. Перебирая пальцами, прокручивайте его по направлению от себя.
4. Удерживайте мяч подушечками пальцев обеих рук и надавите ими на мяч 4-6 раз.
5. Снова возьмите мячик подушечками. Перебирая пальцами, прокручивайте его по направлению к себе.
6. Возьмите мячик двумя руками, подкиньте на высоту 20—30 см и поймайте его. Повторите несколько раз.

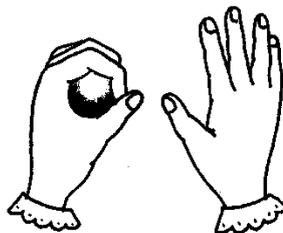
7. Зажмите мяч ладонями, пальцы сцепите над мячом в замок, локти разведите в стороны. Надавите на мяч 4-6 раз.
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

В конце можно немного размять мышцы рук. Положите одну руку на стол ладонью вниз, а второй круговыми движениями помассируйте мячом кисть, предплечье и плечо – двигайтесь снизу вверх. Сильно не давите на мяч и будьте осторожны. У занятий с массажным мячом есть противопоказания, в числе которых: воспаления и повреждения кожи, раны, ушибы, переломы и др.

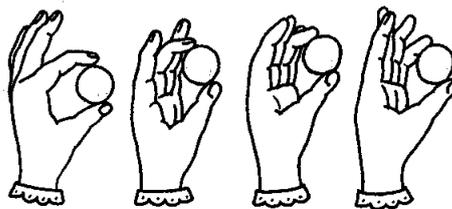
Комплекс упражнений с каучуковым шариком

«РАЗМИНКА»

Мячик сильно посжимаю
И ладошку поменяю.



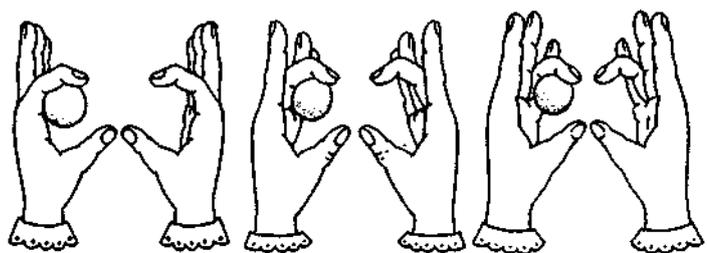
«Здравствуй, мой любимый мячик!» —
Скажет утром каждый пальчик.



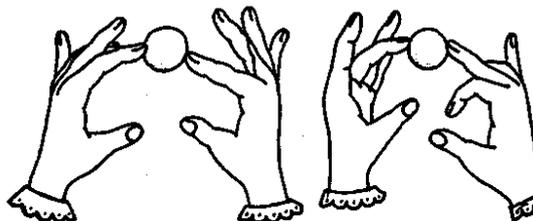
Крепко мячик обнимает,
Никуда не выпускает.



Только брату отдает:
Брат у брата мяч берет.



Два козленка мяч бодали
И другим козлятам дали.

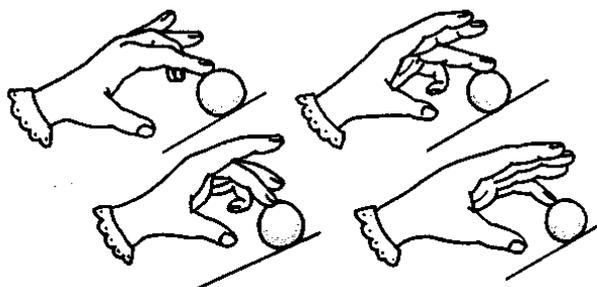


По столу круги катаю,
Из-под рук не выпускаю.

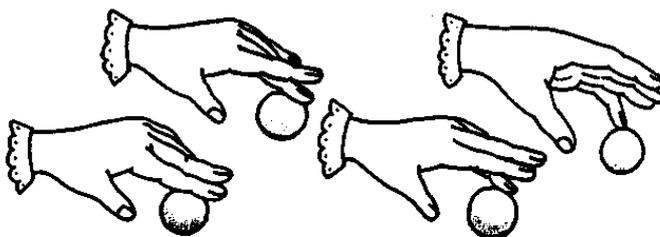
Взад-вперед его качу;
Вправо-влево — как хочу.



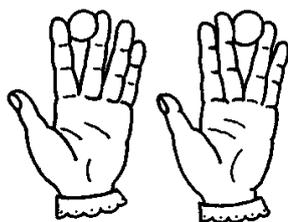
Танцевать умеет танец
На мяче мой каждый палец.



Мячик пальцем разминаю,
Вдоль по пальцам мяч гоняю.



Мячик мой не отдыхает —
Между пальцами гуляет.



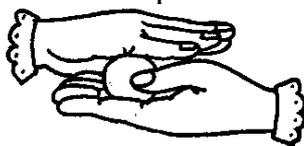
Поиграю я в футбол
И забью в ладошку гол.



Сверху левой, снизу правой
Я его катаю — bravo.



Поверну, а ты проверь —
Сверху правая теперь!



Подвижные игры с мячом

«Веселый мячик»

Цели игры:

- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц кисти рук;
- развитие внимания, быстроты реакции.

Оборудование: мячи размером с ладонь, стулья.

Ход игры.

Игроки стоят или сидят на стульях на расстоянии 1 м друг от друга.

Вместе с ведущим ударяют мячом о пол и ловят одной рукой под

стихотворение:

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?

Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

Затем игроки перекидывают мячи друг другу по кругу. У кого мяч упал, тот выбывает из игры. Остальные начинают игру заново.

«Сбей мяч»

Играют две команды, которые располагаются напротив друг друга. В центре зала на подставке стоит гимнастический мяч. У детей одной из команд малые мячи. По команде дети бросают их в гимнастический мяч. Если его сдвинули с места, то команда получает очко. Игроки противоположной команды берут мячи и тоже выполняют бросок. Выигрывает команда, попавшая в большой мяч большее количество раз.

«Солнышко и дождик»

У каждого ребенка мяч. По команде воспитателя «Солнышко!» дети катят мячи перед собой, разбегаются врассыпную. По команде «Дождик!» — приседают, прячутся за мяч. Кто последний спрятался, того «дождик замочил».

«Не останься без мяча»

По залу расставлены мячи (лучше на «ножках»), их на один-два меньше, чем детей. Дети выполняют разные задания (ходьба на стопах и ладонях, в приседе, в упоре сзади и т.д.). По сигналу дети должны подбежать и сесть на любой мяч. Проиграл тот, кому не хватило мяча.

«Мяч с горки»

Играют две команды, в каждой по одному футболу. Необходимо прокатить мяч по наклонной скамейке, догнать его. Катить нужно до флажка и обратно.

«Шмель»

Ловишка - («шмель») старается «осалить» («ужалить») детей мячом. Мяч можно только катить. Каждому ловишке отводят определенное время. В конце игры отмечают лучшего «шмеля», сумевшего «поймать» большее количество детей и лучшего игрока, ни разу не «пойманного» («ужаленного») «шмелем».

«Вызов номеров»

Дети строятся в две колонны, у каждого собственный порядковый номер. Перед каждой колонной лежит мяч. Названные номера выполняют задания с мячом (обежать ориентир, катя мяч перед собой; обегать ориентиры «змейкой» и т. д.). Каждый выигравший приносит команде одно очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Парная эстафета»

Дети парами переносят мячи разными способами (передвигаясь боком, держа мяч спинами, животами, руками, лбами; можно выполнять движения с тремя мячами и т. д.)

«Прокати мяч»

Катить мяч «змейкой» (по прямой; по кругу, изменяя направление и т.п.) одной или двумя руками. Когда эти движения хорошо освоены, можно использовать эстафету.

«Догони и поймай мяч»

Ребенок катит мяч из разных исходных положений: из положения стоя, сидя «по-турецки», в приседе, лежа на животе. Затем он догоняет мяч. Надо «догнать» до того, как мяч достиг флажка (или веревки).

«Кто быстрее»

Посередине зала лежит мяч. Двое детей стоят рядом с мячом, спиной друг к другу. Напротив, каждого ребенка (на расстоянии 4-6 м) стоит ориентир. По свистку дети обегают свой ориентир, прибегают обратно к мячу и дотрагиваются до него рукой. Кто быстрее дотронулся, тот и выиграл.

Варианты: 1. Можно играть командами.

2. Прибежав, поднять мяч над головой.

3. Прибежав, надо сесть на мяч и т.п.

«Снайперы»

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и

левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

«Гонка мячей»

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага

«Гонка мячей под ногами»

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

«Не урони!»

Игрок должен пройти по гимнастической скамейке, держа в руках ракетку или фанерку с одним или несколькими мячами (теннисными или хоккейными, не уронив его (их)). Варианты: пронести ракетку с мячом правой (левой) рукой. Пройти по рейке гимнастической скамейки. Пройти по гимнастической скамейке приставным шагом. Пройти по рейке гимнастической скамейки с палкой или булавой, балансируемой на пальце или ладони.

Важно также объективно оценивать деятельность детей: при подведении итогов игры необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе. Общеразвивающие упражнения с мячами разных размеров также способствуют развитию ручной ловкости у школьников. По мере совершенствования ручной ловкости необходимо увеличивать темп

выполнения, а также количество повторений каждого упражнения. Таким образом, подбор игр и упражнений с мячом для развития ручной ловкости школьников осуществляется в соответствии с возрастом, подготовленностью ребенка, постепенным усложнением, повторением двигательных заданий.

5.Список используемой научно- методической литературы

1. Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб.пособие / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. М.: Сов.спорт, 2004. - 296 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А Ашмарин.. - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 235 с.
3. Астафьев Н.В. Самыличев А.С. Концепция дополнительного образования умственно отсталых школьников. - М.: Просвещение, 1997. - 564 с.
4. Албука здоровья / Сост. Г.И. Гербцова. Федеральная программа «Дети России», подпрограмма «Дети-инвалиды», 1994 г. Международный университет семьи и ребенка им. Рауля Валленберга.
5. Блинов, Н.Г. Практикум по психофизиологической диагностике / Н.Г. Блинов. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 200 с.
6. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вайзман. - М., 1998. - С. 123.
7. Бабенкова Р.Д., Юровский С.Ю., Захарин Б.И. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе: метод. пособие. / Под ред. Р.Д. Бабенковой. - М.: Просвещение, 1997. - 67 с.
8. Бабенкова Р.Д., Юрковский Б.И., Захарин В.И. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе. – М.: Просвещение, 1977.
9. Бажникова И.М. Коррекционные задачи и основные направления в организации воспитательного процесса в детском доме (интернате) для детей с нарушением интеллекта. // Дефектология. - 1995. – №5. - 56 с.

10. Борисова Е.М., Арсланьян В.П. Тест умственного развития младшего школьника. М.: Изд-во РАО, 1997. 30 с.
11. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Уч. пособие. – М., Высшая школа, 1986. – 255 с.
12. Вайзман Н.П. Реабилитационная педагогика. М.: Аграф, 1996. 160с.
13. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. - М.: Педагогика, 1985. - 368 с.
14. Горская И.Ю. Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учеб. пособие. / И.Ю. Горская, Т.В. Синельникова. - Омск: СибГАФК, 1999. - 345 с.
15. Григорьев, Д. В. Дети с нарушением интеллекта: особенности двигательного развития /Д. В. Григорьев/ Адаптивная физическая культура. - СПб., 2000. Вып. 3. - С. 39-41.
16. Гужаловский А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся. – Минск, 1976. – 112 с.
17. Дети с временными задержками развития // Под ред. Т.А.Власовой, М.С.Певнзер. М.: Педагогика, 2003. 208с.
18. Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. – М.: Советский спорт, 1991. – 32 с.
19. Добровольский В.К. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием в школах-интернатах. – Л.: Медгиз, 1963.
20. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. / 2е изд., стереотип. / Евсеев С.П., Шапкова Л.В. - М.: Советский спорт, 2004. - 240 с.

21. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция: Исправление недостатков характера у детей и подростков: Пособие для студентов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 304 с.
22. Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы. «Рядяньска школа», 1987.
23. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М., 1987.
24. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учеб. пособие. / С.Ф. Курдыбайло [и др.] под общ. ред. д.м.н. С.Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2004. - 184 с.
25. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психологопедагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие. / Литош Н.Л. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 140 с.
26. Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии. Ранняя диагностика и коррекция. – М.: Просвещение, 1992.
27. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры. / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
28. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.
29. Мозговой В.М. Характеристика двигательных нарушений у умственно отсталых учащихся // Дефектология. – 1993. - №3.
30. О проведении игр на уроках физкультуры во вспомогательной школе. В.В. Венгржиловский // Специальная школа. – 1995. - №129.

31. Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе: Пособие для учителей и студентов / Под ред. В.В. Воронковой. – М.: ШколаПресс, 1994. – 416 с.
32. Певзнер М.С. Дети-олигофрены. – М., 1959.
33. Петрова В.Г. Практическая и умственная деятельность детей олигофренов. – М.: Просвещение. – 1968. – 160 с.
34. Пинский Б.И. Формирование двигательных навыков учащихся вспомогательной школы. – М., 1977.
35. Похлебин В.П. Уроки здоровья: Книга для учителей: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
36. Программы подготовительных и 1-4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида / Под ред. Воронковой. – М.: Просвещение, 1999. – 192 с.
37. Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательные школы). Раздел «Физическая культура» (1 – 9 классы). – М.: Просвещение, 1990. – стр. 212 – 264.
38. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учеб. пособие. - М.: РГАФК, 1995. - 349 с.
39. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 211 с.
40. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов. / Под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2005. - 448 с.
41. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Ж.К. Холодов, В.С.

Кузнецов. - М.: Академия, 2000. - 480 с.

42. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Уч. пособие. – М.: Учебная литература, 1997. – 320 с.

43. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии /Л. В. Шапкова/ Под ред. Проф. СП. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2001. - 152 с.

44. Шипицина Л.М., Иванов Е.С., Данилова Л.А., Смирнова И.А. реабилитация детей с проблемами в интеллектуальном и физическом развитии. - СПб.: Образование, 1995. - 399 с.

6.Список используемой учебно-методической литературы

1. Антропова М., Кольцова М. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста [Текст] /М.Антропова . - М.: Медицина, 1983.

2. Бардышева Т.Ю. Пальчиковые игры [Текст] /Т.Ю.Бардышева. - ООО "Карапуз - дидактика", 2016.

3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст] /Е.Н.Вавилова. - М.: Просвещение, 2012.

4. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь [Текст]: Игры с мячом для развития речи, мелкой ручной и общей моторики /Т.А.Воробьева. – СПб.: КАРО, 2018.

5. Гребнева Татьяна Валерьевна, воспитатель Методическая разработка «Игры и упражнения для развития мелкой моторики. Консультация для родителей» [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2014 г.). — СПб.: СатисЪ, 2014. — С. 58-62. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/105/5979/> (дата обращения: 09.03.2020).

6. Данько Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности [Текст] / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Просвещение, 1980
7. Детские подвижные игры [Текст] /Под ред. Е.В. Конеевой. - Ростов н/Д.: Феникс, 2016
8. Ильинова Л. Д. Игры и упражнения для развития мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2014 г.). — СПб.: СатисЪ, 2014. — С. 72-74. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/105/5979/> (дата обращения: 09.03.2020).
9. Круглова Н.Ф. Причины неуспеваемости в школе и пути их устранения [Текст] /Н.Ф.Круглова. - М.: Вербум - 2014.
10. Крупенчук О.И. Пальчиковые игры [Текст] /О.И.Крупенчук. - СПб.: Издательский дом "Литера", 2015.
11. Мухина В.С. Детская психология [Текст] /В..Мухина. - М.: Просвещение, 1985
12. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст] /Н.А.Ноткина. - Спб.: Питер, 2014.
13. Семенова Т. Воспитание ловкости у старших дошкольников [Текст] /Т.Семенова //Дошкольное воспитание. - № 12. – 2016.
14. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] /Э.Я.Степаненкова. - М.: Академия, 2016.
15. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст] /Т.А.Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2015
16. Теплова И. Школа мяча [Текст] /И.Теплова //Дошкольное воспитание. - № 10. – 2018.
17. Ткаченко Т.А. Физкультминутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушением речи [Текст] /Т.А.Ткаченко. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2014.

18. Цой Е. Физическое и психическое развитие, коррекция и оздоровление школьников [Текст] /Е.Цой // Школьное воспитание. - № 10. – 2006.
19. Черенкова Е.Ф. Оригинальные пальчиковые игры [Текст] /Е.Ф. - М.: ООО «ИД РМПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2007.
20. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников [Текст] /В.Н.Шебеко. - М.: «Академия», 2014.
21. Шишкина В.А. Движение+движение [Текст] /В.А.Шишкина. - М.: Просвещение, 2012.
22. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991

7. Приложение А. Планируемые результаты личностные и предметные результаты по ФГОС Оу/о (Физическая культура (Адаптивная физическая культура))

Таблица 1. Программа оценки личностных результатов (АООП -1 вариант)

Критерий	Параметры оценки	Индикаторы
Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий	сформированность навыков коммуникации со взрослыми	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со взрослыми
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	сформированность навыков коммуникации со сверстниками	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
	владение средствами коммуникации	способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации
	адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни

Предметные результаты

Физическая культура (Адаптивная физическая культура)

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

8.Приложение Б. Система оценки личностных и предметных результатов
(ожидаемые результаты)

Диагностика личностных результатов									
Личностные									
№п/п	Имя уч-ся		сформированность навыков коммуникации со взрослыми			сформированность навыков коммуникации и со сверстниками		владение средствами коммуникации	адекватность применения ритуалов социального взаимодействия
			способность инициировать и поддерживать коммуникацию со взрослыми	способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях	способность обращаться за помощью	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками	способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях		
1	А	1полугодие							
		2полугодие							
		ДИНАМИКА							
2	Б	1полугодие							
		2полугодие							
		ДИНАМИКА							
3		1полугодие							
		2полугодие							
		ДИНАМИКА							
4		1полугодие							
		2полугодие							
		ДИНАМИКА							
5		1полугодие							
		2полугодие							
		ДИНАМИКА							
6		1полугодие							
		2полугодие							
		ДИНАМИКА							
7		1полугодие							
		2полугодие							
		ДИНАМИКА							

8		1полугодие							
		2полугодие							
		ДИНАМИКА							
9		1полугодие							
		2полугодие							
		ДИНАМИКА							
10		1полугодие							
		2полугодие							
		ДИНАМИКА							
11		1полугодие							
		2полугодие							
		ДИНАМИКА							
12		1полугодие							
		2полугодие							
		ДИНАМИКА							
13		1полугодие							
		2полугодие							
		ДИНАМИКА							
14		1полугодие							
		2полугодие							
		ДИНАМИКА							

Минимальный уровень- М

Достаточный уровень -Д

Диагностика предметных результатов										
Предметные										
№п/п	Имя уч-ся		умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность				значение ФК для физического развития	вовлеченность в ФК	Определение своего физического состояния	
			режим дня	утренняя зарядка	оздоровительные мероприятия	подвижные игры			умение оценивать свое физическое состояние	умение оценивать величину физических нагрузок
1	А	1полугодие	М							

9. Приложение В. Упражнения по физической культуре для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся. В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения. В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строе;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных
- учить пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков; — обучать мягкому приземлению в прыжках;

- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Подготовительный класс

Занятия физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Строевые упражнения: построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам. Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на

гимнастической палке (канате); ходьба на пятках, ходьба на носках (ноги прямые), на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь). Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика. Координационные упражнения: смыкание, размыкание; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы обще развивающих упражнений различной координационной сложности. Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие.

I класс *Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения по подражанию. «Понюхать цветок» — вдох через нос. «Согреть руки» — хохо-хо — выдох через рот. «Остудить воду» — ф-ф-фу — выдох.

Основные положения и движения (по подражанию).

Упражнения для мышц шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков — «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков «ай-ай-ай». Повороты головы в стороны с произнесением звуков «нет-нет». Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти — «стряхнули воду». Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Упражнения для мышц, туловища. «Дровосеки» — наклоны туловища вперед. «Маятник» — наклоны туловища в стороны. «Косим траву» — повороты туловища с маховым движением рук. Поднимание

согнутой ноги вперед. Полуприседание на полной ступне. Сгибание и разгибание стоп (сидя на гимнастической скамейке).

Упражнения для формирования правильной осанки. Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. Стойка у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 с.

Ритмические упражнения. Прохлопывание учащимися показанного учителем ритма в разном темпе: два равномерных хлопка в медленном темпе, то же в быстром темпе. Ходьба под хлопки или звучание бубна.

Прикладные упражнения.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному с помощью учителя. Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Построение в колонну в нарисованных кружках.

Ходьба и бег. Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну). Ходьба по залу, касаясь рукой стены. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не натывая друг на друга). Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки. Свободный бег. Бег на носках.

Прыжки. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10–20 см. Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Переключивание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх. Передача мячей, флажков, палок в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в сторону, опускание вниз. Движения скрещенных рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажками. Переключивание флажков из одной руки в

другую перед собой над головой. Переноска мяча, гимнастической палки, флажков с одного места на другое.

Лазанье и перелезание, подлезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2–3 рейки.

Переполезание на четвереньках в медленном темпе. Подлезание под шнур высотой 50 см. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад. Равновесие. Ходьба по начерченному коридору шириной 20–30 см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Движение руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь. Игры. *Д л я п о с т р о е н и я:* «Пойдешь гулять». Учитель предлагает ученику гулять. Ученик поднимается со своего места и встает за учителем. Затем приглашаются второй, третий ученики (до 6–8 учащихся), они встают друг за другом и идут за учителем. «Поезд» — построение в колонну, положив руки на плечи впереди стоящего товарища. «На праздник» — построение парами, идти, помахивая флажками. *Д л я х о д ь б ы:* «Возьми флажок» — ходьба группами со своих мест за флажками и обратно. «Пойдем в гости» — дети разбиты на две группы. Одна группа идет в гости к другой, выбирая себе пару. В парах можно попрыгать, поплясать, затем возвращаются на свои места. *Д л я б е г а:* «Беги ко мне». «Догони мяч». *Д л я п р ы ж к о в:* «Лягушки», «Прыг-скок», «Перепрыгни через шнур», «Солнышко, дождик», «Солнышко — иди гулять, дождик — беги домой».

II класс *Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

Дыхательные упражнения. Глубокий вдох через нос и выдох через рот. 129 Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: «Паровоз»: чу-чу-чу — выдох. «Самолет»: у-у-у — выдох. «Жук»: ж-ж-ж — выдох.

Основные положения и движения. Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в первом классе, с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения. Вращение головой — «Колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам — движение рук из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны — «Насос». Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки.

Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

Упражнение для формирования правильной осанки.

Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5–7 с. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнения в медленном темпе. Прикладные упражнения Построение и перестроение. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по черте. Перестроение шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Ходьба и бег. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с передвижением вперед. Подпрыгнуть вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20–30 см. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3–4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

Лазание, перелезание, подлезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15–25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально. Подлезание под препятствие на четвереньках («Конь», «Козел», «Бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку.

Равновесие. Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках — две-три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Игры. Повторение и закрепление игр, пройденных в первом классе. «Пузырь» — перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах. «Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета. «Веревочный круг» («Береги руки»). Учащиеся держатся за веревку.

Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку. «Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара. «Лошадки». Лошадка, кучер — бег парами.

III класс (34 часа) *Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

Дыхательные упражнения. Дыхательное упражнение по подражанию, под хлопки, под счет. Из исходного положения руки за голову, развести руки в стороны, слегка прогнуться — вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед — выдох.

Основные положения движения. Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений.

Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками. Выделение пальцев рук. Движение плеч вперед, назад. Сгибание рук с усилием — «Силачи». Расслабление мышц рук — из положения легкого наклона вперед, руки внизу, потряхивание руками. Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук.

Поднимание прямой ноги вперед. Упор присев. В положении сидя сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное, движение голеностопных суставов. Из положения сидя лечь, сесть. Упражнения для формирования правильной осанки. Из положения стоя у вертикальной плоскости, отойти от нее на 2–3 шага, сохраняя правильную осанку. Ходьба, руки за спину, сохраняя правильную осанку.

Ритмические упражнения. Согласование ходьбы с хлопками. Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. Начало движения постановка по звуковому сигналу. Прикладные упражнения Построение, перестроение. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции.

Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Ходьба и бег. Ходьба с высоким пониманием бедра. Бег с различной скоростью.

Прыжки. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыжки в глубину с мягким приземлением. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Броски малого мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча в колонне над головой. Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками. Перенос 6–7 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки (одним человеком) под контролем учителя.

Лазанье, перелазание, подлезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки. Подлезание под препятствие высотой 40–50 см лежа животе. Перелазание через препятствие высотой до 80 см на животе (конь). Пролезание через 3–4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см. Перешагивание через бруски высотой 15–20 см.

Равновесие. Ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (2–3 с). Игры. Повторение и закрепление ранее пройденных игр:

«Маленькие зайчики», «Совушка», «Что пропало», «Попрыгунчики воробышки».

IV класс *Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

Дыхательные упражнения. Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. Руки через стороны вверх, подтянуться — вдох, руки вниз, расслабиться — выдох.

Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. Вращение кистей рук. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Взмах ногой вперед, назад. Положение лежа на спине, поочередное поднимание ног. В положении лежа на животе, поднимание головы, прогибание назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины («Кошечка», «Скамеечка»). Стоя у опоры, поднимание ноги вперед, назад, подтягивание ноги («стряхнуть воду с ноги»). Упражнение на формирование правильной осанки. Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении стоя до 5 с.

Ритмические упражнения. Остановка движения с прекращением движения музыки. Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки.

Прикладные упражнения Построения, перестроения. Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба и бег. Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10–15 см. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Бег в играх.

Прыжки. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотами на 45 градусов. Прыжки с одной ноги на две. Прыжки в глубину с двух ног на две (гимнастическая скамейка между ногами), прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча. Катание мяча между расставленными предметами. Передача большого мяча в колонне между ног. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Броски мяча в сторону с расстояния 2–3 м, правой и левой рукой из-за головы. Метание мяча в «корзину», стоящую на полу. Держание палки двумя руками, хватом с верху и с низу. Выполнение различных исходных положений с палкой. Поднимание палки с пола и опускание ее на пол. Переноска гимнастических палок (8–10 шт.). Переноска гимнастического мата (8 человек).

V класс (68 часов)

Дыхательные упражнения. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой с сторону у опоры. Лежа на спине — «Велосипед». Упражнение на расслабление мышц.

Упражнения на формирование правильной осанки. Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

Ритмические упражнения. Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

Прикладные упражнения Построения, перестроения. Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Ходьба и бег. Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег парами наперегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.

Прыжки. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину с шага. Прыжок в высоту с шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Прыжок, наступая. Через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки 135 из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и толканием.

Лазание, подлезание, перелезание. Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3–4 рейке, ноги ставить на первую рейку). Подлезание под препятствие высотой 40–50 см, ограниченное с боков.

Перелезание через препятствие (конь, козел) ранее изученными способами.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на половой доске, в коридоре 20– 30 см. Игры. «Так можно, так нельзя», «Волк и овцы», «Запомни порядок», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам».

10. Приложение Г. Физические упражнения для коррекции ходьбы и бега

Физические упражнения для коррекции ходьбы

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.	Дифференцировка расстояния, глазомер
2.	«Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.	Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния
3.	«Узкий мостик». А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.	Развитие равновесия точности движения
4.	«Длинные ноги». По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе.	Быстрота переключения, дифференцировка понятий длинный, короткий
5.	«Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлопок!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой,	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма

	третий - за спиной	
6.	«Лабиринт». А) Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами. Б) То же вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, согласованность действий
7.	«Встали в круг». Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки	Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий большой - маленький, вправо - влево
8.	«Гусеница». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего	Координация и согласованность действий
9.	«Коромысло». Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя	Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом

	правильную осанку	
10.	«Ходим в шляпе». Ходьба с мешочком 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 предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с заданиями: А) На каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх. Б) Круговые движения кистями. В) Круговые движения в плечевых суставах. г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую - за спиной	Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти
15.	«Каракатица» Ходьба спиной вперед	Координация движений, ориентировка в пространстве
16.	«Светло - темно». Ходьба с закрытыми и открытыми глазами. А) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух). Б) Открывать глаза по команде «светло» закрывать - по команде «темно». В) Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток)	Ориентировка в пространстве без зрительного контроля; дифференцировка понятий светло - темно; ритмичность движений. Ориентировка в пространстве по слуху
17.	«Мишка». А) Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок. Б) Ходьба по массажной дорожке, босиком. В) Ходьба босиком по траве, песку, гравию	Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
18.	«Хоп». Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп» - остановка, по сигналу «Хоп-хоп» - поворот кругом	Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы
19.	«Волны». Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке - медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости - быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой - переход на бег	Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление с темпом движений плавность, выразительность движений, воображение
20.	«Та-та-та». Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «Та-та-та»	Усвоение заданного ритма движений
21.	«Хромой заяц». Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке. другой - по полу	Координация и согласованность движений ног и туловища

22.	«По канату». А) Ходьба вдоль по канату, руки в стороны. Б) Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны	Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
23.	«Козлики». В парах - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку	Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной позы на ограниченной опоре

Коррекция бега.

У умственно отсталых детей младшего школьного возраста при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

Физические упражнения для коррекции бега

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие
2.	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
3.	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
4.	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, равновесие, согласованность движений

5.	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
6.	Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий
7.	Бег с максимальной скоростью на 10,20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
8.	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
9.	Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скалками)	Дифференцировка усилий и длины шага
10.	«Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение
11.	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечнососудистой системы, укрепление стопы
12.	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата
13.	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата

14.	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий
15.	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий
.	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