

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты – Мансийского автономного округа – Югры «Урайская школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

**Методическая разработка**

по предмету: физическая культура

на тему: «Методы развития физических качеств у обучающихся с интеллектуальными нарушениями»

Разработал: Г.Р. Латыпова,  
учитель

г. Урай, 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение.

## **1. Особенности умственно отсталых учащихся**

- 1.1. Общая характеристика умственной отсталости
- 1.2. Воспитывающая и развивающая направленность обучения
- 1.3. Научность и доступность обучения
- 1.4. Принцип доступности
- 1.5. Систематичность и последовательность в обучении
- 1.6. Принцип коррекции в обучении
- 1.7. Принцип наглядности
- 1.8. Сознательность и активность учащихся в обучении

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

- 2.1 Коррекция ходьбы
- 2.2 Коррекция бега
- 2.3 Коррекция прыжков
- 2.4. Коррекция лазания и перелезания
- 2.5. Коррекция метания
- 2.6. Коррекция и развитие мелкой моторики рук
- 2.7. Коррекция расслабления
- 2.8. Коррекция осанки
- 2.9. Профилактика и коррекция плоскостопия
- 2.10. Коррекция дыхания
- 2.11. Профилактика зрения

**Заключение.**

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность темы.**

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

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

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

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

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

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

**Цель исследования** - разработка цикла специальных упражнений для учащихся, имеющих отклонения в умственном развитии.

При этом были поставлены **следующие задачи**:

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

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

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

В 1994 г. по предложению Всемирной организации здравоохранения принята Международная классификация психических и поведенческих расстройств (МКБ - 10), рассматривающая различные проявления врожденного слабоумия под единым названием «Умственная отсталость». Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному).

## **1. Особенности умственно отсталых учащихся.**

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

Понятие умственно отсталый ребенок включает в себя достаточно разнородную массу детей, которых объединяет наличие повреждения мозга, имеющего широко распространенный характер.

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.

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

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

Воспитывающая направленность обучения состоит в формировании у учащихся нравственных представлений и понятий, адекватных способов поведения в обществе. Это реализуется в содержании учебного материала и в соответствующей организации деятельности учащихся в образовательном учреждении, и вне его.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **1.4. Принцип доступности**

Предполагает построение обучения умственно отсталых учащихся на уровне их реальных учебных возможностей.

Многолетняя практика и научные исследования показывают, что учебные возможности учащихся весьма различны. В основе этих различий лежат объективные причины, заключающиеся в неоднородности, степени и характере проявлений основного и сопутствующего дефектов развития детей. В связи с этим осуществление принципа доступности отличается определенным

своеобразием: с одной стороны предполагается неодинаковая степень усвоения программного материала учащимися, имеющими разные учебные возможности, с другой - определяется необходимость дифференциации их в обучении с целью повышения уровня усвоения программного материала.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **1.7. Принцип наглядности**

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

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

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

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

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

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

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

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

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его

потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств **необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:**

- 1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- 2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- 3) максимально активизировать познавательную деятельность;
- 4) ориентироваться на сохранные функции, сензитивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- 5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;
- 6) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

## **2.1 Коррекция ходьбы**

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

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

### **Физические упражнения для коррекции ходьбы**

№ п/п

Упражнения

Коррекционная направленность

1. «Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.

Дифференцировка расстояния, глазомер

2. «Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.

Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния

3. «Узкий мостик». А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.

Развитие равновесия точности движения



4. «Длинные ноги». По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе. Быстрота переключения, дифференцировка понятий длинный, короткий
5. «Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной  
Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма
6. «Лабиринт». А) Ходьба со сменой на направления между стойками, кеглями, набивными мячами. Б) То же вдвоем, держась за руки  
Ориентировка в пространстве, согласованность действий
7. «Встали в круг». Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки  
Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий большой - маленький, вправо - влево
8. «Гусеница». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего  
Координация и согласованность действий
9. «Коромысло». Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку  
Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом
10. «Ходим в шляпе». Ходьба с мешочком 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

## 2.2 Коррекция бега

У умственно отсталых детей раннего 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

№ п/п

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 сердечнососудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног

3. «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа  
Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания

4. Бег «змейкой», не задевая предметов; то же - вдвоем, держась за руки

Ориентировка в пространстве, равновесие, согласованность движений

5. Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.)

Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем

6. Бег с подскоками

Ритм движений, соразмерность усилий

7. Бег с максимальной скоростью на 10,20, 30 м наперегонки

Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем

8. Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)

Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества

9. Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками)

Дифференцировка усилий и длины шага

10. «Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка

Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение

11. Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями

Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы

12. «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)

Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата

13. Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.

Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата

14. Бег за обручем

Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий

15. Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)

Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий

16. По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта

Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата

### **2.3. Коррекция прыжков**

Нарушениями в прыжках с места толчком двумя ногами являются: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой.

Ошибками в прыжках в длину и высоту является слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

Предлагаемые подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корригируя недостатки движения и развития сохранных функций

### **Физические упражнения для коррекции прыжков**

№ п/п

Упражнения

Коррекционная направленность

1. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 9  
Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве
2. Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м  
Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
3. Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад  
Согласованность и ритмичность движений дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости
4. Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд)  
Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность
5. Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук

Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног скоростно-силовые качества

6. Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук  
Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений ног, развитие силы разгибателей ног
7. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа  
Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
8. Прыжки с зажатым между стопами мячом  
Координация движений, точность кинестетических ощущений
9. Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх  
Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества
10. Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)  
Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества

11. Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок  
Координация движений рук и ног, ритмичность движений
12. Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку

Дифференцировка понятий с предложениями «на», «с», «через»

13. Прыжки через обруч:
  - а) перешагиванием;
  - б) на двух ногах с между скачками;
  - в) на двух ногах

Укрепление свода стопы, ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног

14. Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 900 на каждый 4-й

Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля

#### **2.4. Коррекция лазания и перелезания**

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

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

№ п/п

Упражнения

Коррекционная направленность

1. Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой

Координация движений, соразмерность усилий

2. Перелезание через рейку лестницы- стремянки

Ловкость, координация движений, точность перемещения, ориентировки в пространстве

3. Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки

Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения

4. Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.

Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела

5. Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°

Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия

6. Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон

Согласованность движения, ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий

7. Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть)

Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног.

8. «Корабль». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами

Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображения

9. «Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом

Преодоление боязни высоты, пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия

10. «Черепашка». Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках

Координация движений, мышечной силы рук и плечевого пояса

11. Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов)

Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве

12. «Верблюды». Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо)

Равновесие, согласованность движений

13. «На мачту». Лазанье вверх и вниз по веревочной лестнице

Ориентировка в пространстве, смелость, координация, дифференцировка пространства, профилактика плоскостопия

## **2.5. Коррекция метания**

Нарушение движений в метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками; несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища.

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, потому что их лучше держать в руках, а затем переходят к малым.

### **Подготовительные упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом**

№ п/п

Упражнения

Коррекционная направленность

1. С большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный)

а) Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя.

б) Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя.

в) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки

Дифференцировка усилия и расстояния.

Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения.

Точность направления и усилия

2.

а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками.

б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол

Координация движений рук, точность направления и усилия.

Быстрота переключения зрения

3.

а) Бросок мяча в стену и ловля его.

б) То же, но ловля после отскока от пола.

в) То же, но ловля после хлопка в ладони.

г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания

Координация движений рук.

Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания

4.

- а) Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета).
- б) То же, но ловля после отскока от пола.
- в) То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.

Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения внимания

5.

- а) Ведение мяча на месте правой, левой рукой.

б) То же в ходьбе

Дифференцировка усилия и направления движения, координация движений рук, концентрация внимания и зрительный контроль

6. С набивным мячом (1 и 2 кг)

Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево

Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета»

7.

- а) Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с.

б) Ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с.

Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса

8.

- а) Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди.

б) То же, с удержанием мяча за головой

Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление «мышечного корсета»

9. Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол справа (слева)

Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки

10. Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку

Способность контролировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы

11. Из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках

Гибкость в поясничном отделе, способность воспроизводить ритмические усилия, координация крупной моторики

12.

- а) Перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь.

б) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами

Способность регулировать силу мышечного напряжения, дифференцировка пространства, точность воспроизведения движения по силе, амплитуде, направлению, развитие силы разгибателей ног

13. Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю

Точность усилия и пространственной дифференцировки, координация движений

14. Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку

Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры

15. Сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг

Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние, развитие силы мышц ног и брюшного пресса

## 2.6. Коррекция и развитие мелкой моторики рук

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев. Отклонения всегда проявляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений, в том числе и в метании.

Универсальность упражнений с мячом состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь - мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары - надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мячи--ежики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др. Основной метод игровой, но есть и самостоятельные упражнения, которые можно выполнять в любой обстановке: дома, во дворе, на прогулке, в занятиях с родителями, другими детьми, самостоятельно.

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

№ п/п

Упражнения

Коррекционная направленность

1. С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.)

а) Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую.

б) Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя.

в) Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя.

г) Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета

Координация движений кисти, концентрация внимания, следящие движения

Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве

2. Высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом

Тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений рук и дополнительных движений во времени и пространстве. Переключение внимания

3.

а) Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

б) То же, но ловля правой (левой) рукой

Дифференцировка усилий, зрительный анализ зависимости высоты отскока мяча от силы и направления удара, ориентировка в пространстве

4.

а) Удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя.

б) То же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом

Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность

5.



- а) Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках.
- б) Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой.
- в) Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол
- Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания, тонкая дифференцировка временных, силовых и пространственных характеристик движения, одновременное решение двух двигательных задач (правой и левой)
- б.
- а) Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный).
- б) Удары разными мячами о стену.
- в) Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую.
- г) Подбрасывание правой и ловля правой
- д) Подбрасывание левой и ловля левой.
- е) Броски мяча в цель с близкого расстояния
- Дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев, распределение внимания
7. Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м.
- Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу
- Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстояния. Ручная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества
8. То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз
- Дифференцировка тактильных ощущений, сопоставление усилия и пространства, способность зрения различать расстояние, скоростно-силовые качества

## 2.7. Коррекция расслабления

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

### Физические упражнения для коррекции расслабления

№ п/п

Упражнения

Коррекционная направленность

- «Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника  
Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти
- «Покажи силу». И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч:
  - 1 - руки в стороны;
  - 2 - руки к плечам, кисти в кулак;
  - 3-4 - максимально напрячь мышцы рук;
  - 1-4 - расслабить мышцы рук - «стряхнуть воду» с пальцев рук
 Напряжение, расслабление мышц рук, быстрота переключения, образное мышление
- «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки

Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движения, образное мышление

4. «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх - в сторону, левая - вниз - в сторону(со сменой положения)

Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление

5. «Балерина». И.П. - основная стойка;

1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками;

3-4 - дугами в стороны - вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить

Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений,

дифференцировка амплитуды, расслабление

6. «Обними себя». И.П. - основная стойка;

1 - руки в стороны, вдох;

2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох;

4 - руки вниз, расслабленно

Напряжение - расслабление, координация движений

7. «Удивились». И.п. - основная стойка;

1 - поднять плечи, вдох;

2 - опустить плечи, выдох;

3 - поднять плечи, развести руки, вдох;

4 - опустить плечи, и.п., выдох.

Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса

Напряжение - расслабление, координация движений и дыхания, эмоция удивления

8. И.П. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу;

1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох;

2 - в И.П., выдох;

3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох;

4 - и.п., выдох.

Темп медленный. После 5-6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки

Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха

И.П. - сидя или стоя. Сжимание-разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление - «стряхнуть воду с пальцев»

Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движения, расслабление

10. И.П. - сидя по-турецки. Выполнить позу правой и левой осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны - расслабиться

Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление

11. И.П. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание

Развитие статической силы, дифференцировка (отмеривание) времени, волевое усилие, расслабление, контролируемое дыхание

12. «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» в течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени. Развитие силы мышц ног и брюшного пресса, расслабление мышц ног с элементами самомассажа

13. И.П. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслаблено, за счет инерции) расслабление - «бросить» руки

Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа и амплитуды движений, умение использовать инерционные силы

14. Прыжки на скакалке на двух ногах в высоком темпе - 30 с, прыжки на скакалке с междускоками в медленном темпе - 30 с, повторить - 3-4 раза

Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений рук и ног, умение выполнять «сильные» и расслабленные прыжки, переключение и дифференцировка темпа

15. Бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой».

Быстрота движений, способность к переключению и расслаблению, дифференцировка усилий и темпа движений

16. «Скалолазы». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив») кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол

Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия, последовательное расслабление разных звеньев тела

17. «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами

Статическая сила мышц позвоночника, укрепление мышечного корсета,

Расслабление мышц туловища и ног

18. Стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад

Регулирование произвольного расслабления, гибкость

19. Сидя, руки расслаблены;

1-4 круговых движения головой вправо;

5-8 круговых движения головой влево

Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата

## **2.8. Коррекция осанки**

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте, живот подтянут.

Большинство детей из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы.

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

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

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

При коррекции осанки у учащихся с умственной отсталостью необходимо руководствоваться следующими положениями:

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

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

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

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

### **Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника(начальная стадия)**

№ п/п

Упражнения

Коррекционная направленность

1. «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника

Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость

2. «Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой

Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость, симметричность движений

3. «Ванька-встанька». Из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук

Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве

4. «Птица». Из положения сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) - наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук

Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений, контроль за положением частей тела в пространстве

5. «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову

Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения, устойчивость к вестибулярному раздражению

6. «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»

Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины и живота

7. «Пловец». Из положения лежа на груди - движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола

Укрепление мышц туловища, координация и симметричность движений, дифференцировка пространственных и временных характеристик движения

8. «Рыбка». Из положения лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед - медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отдела позвоночника и коснуться ступнями ног, согнутых в коленях, до головы

Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловищ

9. «Свеча». Из положения лежа на спине, руки за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение

Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения

10. «Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения - имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением

Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений, дифференцировка темпа движений

11. «Стрелка». Из положения лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая упирается в пол на уровне плеча - отведение левой ноги вверх. То же - на левом боку с отведением правой ноги

Укрепление боковых мышц туловища, живота и ног, координация движений

12. «Маятник». Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны - поднять ноги на 900 и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять

вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола

Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие

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

№ п/п

Упражнения

Коррекционная направленность

1. «Кошечка»

2. «Змея»

3. «Лодочка»

Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах

4. «Кроль». Стоя перед зеркалом, вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса

Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений

5. «Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки - наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса

Укрепление боковых мышц туловища, устойчивость вестибулярного аппарата, регулирование позы

6. «Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами - наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения

Укрепление мышц туловища, гибкость грудного отдела позвоночника, зрительный контроль за регулированием позы, симметричность движений

7. «Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение

Гибкость грудного отдела позвоночника, координация движений, растягивание мышц брюшного пресса

8. «Обезьянка». Из положения стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнастической стенке, хватом двумя руками на уровне пояса - глубоко присесть, разгибая руки

Укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища, ориентировка в пространстве

9. «Силач». Из положения лежа на животе с гантелями (по 1 кг) в руках, руки в стороны - слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять ноги: вернуться в исходное положение, расслабить руки

Гибкость грудного отдела позвоночника, статическая сила рук и плечевого пояса, симметричность усилий

10. «Орел». Из положения лежа бедрами поперек гимнастической скамейки, ноги закреплены (партнер держит голеностопы) руки за голову - наклон вперед с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах, голову поднять, локти отвести в стороны, зафиксировать позу и вернуться в исходное положение, расслабиться

Гибкость грудного отдела позвоночника, растягивание мышц передней стороны туловища, ориентировка в пространстве, симметричность движений, устойчивость вестибулярного аппарата

11. «Замок». Из положения сидя на полу, скрестив ноги - левая рука заводится за спину ладонью наружу, правая, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью вовнутрь, сцепить пальцы в замок. То же с другой руки

Координация движений рук и кисти, растягивание мышц плечевого пояса, ориентировка в пространстве, точность движений.

### **Упражнения для коррекции кругловогнутой спины**

№ п/п

Упражнения

Коррекционная направленность

1. «Петушок». 1) Стоя на одной ноге, опираясь боком на гимнастическую стенку, согнуть ногу в колене, захватить ее за голеностоп и подтянуть пятку к ягодице. То же на другой ноге.

2) То же, из положения лежа на животе.

3) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам

Растягивание мышц передней поверхности бедер

2. «Столбик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат - наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы

Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка амплитуды движения

3. «Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку - мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком

Растягивание мышц передней поверхности бедер

4. «Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок - замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать

Растягивание мышц спины, ритмичность движений, устойчивость вестибулярного аппарата

5. «Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей

Растягивание мышц спины

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

### **Упражнения для коррекции плоской спины**

№ п/п

Упражнения

Коррекционная направленность

1. «Лодочка» Укрепление силы мышц спины
2. «Пловец» Укрепление силы мышц спины
3. «Ящерица». 1) Из положения лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, - перевести руки на пояс, приподняв голову и плечи, лопатки соединить. Удержать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание.  
2) То же, но кисти рук пере водить к плечам, за голову  
Укрепление силы мышц спины, дифференцировка пространственных характеристик движения, удержание осанки в непривычной позе, волевое усилие, координация движений
4. «Бокс». 1) Из положения лежа на животе, подняв голову и плечи, руки в стороны - сжимать и разжимать кисти рук.  
2) То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед - вверх (бокс)  
Укрепление мышц спины, развитие мелкой моторики, управление временными характеристиками движения, соразмерность и точность движений
5. «Рак» Укрепление силы мышц спины
6. «Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя набивного мяча (1-2 кг) Сила мышц спины и плечевого пояса, координация движений и соразмерность усилий, удержание. Осанки в необычных условиях
7. «Угол». 1) Из положения вися на гимнастической стенке - переменное поднятие согнутых в коленях ног.  
2) То же, но поднятие прямых ног.

3) То же, но одновременное поднимание обеих ног

Укрепление мышц передней поверхности бедер

8. «Свечка». 1) Из положения лежа на спине - поочередное поднимание прямых ног.

2) То же, но одновременное поднимание прямых ног.

3) То же, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками

Силы мышц передней поверхности бедер, дифференцировка усилий, координация движений, волевые усилия

9. «Пистолетик». 1) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса - присесть на одной, другая - вперед, встать, опираясь на стенку.

2) То же на другой ноге

Сила мышц передней поверхности бедер, координация движений, сохранение осанки при динамических движениях

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

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

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

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

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия используются в следующих исходных положениях: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, что дает возможность регулировать нагрузку на мышцы голени и стопы. При выборе исходного положения следует исключить отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя. Сначала выполняются упражнения лежа и сидя.

### **Коррекционные упражнения, выполняемые лежа**

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
2. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны.
3. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.
4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.
5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.

### **Коррекционные упражнения, выполняемые сидя**

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.
4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.
5. Сидя на краю стула, стопы параллельно - руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.



6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.
7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
8. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам - ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.
9. Из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, - поочередно поднимать стопы руками.
10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.
11. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.
12. В упоре сидя сзади - поочередные и одновременные круговые движения стопой.

### **Коррекционные упражнения, выполняемые стоя**

1. Стоя на наружных сводах стоп - подняться на носки и вернуться в исходное положение.
2. Стоя на наружных сводах стопы - полуприсед.
3. Стоя, носки вместе, пятки врозь - подняться на носки, вернуться в исходное положение.
4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони - сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.
5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), подняться на носки, вернуться в исходное положение.
6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу - захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.
7. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.
8. Поставить левую (правую) ногу на носок - поочередная смена положения в быстром темпе.
9. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе - присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

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

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.
2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.
3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.
4. Ходьба по набивным мячам.
5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.
6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу.
8. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса.
9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь.
10. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.
11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.
12. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравии).

## **2.10. Коррекция дыхания**

Для детей с умственной отсталостью характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причем выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более

полноценному последующему вдоху. Чем раньше ребенок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

### Упражнения для коррекции дыхания

№ п/п

Упражнения

Коррекционная направленность

1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос

Понимание механизма полного дыхания: правая контролирует грудное дыхание (грудь поднимается), левая - брюшное (поднимается живот)

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос

Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию, образное мышление

3. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох. Увеличение глубины полного дыхания в статической позе

4. То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»). Усвоение ритма полного дыхания

5. Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»). Увеличение глубины диафрагмального дыхания, образное мышление

6. Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и (длинный выдох «подули на молоко»)

Увеличение глубины грудного дыхания, образное мышление

7. Лежа на спине, поднимание рук вверх - вдох, опускание - выдох

Усиление глубины вдоха в сочетании с движением

8. Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой

Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха

9. Сидя на стуле, развести руки в стороны - глубокий вдох, на выдохе - наклон вперед, доставая руками носки ног

Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох

10. Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха - на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях

Согласование дыхания с движением, парциальный выдох (на 4 счета)

11. «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох - поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «У-У-УХ»

Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры

12. «Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением звуков КВА

Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры

13. Ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 4 шага - вдох, на 4 шага - выдох; на 2 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 3 шага - вдох, на 5 шагов - выдох и др.

Акцентирование внимания на дыхании, варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением

14. Бег с акцентированным вниманием на дыхание: а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания, - постепенный выдох на каждый шаг, на четвертом - полный выдох через рот с произнесением звуков «ф-фу»; б) на 4 шага постепенный вдох, на 4 шага - постепенный выдох; в) на 2 шага - вдох, на 4 шага - выдох

Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе

15. Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т.п.

Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания

16. Бег с ходьбой по дорожкам парка, по пересеченной местности с регулированием частоты и глубины дыхания. То же

17. То же, при передвижении на лыжах, коньках, подвижных и спортивных играх

То же

## 2.11. Профилактика зрения

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

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

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

### Упражнения для профилактики зрения

№ п/п

Упражнения

Коррекционная направленность

1. И.П. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. Укрепление мышц век, расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения в них

2. И.П. - сидя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с, держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторить 10-12 раз

Снижение утомления, облегчение работы на близком расстоянии

3. И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами

Улучшение кровообращения

4. И.п. - сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз

Облегчение зрительной работы на близком расстоянии

5. И. п. - сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин

Расслабление мышц глаз, улучшение кровообращения в них

6. И.п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем; медленно передвигать палец

полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10-12 раз

Укрепление мышц глаза, усовершенствование их координации

7. И.п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза

Расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения и циркуляции внутриглазной жидкости

8. И.п. - сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий - на середине верхнего края орбиты и четвертый - у внутреннего угла глаза, медленно закрыть глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. Повторить 8-12 раз

Укрепление глазных мышц, улучшение кровообращения, снижение утомления, улучшение циркуляции внутриглазной жидкости

9. И.п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрыть глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8-12 раз

Улучшение кровообращения, работоспособности глазных мышц

10. И.п. - сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторить 8-12 раз

Улучшение работоспособности цилиарной мышцы

11. И.п. - сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в обратном направлении. Повторить 4-6 раз. Улучшение работоспособности цилиарной мышцы

На каждом занятии используются от 3 до 5 упражнений.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

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

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

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