

**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детская школа искусств г. Печора»**

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ
«ГАРМОНИЯ»**

**Предмет
«Адаптивная физическая культура с элементами ритмики »**

Направленность: общеразвивающая
Вид программы: коррекционный
Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся:
по возрастным группам от 3 до 7 лет

Печора
2023г.

«Рассмотрено»
Методическим советом МАУ ДО
«Детская школа искусств г. Печора»

« 24 » мая 2023 г.

протокол № 4

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО «Детская школа
искусств г. Печора»

« 24 » мая 2023 года

Разработчик: Аренд Е.А.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	
Введение.....	
1. Законодательная база адаптированной дополнительной общеразвивающей программы для детей с ограниченными возможностями здоровья».....	
2. I.2. Цель и задачи программы.....	
3. I.3. Срок освоения программы, условия приёма учащихся.....	
4. II. Учебный план.....	
5. III. Система и критерии промежуточной и итоговой аттестации.....	
6. V. Планируемые результаты освоения программы учащимися.....	
7. VI. Условия реализации программы.....	
8. VII. Литература.....	

1. Введение

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях. Коррекционно – развивающая программа «Адаптивная физкультура с элементами ритмики» имеет физкультурно-музыкальную направленность. Она способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержания здоровья, личностного развития, социализации в общество. Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры и ритмики. Под влиянием физических и музыкально-ритмических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье. Кроме того, данная программа способствует привлечению воспитанников к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

Актуальность программы:

Адаптированная дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа для детей с ОВЗ направлена на коррекцию учебно-познавательной деятельности, социализацию жизнедеятельности, адаптацию в современном мире. Данная программа имеет личностно-ориентированную направленность, предполагает индивидуальную, форму занятий, основные элементы которых направлены на развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы личности, мелкой моторики, эмоционального переживания музыкальных образов; стимулирования умственной и речевой активности. Основная особенность данной программы заключается в индивидуальном подходе к учащемуся с целью наиболее полно раскрыть его возможности. Программа предполагает большую гибкость построения курса (вариативность) с учетом индивидуальных особенностей обучающегося.

1.1. Законодательная база адаптированной дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы для детей с ОВЗ:

Адаптированная дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа для детей с ОВЗ (ДОП), далее «программа», разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ от 29.12 2012 года;
2. Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, приказ Министерства образования и науки РФ от 26 июня 2012 г. N 504;
3. Устава МАУ ДО «Детской школы искусств г. Печора».

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми – инвалидами дополнительного образования в сообществе сверстников и взрослых является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации. Обеспечение полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в доступных видах социальной деятельности закреплено Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Эта категория детей обладает дополнительными образовательными правами на особые

педагогические подходы и специальные образовательные условия, закреплёнными в ст. 2, 5, 16, 29, 31 ФЗ № 273.

1.2. Цель и задачи

Целью реализации образовательной программы является: максимальное укрепление здоровья и физического развития двигательных и психофизических способностей с учётом индивидуальных особенностей и диагноза детей, а также развитие жизнеспособности ребёнка, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

Çààà÷:è ìðíãðàíí:

Îíàíàíèà ñèñòàìó çíàíèé, íàíáõíàèíé äëü ñèçíàðàëüíàí ñíàíàíèý äàèãíàòàëüíó òíàíèé è íààùèâ.

Ôíðèèðíààíèà è ðàçàèèèà æèçíàííí íàíáõíàèíó äàèãíàòàëüíó òíàíèé è íààùèâ.

Îáó÷àíèà ðàðíèèà ìðààèèííàí àííèèàíèý òèçè÷íèèõ òíðàæíàíèé.

Ôíðèèðíààíèà íààùèà ìðèàíèèðíàèè à ñõàíà ñíàñòàáííàí ðàèà, à ìðíòðàííòàà.

Ðàçàèèèà ðèèà çààà÷:

- Ðàçàèèèà äàèãíàòàëüíó èà÷àíòà (áíñòðíóó, èíàèííèè, àèáèííèè, àúííèèáííèè, òí÷ííèè äàèæàíèé, ìóðà÷íèè ñèèù, äàèãíàòàëüíèè ðààèèè).

- Ôíðèèðíààíèà è ñíàððàííòàíàíèà äàèãíàòàëüíó íààùèâ ìðèèèèáííàí òàðàèèèðà.

- Ðàçàèèèà ìðíòðàííòààííí-àðàíàííèè àèòàðàíèèèðíàèè.

- Îáíààùàíèà ñèíààðííàí çàèàñà.

- Ðàçàèèèà ÷òàíòàà ðèèà, ìóçóèèèííèè, ÿíòàðèèèèèè ìèðíàíççðàíèý

Îçàíðíàèèèèèè è èððàèèèèèè çààà÷:

- Óēðāīēāīēā è ñīðāīāīēā çāīðīāūÿ, çāēāēēāāīēā īðāāīēçīā ó÷àùèðñÿ.
- Àēòèâèçāòēÿ çāùèòíūō ñēē īðāāīēçīā ðāá, íēà.
- Īāūøāīēā òèçēīēīāē÷āñēīē àēòèāīñòè īðāāīā è ñēñòāī īðāāīēçīā.
- Óēðāīēāīēā è ðaçāèðèā ñāðāā÷īññīóāēñòīē è āūòàòāēūīē ñēñòāīū.
- Êīððāēöēÿ íàðóøāīēē īñðīī-āāèāòāēūīāī āīāðàòà (íàðóøāīēā īñāīēē, ñēīēēīçū, īēīñēīñòīēÿ).
- Êīððāēöēÿ è ēñīāīñàòēÿ íàðóøāīēē īñēōīñòīðēēē (īðāīāīēāīēā ñòðāòà, çāīēíóòīāī īðñòðāīñòāà, āūñòú, íàðóøāīēā ēñīðāēīāòēē āāèæāīēē, çāāūøāīēā èē çāīèæāīēā ñāīñòāīēē).
- Êīððāēöēÿ è ðaçāèðèā íāùāē è íāēēīē īòīðēēē.
- Īāñīā÷āīēā óñēīāēē äēÿ īðīòēēāèòèēē āīçīēēīāāīēÿ āòīðè÷īūō īòēēīāīēē ā ñīñòīÿīēē çāīðīāūÿ øēīēūīēēīā.

Êīððāēöēēīīāÿ è ēñīāīñàòīðīāÿ ðāāīòà īðīāīāèòñÿ ñ èìàòùèèèñÿ òèçè÷āñēēīè īòēēīāīēÿīè (ññīāīñā çāāīēāāāīēā è ñīóòñòāóòùèā), īðīòēēāèòè÷āñēāÿ ðāāīòà íāīðāāēāīā íà ñāūøāīēā èìíóíèòàòà, óēðāīēāīēā çāīðīāūÿ è òèçè÷āñēēò ñēē, óēó÷øāīēā íāùāāī ñīñòīÿīēÿ. Āñīēòàòāēūīāÿ è íàðaçīāāòāēūīāÿ ðāāīòà íāīðāāēāīā íà ñīòèāèèçāòèòè āāòāē, ñāūøāīēā óðīāÿ óāāðāīñòè ā ñāāā, íáó÷āīēā āçāèīāāēñòàèòè ñ āðóāēīè èòāūīè è ò. ä.

1.3. Срок освоения программы, условия приёма учащихся

Срок освоения программы составляет:

- для детей, поступивших в коррекционный класс школы в возрасте от 3 до 7 лет .Курс обучения разделен на возрастные группы с 3-4лет, 4-5 лет,5-6лет, 6-7лет.

Первая возрастная группа 3-4 года. Срок обучения –1 год

Вторая возрастная группа 4-5лет.Срок обучения -1 год

Третья возрастная группа 5-6лет.Срок обучения -1 год

Четвертая возрастная группа 6-7лет.Срок обучения -1 год

Зачисление детей в школу производится на основании заявления родителей и собеседования с поступающим ребенком.

Объем общеразвивающей программы рассчитывается с учетом доступного для его реализации ресурса времени обучающегося, допустимой учебной нагрузки при одновременном освоении программ общего (обязательного) и дополнительного образования, состояния здоровья ребёнка с ОВЗ.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Предмет «Адаптивная физкультура с элементами ритмики» реализуется как составная часть комплексной программы коррекции детей с ограниченными возможностями здоровья в области художественно-эстетического развития «Гармония».

№	Наименование предмета	Форма занятия	Количество часов в неделю
1.	«Адаптивная физкультура с элементами ритмики»	индивидуальная	1
2.	«Музыкотерапия»	индивидуальная	1
Всего в неделю:			3

Примечание: время занятий 30 минут, возможны варианты комплекса занятий на усмотрение родителей (например «Адаптивная физкультура с элементами ритмики», 2 ч. или «Музыкотерапия» и 2 ч.)

IV. Планируемые результаты освоения программы учащимися

Повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой, как образа жизни. В ходе реализации Программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации Программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

К специфическим принципам работы по Программе относятся:

- создание мотивации;
- согласованность активной работы и отдыха;
- непрерывность процесса;
- необходимость поощрения;
- социальная направленность занятий;
- активизации нарушенных функций;
- сотрудничество с родителями;
- воспитательная работа.

Учебный год начинается с 1 сентября. Данная Программа и Учебный план рассчитаны на 33 учебных недели.

V. Условия реализации программы

Для реализации программы в ДМШ создаются специальные условия:

1. Дифференцированные условия (оптимальный режим нагрузок для каждого обучающегося);
2. Психолого-педагогические условия (коррекционно-развивающая направленность образовательного процесса; учёт индивидуальных особенностей ребёнка; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий, для оптимизации образовательного процесса, повышения его эффективности, доступности);
3. Специализированные условия (выдвижение комплекса специальных задач обучения, ориентированных на особые образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; дифференцированное и индивидуализированное обучение осуществляемое на индивидуальных занятиях

4. Здоровьесберегающие условия (оздоровительный режим, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм).

	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	РЕАЛИЗАЦИЯ РАЗДЕЛА
1	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса	На каждом занятии
2	Упражнения для формирования правильной осанки	На каждом занятии
3	Упражнения по коррекции нарушений развития моторики рук	На каждом занятии
4	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	На каждом занятии
5	Упражнения на согласованность работы рук и ног	На каждом занятии
6	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	На каждом занятии
7	Дыхательные упражнения.	На каждом занятии
8	Упражнения на координацию	На каждом занятии
9	Упражнения на гибкость	На каждом занятии
10	Упражнения по укреплению голеностопных суставов и стоп	На каждом занятии

11	ОРУ и коррегирующие упражнения	На каждом занятии
12	Музыкально-ритмические упражнения	На каждом занятии

Методические рекомендации по реализации программы.

Методическая часть Программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также организацию и проведение педагогического контроля, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению образовательного процесса и воспитательной работы.

Роль музыкального сопровождения в занятиях по физической культуре:

Музыка, обладающая исключительной силой эмоционального воздействия, оказывает благотворное влияние на повышение качества движения. Она способствует выразительности, четкости, координации движений; эмоциональному переживанию музыкальных образов; развитию слуха.

Использование музыкального сопровождения в занятиях физической культурой в ДОУ повышает эмоциональный уровень, улучшает настроение детей. Для активизации малоподвижных детей, музыка помогает установить нужный темп и ритм выполнения упражнений, в связи, с чем увеличивается двигательная активность.

Уместно использовать музыкальные композиции в подготовительной части занятия для повышения настроения. Музыка должна быть адаптирована для восприятия детьми. Знакомые мелодии из детских фильмов и мультфильмов позволяют создать непринужденную атмосферу, настраивают на позитив.

В начале занятия, во время ходьбы, бега, подскоков используют маршевую музыку, способствующую развитию ритма, темпа. Если это бег в быстром темпе, соответственно, темп музыкального произведения должен быть довольно высоким, если бег размеренный – более медленным. То есть, музыкальная дорожка, должна отражать характер занятия.

В основной части занятия музыка используется дозированно, сообразно поставленным задачам. Если это первое занятие по новому материалу, требующее концентрации внимания ребенка, то целесообразно музыкальный компонент минимизировать для лучшего усвоения материала. Если материал уже изучен и требует закрепления навыков, то возможно использовать звуковую дорожку в соответствии с темпом и ритмом выполняемых упражнений или заданий.

Удачно подобранное музыкальное сопровождение заменяет при выполнении упражнений счет инструктора. Под музыку дети хорошо усваивают ритм движений, темп выполнения их, а у инструктора появляется возможность, не прерывая упражнения, оказывать индивидуальную помощь.

Во время подвижных игр музыку использовать нужно очень аккуратно, учитывая и так довольно высокий эмоциональный уровень игры или эстафеты. Чтобы музыка не перевозбудила нервную систему ребенка, необходимо делать паузы для подведения итогов либо указания на ошибки.

Нужно учитывать и тот фактор, что ребенок, увлеченный игрой, порой не контролирует свои эмоции и устает быстрее, чем без музыкального сопровождения и поэтому требуется больше времени для обратного процесса.

В заключительной части занятия рекомендуется использовать музыкальные произведения для релаксации и успокоения, вплоть до полной пассивности. Предложить детям представить картины природы, морской берег, волны, что позволит им быстрее нормализовать эмоциональный фон и перейти в спокойное состояние.

Таким образом, можно отметить благоприятное влияние музыкального сопровождения на занятиях физической культурой, его развивающее воздействие и обогащение самого занятия, что оказывает благотворное влияние на процесс физического развития ребенка в целом.

Ніааѡæàíèà íàđàçíâàđàëüíé íáèàñòè «Òèçè÷àñèàÿ êóëüòòđà ñ ýèàíáíòàìè ðèòìèèè » íàíđàâèáí íà äíñòèæàíèà òæèáé ôíđìèđíâàíèÿ ó äàòáé èíòáđàñà è òáííñòíâí ìòíøáíèÿ çáíÿòèÿ òèçè÷àñèè êóëüòòđíé, äàđííè÷íà òèçè÷àñèèà đàçàèòèà ÷áđàç đáøáíèà ñèááòòèò ñíàòèòè÷àñèèò çàâà÷:

- đàçàèòèà òèçè÷àñèèò èà÷àñòâ (ñèíđíòíúò, ñèèíâúò, ãèáéíñòè, áúíñèèáíñòè è èíđàèíàòèè);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями под музыку);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову.
2. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
3. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
4. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости.
5. развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках
6. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании;
7. закрепление умения ползать.
8. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием.
9. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие;
10. развитие умения выполнять физические упражнения под ритмичную музыку.
11. формирование у детей положительных эмоций при выполнении упражнений под музыку,

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках по кругу; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место),

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. Ловля мяча,

брошенного воспитателем (расстояние 50-70 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними,

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

4. Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд»,

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди своё место», «Угадай, что пропало», «Найди, что спрятано».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Общеразвивающие упражнения позволяют снять психическое напряжение обучающихся, настроить на дальнейшую работу. Все упражнения необходимо выполнять без особых усилий. В некоторых случаях можно добавить обруч или гимнастическую палку, мяч, кубики и другой спортивный инвентарь. Все упражнения вырабатывают привычку сохранять правильную осанку, укрепляют мышцы плечевого пояса, спины, живота. Наряду с выполнением этих требований в физические занятия включаются обязательно специальные упражнения корригирующего характера: «Ðàëüñû». Õíàüàà ñ ïäðàðàèèààèèàì èèèéé, ðàññèèèæàííûõ ïà ðàçññ ðàññòîýèèè äðòá ïð äðòáà.

1. Упражнения для развития навыков правильного дыхания.

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, используется метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения.

Под специальными навыками понимается:

умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их

выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять

вдох и выдох;

- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- умение задерживать дыхание на определенное время;
- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, а

именно произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;

- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или

диафрагмальным и смешанным.

2. Упражнения на координацию.

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности, они служат для организации обучающихся, для подготовки их организма к основной части занятия и коррекции двигательных нарушений. Кроме того, эти же упражнения используются и при проведении круговой тренировки, а также соревновательных и игровых упражнений. Корректирующие упражнения следует применять, учитывая индивидуальные особенности детей. Упражнения данного раздела применяются в основном в подготовительной части занятия.

3. Упражнения для коррекции нарушений развития моторики рук.

Постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они

вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением,

несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности.

Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих

групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Музыкально-ритмические игры и упражнения:

Упражнения и игры на развитие чувства ритма и темпа.

Музыкально – дидактические игры

- «Музыкальный театр»
- «Веселые подружки»
- «Глашенька учит танцевать»
- «Лесная прогулка»
- «К нам гости пришли»
- «Зайцы»
- «Петушок»
- «Тук-тук молотком»
- «Передай ритм»

Ритмо – речевые игры

- «Козел»
- «Дождик: КАП!»
- «Небо синее»
- «Капельки»
- «Столяры»
- «Раз, два, три, четыре»
- «Прыг, прыг, скок»
- «Трактора»
- «Щелк-щелк»
- «Не зевай!»

Музыкально – ритмические подвижные игры

- «Зайцы и лиса»
- «Карусели»
- «Козел»
- «Если нравится тебе!»
- «Музыкальные стульчики»

Игры на музыкальных инструментах.

«Определи по ритму»

«Бубен»

«Оркестр»

«Тихо-громко»

«Телеграмма»

«Внимание»

«Делай с музыкой»

Способы проверки ожидаемых результатов

Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения, опроса.

(3-4 года) ожидаемые результаты

к концу года дети могут:

Бегать сохраняя равновесие. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. Сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Ползать на четвереньках. Принимать правильное положение при метании. Умеют отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках. Ловить мяч с расстояния 1м. Катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить. Выполнять общеразвивающие упражнения и циклические движения под ритмичную музыку.

(4-5 лет) ожидаемые результаты

К концу года дети могут:

Ходить и бегать соблюдая правильную технику движений, ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками. Умеют отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках. Ловить мяч с расстояния 1.5м; принимать правильное положение при метании. Метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону. Выполнять упражнения и циклические движения под ритмичную музыку, чувствовать ритм.

(5-6 лет) ожидаемые результаты

К концу года дети могут:

Ходить и бегать соблюдая правильную технику движений, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног, соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками. Умеют отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках. Ловить мяч с расстояния 1.5м; принимать правильное положение при метании. Метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением.

(6-7 лет) ожидаемые результаты

К концу года дети могут:

Легко ходить и бегать не опуская головы, не шаркая ногами сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног, соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Умеют сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Знают технику основных видов движений, названия основных упражнений, могут выполнять их без наглядного примера. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеют сочетать замах с броском при метании. Подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением.

VI. Перечень информационного обеспечения

1. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

-283с.

2. Горская И.Ю., Синельникова Т.В. Координационные способности

школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. –

80 с.

3. Горская И.Ю., Харченко Л.В. Коррекционная программа совершенствования координационных способностей школьников с нарушением

зрения. Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с.

4. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение

и воспитание детей с нарушением зрения: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб.

Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 240 с.

5. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и

спорт, 1998. – 412 с.

6. Черник Е.С.- Физическая культура во вспомогатель

7. Е.Е.Миронова - Сборник психологических тестов 2006г. – 120 с

8. Бобылев, Ю.П. О развитии точности движений. // Ю.П. Бобылев, В.П.

Назаров // Материалы 3 Всесоюзной научной конференции по проблемам

юношеского спорта: Тезисы докладов. – М., 1973.

9. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии./ Н.А. Берштейн.– М.: Физкультура и спорт, 1991. 15

10. Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие./ И.Ю.Горская, Т.В. Синельникова.–

Омск, СибГУФК, 1999.

11. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие.-М.: Советский спорт, 2000.- 240 с

