

ДТСЗН ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ ИМЕНИ Г.И.РОССОЛИМО
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ЦССВ ИМ. Г.И.РОССОЛИМО)

ОГРН: 1027739267929 ИНН: 7719019155 КПП: 772001001 ОКПО: 17809622
111675, город Москва, проезд Красковский 1-й, дом 38 Б

тел/факс 8-499-721-72-49 email: internat49@dssn.ru

Утверждаю
Директор ГБУ ЦССВ им. Г.И. Россолимо
Т.А. Тюрина
«24» _____ 2018г



**Программа по дополнительному образованию
«Крепыш»**
(социально-педагогическое направление, для детей с ТМНР)

Педагог дополнительного образования – Черапкина Анна Александровна

Программа одобрена на заседании
Методического совета
Протокол №2 от «23» мая 2018г

Адаптированная программа
Период обучения: 1 год
Возраст детей: 6 – 18 лет

Москва
2018

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Объединение: «Крепыш»;

Вид программы – модифицированная (адаптивная);

Основные виды деятельности: общефизическое развитие;

Направленность программы – социально-педагогическая

Функциональное назначение – обеспечение индивидуальных потребностей развития детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья - общеразвивающая, реабилитационная.

Возрастной диапазон – 6-18 лет.

Продолжительность реализации – 1 год.

Количество учащихся в группе: 5 человек.

Формы занятий: индивидуальная; групповая.

Режим занятий в группах: 1 занятие в неделю – 36 занятий в год.

Организационно-педагогические основы обучения

Статус программы – интегрированная.

Состав учебной группы – постоянный.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для занятий с детьми-инвалидами с тяжелыми множественными нарушениями развития, имеющими выраженную степень интеллектуальной недостаточности (синдром Дауна).

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Как известно, нарушение интеллекта у ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы.

Одним из инновационных направлений в педагогической деятельности является адаптивное физическое воспитание, изучающее аспекты физического воспитания детей, которые по причине заболеваний не могут в полной мере

использовать все возможности общепринятой системы физического воспитания. Адаптивное физическое воспитание, как система взглядов и методов может облегчить состояние здоровья детей с ограниченными возможностями, благодаря систематическим упражнениям, закаливанию и другими профилактическим и оздоровительным мероприятиям.

Дополнительная образовательная программа по адаптивной физической культуре рассчитана на 18 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов с целью проведения регулярных еженедельных занятий.

Занятия по данной программе проводятся 1 раз в неделю, в форме индивидуальных и групповых занятий, ограниченных по времени (30 мин.).

Возраст занимающихся: 6 – 18 лет.

Дополнительная образовательная программа по адаптивной физической культуре составлена на основе методик ЛФК, разделов программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений, разделов частных методик адаптивной физической культуры для лиц с интеллектуальной недостаточностью и разделов из кинезиологии.

Актуальность данной программы.

Физическое воспитание детей с нарушениями интеллекта является составной частью всей коррекционно-развивающей системы. Правильная организация и использование физического воспитания помогут исправлению многих недостатков детей с нарушениями интеллекта.

Характеристика двигательной сферы детей с нарушением интеллектуального развития

При реализации программы необходимо четко представлять особенности двигательной сферы детей с нарушением интеллекта. В первую очередь это наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии. Последствия раннего органического поражения центральной нервной системы отражены на моторно-двигательном развитии ребенка. Недостаточность касается как общей, так и мелкой и артикулярной моторики. Это выражается в моторной неловкости, недостаточной координации движений, плохой переключаемости с одного движения на другое. У ребенка долго и с большим трудом формируются серии движений, что необходимо для образования двигательных навыков. Существенно страдает координация движения обеих рук и

зрительный контроль (зрительно-двигательная координация). Снижена двигательная память.

Снижение тонуса коры головного мозга ведёт к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение движений, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих детей имеются нарушения сердечно-сосудистой, вегетативной и эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму, отсутствует согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У них замечено отставание от возрастной нормы в росте, весе, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении сложных движений, где требуется точное дозирование мышечных усилий, перекрёстная координация движений, пространственно-временная организация моторного акта, словесная регуляция движений.

Цель программы:

Укрепление психического и физического здоровья детей-инвалидов, увеличение двигательной активности и расширение двигательного опыта, в процессе использования многообразия средств адаптивной физической культуры.

Задачи программы:

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных и прикладных жизненно важных умений и навыков;
- увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

Организационно-методические рекомендации

Как известно, нарушение интеллекта у ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы. Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у таких детей, является нарушение моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое развитие, но и сказывающиеся на социализации личности, развитии познавательной и трудовой деятельности.

Надо отметить, что имеются дети с хорошо развитой моторикой, что обуславливает необходимость строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особо следует учитывать особенности детей, страдающих эпилептическими припадками или травматическим слабоумием. Эти дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять упражнения, требующие больших физических усилий или ведущие к чрезмерному возбуждению нервной системы.

На занятиях адаптивной физической культурой особые трудности создает качественное своеобразие основного дефекта, учет которого необходим как на каждом занятии, так и во всём учебно-воспитательном процессе.

Педагог по адаптивной физической культуре может решить стоящие перед ним задачи только в том случае, если будет вести занятия со строгим учетом структуры дефекта каждого ученика, со знанием всех его возможностей и недостатков. Работа должна вестись в контакте с врачами, необходимо знать все данные медицинских осмотров, а также контролировать состояние здоровья детей на каждом занятии.

При планировании и проведении занятий нужно учитывать особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины заболевания предлагать применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Занятия по адаптивной физической культуре состоят из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

На занятиях адаптивной физической культурой формируются навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и соревнований) и

гигиенические навыки (иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму).

Целесообразно применять специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию и развитие детей с умственной отсталостью. К таким приёмам относятся: самоанализ выполнения движений и анализ выполнения движений товарищами, выполнение упражнений из исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, выполнение различных движений, отличающихся темпом, объёмом, усилием, ритмом.

Обязательным является контроль за физическим развитием и физической подготовкой учащихся, который позволяет выявить динамику развития детей с нарушениями интеллекта. Контрольные испытания принимаются на занятиях адаптивной физической культуры дважды в год – в сентябре и в мае.

В развитии двигательной сферы умственно отсталых детей есть ряд особенностей, который требует разработки специальных коррекционно-развивающих направлений, индивидуально для каждого ребенка, с учетом глубины и характера двигательных нарушений.

На основе стартовой диагностики подбирается форма занятий и направления работы с учётом соматического здоровья, структуры основного дефекта и двигательных нарушений. По результатам итоговой диагностики проводится качественный анализ изменений двигательной сферы ребенка, корректируются условия и форма занятий, методы, приемы и степень сложности заданий.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Теоретические сведения	1
2	Основные виды движений: -Ходьба; -Бег; -Прыжки; -Метания; -Лазанье и перелезание	6 1 1 1,5 1,5 1
3	Упражнения для формирования правильной осанки: -Построения и перестроения; -Общеразвивающие упражнения без предметов; -Упражнения с предметами	3 0,5 1,5 1
4	Дыхательные упражнения	1
5	Упражнения на равновесие	1
6	Упражнения для профилактики плоскостопия	1
7	Специальные корригирующие упражнения: -Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; -Упражнения на расслабление; -Глазодвигательные упражнения; -Телесные движения	3 1 1 0,5 0,5
8	Игры	2
	ИТОГО:	18

I. Теоретические сведения.

Сведения теоретического характера даются во время занятий.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Правила поведения на занятии (техника безопасности).
2. Закрепление знаний о строении тела и его частях:
 - голова - лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;
 - туловище - спина, грудь, живот, бок;
 - руки - плечо, локоть, кисть, пальцы;
 - ноги - бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.
3. Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, в помещении: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др.
4. Названия спортивного инвентаря и оборудования: мячи, кегли, обручи, канат, гимнастическая скамейка, скакалка, маты и др.

5. Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела.

6. Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) – опустить(ся); согнуть(ся) - разогнуть(ся); наклонить(ся) - выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить), катить, поднять, ловить (поймать).

7. Знание пространственных ориентиров:

- направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх;

- построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары;

- представления о движениях, означающих месторасположение (с предлогами перед, за, через, с, на, между, около, под): встать перед гимнастической скамейкой, построиться за гимнастической скамейкой, перепрыгнуть через гимнастическую скамейку, встать на гимнастическую скамейку, спрыгнуть с гимнастической скамейки, проползти под гимнастической скамейкой.

II. Основные виды движений.

Раздел «Основные виды движений» включает в себя ходьбу, бег, прыжки, метания. Являясь естественными локомоциями, ходьба и бег служат основными способами перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движений рук и ног. Обучение основным видам движений должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости. Упражнения в ходьбе и беге должны широко использоваться на занятиях не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, а также глазомер и меткость.

Упражнения в лазании и перелезании имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезание корректируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ:

Ходьба. Ходьба в колонне по одному в обход зала за педагогом. Ходьба друг за другом по кругу, держась за веревку. Самостоятельная ходьба по дорожке, ограниченной по бокам скакалками. Ходьба по доске. Ходьба друг за другом с различными предметами в руках. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с различным положением рук. Ходьба с перешагиванием предметов. Ходьба с остановкой, с изменением направления по сигналу (слуховому, зрительному). Ходьба в чередовании с бегом.

Бег. Обычный медленный бег с сохранением осанки, бег в колонне за педагогом в заданном направлении. Бег на носках. Перебежки группами, парами и по одному. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки на одной ноге, с ноги на ногу. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).

Метания. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направления. Перекаты мяча по полу. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. «Школа мяча» - броски мяча вверх и ловля его двумя руками без падения; одной рукой без падения; удары мяча о землю правой и левой рукой на месте. Бросок мяча от груди, снизу, из-за головы, от плеча сидя, стоя. Забрасывание мяча в корзину; перебрасывание мяча друг другу, перебрасывание мяча через шнур. Метание в вертикальную и горизонтальную цель малого мяча правой и левой рукой. Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу. Метание на дальность.

Лазанье и перелезание. Ползание на четвереньках по коридору. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь руками. Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно. Подлезание под веревку, гимнастическую палку. Пролезание в обруч.

III. Упражнения для формирования правильной осанки

В раздел «Упражнения для формирования правильной осанки» включены упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы организма ребенка, помогают ему держать своё тело сидя, стоя, при ходьбе и беге. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений.

Построения и перестроения трудны для данной категории детей, так как они забывают своё место в строю, направление движения, теряются при новом построении и т.д. Однако, несмотря на трудности усвоения, такие упражнения должны быть обязательным элементом на каждом занятии.

Упражнения общеразвивающего характера без предметов дают возможность воздействовать на весь организм ребёнка. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение сидя и стоя, выполняются упражнения с исходным положением лёжа для разгрузки позвоночника и для избирательного воздействия на мышцы туловища. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают детям выполнять движения с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и мячи, скакалки) направлены на укрепление мышц кистей рук.

СОДЕРЖАНИЕ:

Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
Упражнения в исходном положении лежа на спине, на животе; сидя на гимнастической скамейке, на полу; стоя на четвереньках, стоя у стены. Правильная осанка в положении «стоя», «сидя». Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5 – 7 сек. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом. Выполнение упражнений с грузом на голове (мешочек с песком 150 – 200 г): поднимание на носки, приседание, передвижение шагом по полу. Сохранение правильной осанки при ходьбе.

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу. Построение в одну колонну. Построение в круг. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стоп!», «Встать!», «Сесть!». Повороты на месте переступанием направо, налево, кругом. Движение в колонне.

Упражнения без предметов.

Основная стойка. Стойка ноги врозь. Основные положения рук: вперёд, вверх, в стороны, на пояс.

Упражнение для мышц шеи. Наклоны туловища и головы вперёд, назад, в стороны из исходного положения – стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно). Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно).

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Лёжа на животе, поднимание ног поочерёдно и вместе, поднимание головы. Лёжа на спине,

поочерёдное поднимание ног «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стенки на расстоянии 60 – 70 см, сгибание и разгибание рук.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Из основной стойки и стойки ноги врозь – поднимание и опускание рук вперёд, в стороны, вверх. Сжатие и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперед и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. «Щелчки». Одновременные и поочерёдные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

Упражнения для укрепления мышц ног, голеностопных суставов и стоп. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах. Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой. Перекаты с носка на пятку.

Упражнения для укрепления туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птички летят»), поочередные и одновременные движения руками («пловцы»), поочередное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямых ног, поочередное и одновременное сгибание. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Упор сидя сзади, поочередное и одновременное поднимание ног (сгибание).

Общеразвивающие упражнения желательно проводить в игровом оформлении. Например, отведение рук в стороны и приведение можно дать в игровых упражнениях: «Петушок хлопает крылышками», «Самолет летит», поднимание рук вверх и опускание: «Дровосек дрова колет» и т.п.

Упражнения с предметами:

С гимнастическими палками. Удерживание палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной рука в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание.

С флажками. Удержание флажков. Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

С маленькими обручами. Удержание обруча двумя руками хватом сверху, хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

С маленькими мячами. Удержание одного, двух мячей одной рукой, двумя руками. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

IV. Дыхательные упражнения.

В раздел «Дыхательные упражнения» включены упражнения способствующие коррекции нарушений дыхания. Обучение правильному дыханию в покое, в исходных положениях: стоя, сидя, лежа и при выполнении физических нагрузок, способствует также, более эффективной работе логопеда при постановке звуков.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

СОДЕРЖАНИЕ:

Дыхательные упражнения

Дыхание через нос и через рот: вдох и выдох через рот; вдох и выдох через нос; вдох через нос, выдох через рот; вдох через рот, выдох через нос.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом.

Исходное положение - лежит на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваются. По команде взрослого ребенок делает вдох через нос, выдох через широко открытый рот.

Исходное положение — лежа на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваются. По команде взрослого ребенок делает глубокий вдох через нос, втягивая при этом живот, затем — выдох через широко открытый рот, надувая живот как шарик.

«Ветер» - на медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет), ж-ж-ж (жук). Правильное согласование дыхания с различными движениями. Произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.

«Свеча» - исходное положение – сидя на гимнастической скамейке. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Дышим носом» - исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«Нырлящик» - исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

Примерный комплекс упражнений дыхательной гимнастики:

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

V. Упражнения на равновесие.

В разделе «Упражнения на равновесие» собраны упражнения способствующие развитию вестибулярного аппарата, выработке координации

движений, ориентировке в пространстве, коррекции недостатков психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.)

СОДЕРЖАНИЕ:

Упражнения на равновесие

Стойка на одной ноге: руки вдоль тела, рука на пояс, руки в стороны, вверх. Стойка на носках. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами с различным положением рук. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, флажок, гимнастическая палка), а также с перешагиванием через предметы. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования. Переноска различными способами гимнастических палок, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

VI. Упражнения для профилактики плоскостопия.

В раздел «Упражнения для профилактики плоскостопия» включены упражнения в следующих исходных положениях: лежа, сидя, стоя, в ходьбе. При выборе исходного положения следует исключить отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя. Плоская стопа довольно часто встречается у детей с умственной отсталостью, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить имеющиеся нарушения и принять профилактические меры. Основной причиной плоскостопия является слабость мышц связочного аппарата, поддерживающих свод стопы. Чаще плоскостопия встречается у соматически ослабленных и тучных детей, хотя природа его возникновения может быть разной.

СОДЕРЖАНИЕ:

Упражнения в исходном положении лёжа: оттягивание носков; стопы на полу, разведение пяток в стороны и обратно; поочерёдное приподнимание пяток от опоры; ноги согнуты, бедра разведены, стопы касаются подошвами друг друга; отведение и приведение стоп в области пяток с упором на переднюю часть стопы; круговое движение стоп; скольжение стопой по голени другой ноги.

Упражнения в исходном положении сидя: ноги параллельно, приподнимание пяток вместе и попеременно; поднятие пятки одной ноги и носка другой; подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка; катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного

валика; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; в упоре сидя сзади – поочередные и одновременные круговые движения стопой.

Упражнения в исходном положении стоя: приподнимание на носках вместе и попеременно; пережат с пятки на носок и обратно; полуприсед и присед на носках; полуприсед и присед, пятки врозь, носки вместе.

Упражнения в ходьбе: ходьба на носках; на наружном своде стопы; на носках в полуприседе; с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь; на носках с высоким подниманием бедер; по гимнастической палке вдоль и поперек; ходьба по балансировочной дорожке. Поставить левую (правую) ногу на носок – поочередная смена положения в быстром темпе. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе – присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

VII. Специальные корригирующие упражнения.

В раздел «Специальные корригирующие упражнения» включены упражнения которые дают возможность воздействовать как на весь организм ребёнка, так и на определённые ослабленные группы мышц.

В связи с затруднениями в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с нарушением интеллекта включены упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

СОДЕРЖАНИЕ:

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в стороны. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

Упражнения на расслабление. 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.

Растяжки — система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения, но не напряжения.

«Дерево» - исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

«Сорви яблоки» - исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

Упражнения в исходном положении лежа на спине: и.п. - ноги согнуты в коленях, одна рука лежит на солнечном сплетении, другая — на пупке. На вдохе прогибаем спину, опираясь на плечи и копчик; на выдохе — возврат ви.п. Руки надавливают вниз, помогая пояснице коснуться пола.

Исходное положение – руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях – вдох. Прижать колени к груди, руки обхватывают голени, нос дотягивается до коленей - выдох.

«Качалка» Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. Другой вариант — перекаты то на правый, то на левый бок. По команде взрослого ребенок замирает на каком-либо боку.

«Бревнышко» Поднять руки за голову, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх; ноги вместе. Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться направо, затем налево, как «бревнышко».

«Линейные растяжки» Ребенок (сначала с помощью педагога) растягивает все тело, потягиваясь одновременно двумя руками и ногами; затем — только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом — только левой. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Спросите его о том, вытянулась ли его спина, руки и ноги.

«Звезда» Ребенок ложится в позу «звезды» — слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет диагональные растяжки. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука — по диагонали, при этом левая нога и правая

рука расслаблены. Расслабиться. Затем, то же выполняется по другой диагонали.

Упражнения в исходном положении лежа на животе: «Лодочка» Вытянуться всем телом. Ребенок поднимает прямую руку (ногу); обе руки (ноги); одноименные и разноименные руку и ногу. Затем вместе с конечностями поднимаются и опускаются голова и глаза.

«Кобра» Ладони упираются в пол на уровне плеч. «Как кобра, медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». Медленный возврат в И.п. и расслабление.

«Корзиночка» Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе вперед — назад, направо — налево.

«Кошка» Из положения лежа встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони; бедра и руки перпендикулярны полу. Со вдохом отвести голову назад и прогнуть позвоночник вниз. С выдохом — зашипеть; подбородок — к груди, спина выгибается вверх.

Упражнения в исходном положении сидя на полу: и.п. - ноги вытянуть, наклониться вперед с прямой спиной и захватить руками большие пальцы ног. При этом указательный и средний пальцы обхватывают большой палец ноги, а большой надавливает на ногтевую пластинку. Обязательно колени держать прямыми (если не получается схватиться за пальцы ног, возьмитесь за щиколотки или за икры).

И.п. - сидя, скрестить ноги, спина прямая; привести руки к плечам (четыре пальца направлены к шее, большой палец назад, плечи параллельно полу). Выполняем свободные повороты налево — направо; по возможности

максимально скручиваем позвоночник. Голова поворачивается сначала в одну сторону с телом, затем — в противоположную.

Упражнения в исходном положении стоя:

«Потягивание» Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на цыпочки, постепенно напрягая все тело как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в И.п., выполняя движения в обратном порядке.

«Тянемся к солнышку» Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание — кончиками пальцев рук тянемся к солнышку. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

«Растяжки для ног» Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз:

а) медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой. Остаться в этом положении 5 сек. и вернуться ви.п. Стараться не сгибать ног и рук. То же — для правой руки и ноги;

б) медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги правой рукой. Остаться в этом положении 5 сек. и вернуться ви.п. Не сгибать ног и рук. То же — для левой руки и правой ноги.

«Повороты в стороны» И.п. — то же. Поворот влево — левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо — правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

«Скручивание корпуса» И.п. — то же, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено. Скручивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней полностью, не отрываясь при поворотах, касаются пола; позвоночник — вертикальная, неподвижная ось вращения. Голова сначала неподвижна, затем поворачивается вместе с руками, потом — в противоположную от рук сторону.

Глазодвигательные упражнения. Исходное положение (и.п.) — лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Взрослый берет небольшой предмет (ручку, яркую игрушку) и плавно водит предметом слева — направо и в обратном направлении, вверх — вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, когда предмет оказывается у носа, глаза должны сходиться к переносице). Необходимо на 3—4 секунды задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

«Горизонтальная восьмерка» Исходное положение сидя, стоя - вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

«Глаз – путешественник» - расставить в разных углах и вдоль стен зала, различные спортивные предметы. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагогом.

Специальные упражнения для глаз

И. п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.
8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И. п. – стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Телесные движения.

«Перекрестное марширование» - и.п. – стоя, по команде шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«Робот» - и.п. – стоя лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Маршировка» - шагать на месте под ритмичную музыку, при этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

VIII. Игры

Раздел «Игры» является одним из важнейших разделов программы, т.к. подвижная игра дает возможность одновременно воздействовать на моторную и психическую сферу ребенка. Игровые ситуации вынуждают детей более экономно мыслить, приспосабливаться к складывающейся обстановке, реагировать на действия партнеров. Включённые в программу подвижные игры для детей с умственной отсталостью, направлены на развитие физических качеств, а также на развитие восприятия, мышления, внимания, воображения, памяти и речи. Кроме того, они повышают умственную активность и познавательную деятельность в целом.

СОДЕРЖАНИЕ:

Коррекционные игры: «Найди флажок (игрушку)», «Быстро в колонну», «Гонка мячей по кругу», «По тропинке», «Принеси предмет», «Солнышко и дождик», «Догони меня», и т.п.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Слушай сигнал», «Быстро по местам», «Воробушки и автомобиль», «Птички летают», и т.п..

Игры с бегом и прыжками: «Зайка серенький сидит», «Веселая эстафета», «Удочка», «Мяч кверху», «Кошка и мышки», «Попрыгунчики-воробушки», «Волк во рву», и т.п..

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Перестрелка», «Догони мяч», «Передай мяч» и т.п..

Предполагаемый результат:

Личностные результаты:

- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

Предметные результаты:

- значение частей тела человека: голова – лицо, затылок, лоб, подбородок, шея; туловище – спина, грудь, живот, бок, поясница; руки – плечо, локоть, кисть, пальцы; ноги – колено, стопа, пятка, носок, пальцы;
- элементарные пространственные понятия (вперед, сзади, вверху, внизу, справа, слева, в стороне) и понятия направлений движений (вперед, назад, вниз, вверх, направо, налево, в сторону, в конкретных заданиях);
- что значит шеренга, колонна, круг;
- названия спортивных предметов;
- что такое ходьба, бег, прыжки, метания;
- названия игр с бегом, игр с прыжками и метанием;
- как вести себя (техника безопасности) в спортивном зале и на открытой спортивной площадке;
- правила поведения во время игр.

Должны демонстрировать:

- выполнять команду «Становись!»;
- строиться в шеренгу, в колонну, в круг;
- держат мячи, обручи, гимнастические палки;
- выполнять по команде следующие исходные положения: «лежа» (на спине, на животе, на боку), «сидя» (на скамейке, на стуле, на полу), «стоя» («в основной стойке», «ноги на ширине плеч»);
- ходить в колонне по одному, ходить по гимнастической скамейке, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме; ходить и сидеть в правильной осанке;
- выполнять гимнастику для глаз под руководством учителя;
- чередовать бег с ходьбой;
- подпрыгивать на одной и на двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством педагога.

Список используемой литературы:

1. Балашова В.Ф., Подлубная А.А. Теория и методика спортивных дисциплин в адаптивной физической культуре (подвижные и спортивные игры): Метод.пособие. – Тольятти: ТГУ, 2004.
2. Бгажнокова И.М. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно- методические материалы – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. (Коррекционная педагогика).
3. Бгажнокова И.М. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0 – 4 классы. - 3-е издание, исправленное. - М.: «Просвещение», 2011.
4. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития: Учеб.пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004. (Серия «Библиотека педагога-практика»).
5. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2007.
6. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М.: Академия, 2002.
7. Шапкава Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
8. Программы коррекционно-развивающего обучения и воспитания детей-инвалидов дошкольного возраста (4-8 лет) для детских домов-интернатов для умственно отсталых детей. АНМЦ «Развитие и коррекция», М., 2007.
9. Уиндерс Патриция С. Формирование навыков крупной моторики у детей с синдромом Дауна. – М.: БФ «Даунсайд Ап», 2011.
10. Бруни М. Формирование навыков мелкой моторики у детей с синдромом Дауна. – М.: БФ «Даунсайд Ап», 2009.

Календарно-тематическое планирование
студии дополнительного образования «Крепыш»

Педагог дополнительного образования Черапкина Анна Александровна

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Дата
1.	Теоретические сведения: Правила поведения на занятии (техника безопасности). Закрепление знаний о строении тела и его частях Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, в помещении	1 0,5	
	Названия спортивного инвентаря и оборудования Знания об исходных положениях Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции Знание пространственных ориентиров	0,5	
2.	Основные виды движений:	6	
	<u>Ходьба:</u> Ходьба в колонне по одному в обход зала за педагогом. Ходьба друг за другом по кругу, держась за веревку. Самостоятельная ходьба по дорожке, ограниченной по бокам скалками. Ходьба по доске.	1 0,5	
	Ходьба друг за другом с различными предметами в руках. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с различным положением рук. Ходьба с перешагиванием предметов. Ходьба с остановкой, с изменением направления по сигналу (слуховому, зрительному). Ходьба в чередовании с бегом.	0,5	
	<u>Бег:</u> Обычный медленный бег с сохранением осанки, бег в колонне за педагогом в заданном направлении. Бег на носках.	1 0,5	
	Перебежки группами, парами и по одному. Чередование бега и ходьбы.	0,5	
	<u>Прыжки:</u> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево.	1,5 0,5	

	Прыжки на одной ноге, с ноги на ногу. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур.	0,5	
	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	0,5	
	<u>Метания:</u> Перекаты мяча по полу. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками без падения; одной рукой без падения; удары мяча о землю правой и левой рукой на месте. Бросок мяча от груди, снизу, из-за головы, от плеча сидя, стоя. Забрасывание мяча в корзину. Перебрасывание мяча друг другу, перебрасывание мяча через шнур.	1,5 0,5 0,5	
	Метание в вертикальную и горизонтальную цель малого мяча правой и левой рукой. Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу. Метание на дальность.	0,5	
	<u>Лазанье и перелезание:</u> Ползание на четвереньках по коридору. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь руками.	1 0,5	
	Перелезание через гимнастическую скамейку. Подлезание под веревку, гимнастическую палку. Пролезание в обруч.	0,5	
3.	Упражнения для формирования правильной осанки:	3	
	<u>Построения и перестроения:</u> Построение в одну шеренгу. Построение в одну колонну. Построение в круг. Движение в колонне.	0,5	
	<u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u> Упражнение для мышц шеи. Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1,5 0,5	
	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	0,5	
	Упражнения для укрепления мышц ног, голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления туловища.	0,5	
	<u>Упражнения с предметами:</u> Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с обручами.	1 0,5	
	Упражнения с мячами.	0,5	

4.	Дыхательные упражнения: Дыхание через нос и через рот стоя на месте	1 0,5	
	Дыхание во время ходьбы	0,5	
5.	Упражнения на равновесие: Стойки на ногах. Стойки на носках.	1 0,5	
	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагиванием через предметы.	0,5	
6.	Упражнения для профилактики плоскостопия: Упражнения в исходном положении лёжа. Упражнения в исходном положении сидя.	1 0,5	
	Упражнения в исходном положении стоя. Упражнения в ходьбе	0,5	
7.	Специальные корригирующие упражнения:	3	
	<u>Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений:</u> Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг.	1 0,5	
	Шаг вперёд, назад. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.	0,5	
	<u>Упражнения на расслабление:</u> Растяжки: Упражнения в исходном положении лежа на спине Упражнения в исходном положении сидя на полу Упражнения в исходном положении стоя	1 0,5 0,5	
	<u>Глазодвигательные упражнения</u>	0,5	
	<u>Телесные движения.</u> Перекрестное марширование, маршировка	0,5	
	8.	Игры <u>Коррекционные игры</u>	2 0,5
<u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</u>		0,5	
<u>Игры с бегом и прыжками</u>		0,5	
<u>Игры с бросанием, ловлей, метанием</u>		0,5	