

Содержание

I. Пояснительная записка

1. Общая характеристика учебного предмета
2. Коррекционная направленность программы
3. Цели и задачи курса
4. Место предмета в учебном плане
5. Виды уроков и формы контроля

II. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

III. Содержание учебного предмета.

IV. Содержание учебного материала (тематическое планирование)

V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

VI. Планируемый уровень подготовки изучения учебного курса.

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Закона Российской Федерации «О языках народов Российской Федерации» № 126-ФЗ от 24.07.1998 г. (в действующей редакции);
 - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями на 31 декабря 2015 года), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован в МинЮсте России 1 февраля 2011 г., регистрационный номер 19644)
- Закона Республики Татарстан «Об образовании» (в действующей редакции);
- Закона Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан» № 44РHN от 18.07.2004 г.
- приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847)
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 г. № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
- федеральных перечней учебников, рекомендованных и допущенных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;
- постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и

воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

- примерных основных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования
Учебный план ГБОУ «Казанская школа-интернат №7 для детей с ограниченными возможностями здоровья».

I. Пояснительная записка

1. Общая характеристика учебного предмета

С каждым годом, по наблюдению логопедов, растет количество детей с различными нарушениями речи. Это результат недостаточного внимания со стороны родителей, замена живого общения с ребенком телевидением, увеличение частоты общих заболеваний детей, плохая экология и т.д. Недостатки звукопроизношения могут явиться причиной отклонений в развитии таких психических процессов, как память, мышление, воображение, а также сформировать комплекс неполноценности, выражающийся в трудности общения.

Преодоление нарушений звукопроизношения имеет огромное значение в последующей жизни ребёнка. Своевременное устранение недостатков произношения поможет предотвратить трудности в овладении навыками чтения и письма. Логоритмика является наиболее эмоциональным звеном логопедической коррекции, сочетающая исправление нарушений речи с развитием сенсорных и двигательных способностей детей. Под влиянием занятий логопедической ритмикой у детей происходят значимые изменения в звукопроизношении, словообразовании, в накоплении активного словарного запаса.

Все в нашем организме подчинено ритму – работает ли сердце, легкие или мозговая деятельность. Развитие ритма тесно связано с формированием пространственно-временных отношений. Двигательный ритм влияет на становление речевых механизмов. Чувство ритма помогает быстрее и легче усваивать стихотворения, понимать музыкальные произведения. Поэтому для детей просто необходимо проводить занятия логоритмикой-спортивно-оздоровительным играм, сформированности психомоторного, физического и речевого развития ребенка. Логоритмика-спортивно-оздоровительные игры полезна всем детям. Это мощное вспомогательное средство для эффективной работы по коррекции различных нарушений речи.

Логоритмические занятия направлены на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в пространстве, окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. Кроме того, логоритмика с использованием здоровьесберегающих технологий оказывает благотворное влияние на здоровье ребенка: в его организме происходит перестройка различных систем, например, сердечно-сосудистой, дыхательной, речедвигательной. В ход занятий вводятся элементы психогимнастики, активной и пассивной музыкотерапии.

2. Коррекционная направленность программы

«Логоритмика – спортивно-оздоровительные игры» – одно из средств оздоровления речи. Прежде всего, это комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания. Основой логоритмики являются речь, музыка и движение. «Логоритмика – спортивно-оздоровительные игры» – это один из качественных методов логопедической работы по развитию речи учащихся. Данная программа коррекционно-развивающей работы с учащимися имеющими общее недоразвитие речи, алалией, дизартрией, заиканием, ринолалией, предназначена для работы учителей логоритмики специальных (коррекционных) школ для детей с ОВЗ. Часто у учащихся имеющих нарушения речи наблюдается недоразвитие и ряда психомоторных функций; страдает внимание, память, имеет место общая моторная неловкость, недостаточная подвижность и координированность движений пальцев рук. Дефекты зрительного восприятия приводят к тому, что у ребенка запаздывает сенсорное развитие, возникают проблемы с ориентацией в пространстве. Нарушения произвольного слухового внимания проявляются в трудностях сосредоточения на заданиях педагога, данной в словесной форме, определяют отсутствие чувства ритма и рифмы; приводят к сложностям формирования у учащихся фонематических процессов. Следует отметить, что учащиеся, зачастую отличаются рядом личностных особенностей. У них снижена работоспособность на занятиях, быстро утомляются. В общении большинство из них характеризуются повышенной возбудимостью, двигательной расторможенностью или, что бывает реже, вялостью и апатией. В работе с учащимися учитель может использовать логоритмические средства для регулирования процессов возбуждения и торможения, постепенно формировать координацию движения, их переключаемость, точность, учить передвигаться и ориентироваться в пространстве. «Логоритмика- спортивно-оздоровительные игры» позволяет сформировать у учащихся рефлекс сосредоточения, а это в дальнейшем позволит развить произвольное движение. В ход занятий также вводятся элементы психогимнастики, активной и пассивной музыкотерапии, дыхательные и оздоровительные упражнения, игровой массаж и самомассаж, речевые и пальчиковая гимнастика. Логоритмика является мощным вспомогательным средством для эффективной совместной работы логопеда и учителя логоритмики по коррекции различных нарушений речи учащихся, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания. Ее основой являются речь, музыка и движение. Логоритмические занятия направлены на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. Кроме того, «Логоритмика- спортивно-оздоровительные игры» с использованием здоровьесберегающих технологий оказывает благотворное влияние на здоровье ребенка: в его организме происходит перестройка различных систем, например, сердечно-сосудистой, дыхательной, речедвигательной. Учащиеся с пользой для себя выполняют дыхательные и оздоровительные упражнения, игровой массаж и самомассаж, играют в речевые и пальчиковые игры. В ход занятий вводятся элементы психогимнастики, активной и пассивной музыкотерапии. Особенностью предлагаемой программы, в свете ее коррекционных задач, является интеграция двигательной и познавательной деятельности на основе глубинных связей средств выразительности музыки, движения, речи.

3. Цели и задачи курса

Цель программы - преодоление речевых трудностей путем развития, воспитания и коррекции у школьников с речевой патологией двигательной сферы посредством музыки, подвижных, спортивно-оздоровительных игр и их адаптации к условиям внешней и внутренней среды и социализации.

На занятиях по курсу «Логоритмика- спортивно-оздоровительные игры» **решаются следующие задачи:**

укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся;

коррекционная и компенсаторная работа по развитию и совершенствованию двигательных навыков и умения, физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости;

профилактическая работа по формированию правильной осанки и коррекции плоскостопия в статических положениях и в движении;

развитие чувства темпа и ритма, координация движения;

развитие эмоциональной сферы учащихся, социализация в обществе.

развитие чувства ритма, способности ощущать в музыке, и движениях речеритмическую выразительность;

развитие дыхания, силы голоса, его речевого диапазона; развитие мелкой моторики у учащихся;

формирование способности восприятия музыкальных образов и умению ритмично, выразительно двигаться в соответствии с данным образом, т.е. умения перевоплощаться, проявлять художественно-творческие способности;

формирование познавательных способностей и коммуникативных навыков;

развитие высших психических функций;

воспитание нравственных личностных качеств; музыкальной культуры.

Процесс занятий связан не только с коррекционной, но и компенсаторной и профилактической работой, а также с формированием самооценки учащихся.

4. Место предмета в учебном плане

В 5-7 классах на изучение предмета «Логоритмика- спортивно-оздоровительные игры» отводится 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели), является третьим вариативным часом урока физической культуры и входит в сетку учебного расписания.

5. Виды уроков и формы контроля

Занятие проводится фронтально; для совершенствования знакомых движений педагог делит группу и предлагает действовать самостоятельно, стимулирует к творческому поиску. Например, дает такие задания, как изменить упражнение в связи с изменившимся характером музыки, провести подвижную игру с другими правилами, составить варианты игр, придумать новые.

Практические методы обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Разновидностями являются игровой и соревновательный методы.

Игровой — близкий к игровой деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный и эмоционально-эффективный, учитывает элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления; дает возможность совершенствовать разнообразные двигательные навыки, развивает самостоятельность движений, быстроту ответной реакции на изменяющиеся условия, развивает творческую инициативу на логоритмических занятиях.

Соревновательный — используется для совершенствования уже отработанных двигательных навыков, чувства коллективизма. При правильном руководстве соревнование может быть использовано как воспитательное средство для совершенствования двигательных навыков, воспитания морально-волевых черт личности. Приемы, относящиеся к практическому методу, связаны с наглядностью и словом. Педагог регламентирует весь процесс обучения в соответствии с задачами, содержанием, структурой занятия. Он демонстрирует упражнения, отдельные роли в подвижных играх, роли водящего; показывает, кто лучше и правильнее выполняет задание; выступает в роли судьи, капитана команды

II. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к оценке своей учебной деятельности;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия**Выпускник научится:**

принимать и сохранять учебную задачу;
учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
различать способ и результат действия;
вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
преобразовывать практическую задачу в познавательную;
проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
формулировать собственное мнение и позицию;
договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
задавать вопросы;
контролировать действия партнёра;
использовать речь для регуляции своего действия;
адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

III. Содержание учебного предмета.

Занятия по курсу «Логоритмика- спортивно-оздоровительные игры» составлены так, что упражнения и игры, самостоятельная работа помогают учащимся корригировать сохранные возможности, компенсировать недостатки физического развития и развивать двигательные качества.

В планирование включены уроки по коррекционно-развивающим играм и стретчингу.

В связи с поставленными задачами работа с учащимися строится в следующих направлениях:

1) танцевально-ритмическое:

- развитие движений (ходьба, бег, прыжки, построение и перестроения);
- общеразвивающие упражнения (в т.ч. регулирующие мышечный тонус);
- координатоционные игры;
- танцы;
- танцевально-ритмическая импровизация;
- активное слушание музыки;

2) речедвигательное: - развитие речевого аппарата;

- голосовой и дыхательной функции;
- речевые упражнения без музыкального сопровождения;
- координация слуха и голоса (пение);
- пальчиковая гимнастика, самомассаж;
- мелодекламация;
- развитие мимической мускулатуры;

3) музицирование:

- игра на музыкальных инструментах (упражнения для развития чувства музыкального размера или метра, темпа);
- слушание музыки;
- импровизация;

4) коммуникативно-познавательное:

- игры на развитие неречевых высших психических функций;
- игры на развитие способностей к коммуникативной деятельности;
- игры для развития творческой инициативы;
- игры-драматизации;
- игры для развития эмоционально-волевой сферы;
- игры познавательного характера направленные на формирование представлений об окружающем мире.

Практический материал постепенно усложняется в зависимости от года обучения и варьируется по необходимости с учетом индивидуальных особенностей класса по усмотрению учителя. Учитель каждое занятие разрабатывает с учетом содержания работы по реализации всех направлений деятельности: танцевально-ритмического, речедвигательного, музицирования и коммуникативно - познавательного, объединённых лексической темой. Использование в работе учителя логоритмики современных ИКТ способствует поддержанию интереса учащихся к предмету, совершенствованию методов и приемам работы коррекционного педагога.

Принципы построения программы

1. Принцип научности. Подкрепление всех коррекционных и оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип целостности, комплексности педагогических процессов. Логоритмические занятия планируются, проводятся и анализируются учителем логоритмики совместно с учителем музыки.
3. Принцип системности. Логоритмическая работа должна способствовать формированию языка в целом, как системы взаимосвязанных и взаимозависимых единиц.
4. Принцип последовательности. Каждое из коррекционных направлений логоритмики реализуется в процессе поэтапной работы. По мере освоения практическим материалом.
5. Принцип опоры на сохранные функции или принцип обходного пути. Работа над западающими функциями учащихся будет строиться на основе имеющихся у учащихся логоритмических умений и навыках.
6. Принцип учета уровня развития ребёнка. Л.С.Выготский предложил выделять в развитии ребенка два основных уровня: уровень актуального развития (самостоятельное решение предлагаемых задач) и уровень потенциального развития (способность решения задач при соответствующей помощи со стороны педагога), таким образом, следует проводить обучение ребенка от выполнения задачи с помощью педагога к самостоятельному ее решению. Любое предлагаемое задание должно быть легко выполнимым, с учетом уровня развития ребенка и этапа коррекционного воздействия. В качестве более сложного практического материала предлагается импровизация в танцевально-ритмической деятельности и музицирование.
7. Принцип повторений умений и навыков. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
8. Принцип отбора лингвистического материала. Правильно подобранный лингвистический материал выступает как одно из важных основных условий коррекции. Удобный для произношения текст, в котором отсутствуют или редко встречаются трудные звукосочетания, много гласных звуков.
9. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания. Главная цель образования – ребенок, развитие которого планируется, опираясь на его индивидуальные и возрастные особенности.
10. Принцип активного обучения. На занятиях логоритмикой используются активные формы и методы обучения – игры, активное слушание, творческие задания, импровизации, выполнение оздоровительных упражнений в движении под музыку.
11. Принцип результативности. Получение положительного результата развития и коррекции речи, оздоровления каждого ребенка.

Методы и приёмы работы

Методами логоритмики на уроках в доступной и интересной форме учитель развивает у учащихся общие речевые навыки такие, как дыхание, темп, ритм речи, ее выразительность; в ходе музыкально-дидактических игр отрабатывать артикуляционные, мимические и голосовые упражнения. В коррекционном обучении и воспитании на логоритмических занятиях используются также наглядные, словесные и практические методы. Наглядные методы обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений. Каждый метод имеет целый комплекс разнообразных приемов, которые объединяются общностью задачи и единым подходом к ее решению. В процессе обучения двигательным действиям методические приемы отбираются с учетом степени усвоения двигательного материала, общего развития детей и взрослых, их физического состояния, возрастных и типологических особенностей. Так, при обучении движению используются различные приемы:

а) наглядно-зрительные — показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров при преодолении пространства, наглядных пособий (кинофильмов, фотографий, телепередач, картин и т.п.);

б) тактильно-мышечные — включение в двигательную деятельность различных пособий. Например, при ходьбе на пути ставятся воротца-дуги: чтобы их перешагнуть, надо высоко поднять ногу. Инструкция к заданию «не задеть воротца» связывается в сознании пациента с костно-мышечным ощущением при совершении ошибки. И если воротца задеваются, то пациент сам определяет неправильность своего движения. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела занимающегося, например, педагог выпрямляет осанку прикосновением руки;

в) наглядно-слуховые — звуковая регуляция движений. Лучшей слуховой наглядностью является инструментальная музыка или песня. Для регуляции движений могут служить народные прибаутки, стихотворения в форме двух-четырёхстиший, звуки бубна, колокольчика и т.п. Словесные методы обращены к сознанию занимающегося, они помогают осмысливать поставленную задачу и сознательно выполнять двигательные упражнения. При словесном методе используются следующие приемы:

1) краткое объяснение новых движений с опорой на имеющийся жизненный опыт и представления занимающегося;

2) пояснение, сопровождающее конкретный показ движения или уточняющее его отдельные элементы;

3) указание, необходимое при воспроизведении показанного педагогом движения или при самостоятельном выполнении упражнений занимающимися;

4) беседа при введении новых упражнений и подвижных игр, когда требуется разъяснить двигательные действия, уточнить сюжет подвижной игры и т.д.;

5) вопросы занимающемуся до выполнения им движения для осознания последовательности действий или проверки его представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т.п.;

6) команды, распоряжения и сигналы, требующие от педагога различной интонации и динамики. В качестве команд, сигналов можно использовать считалки, игровые зачины, которыми так богато русское народное творчество;

7) образный сюжетный рассказ, служащий для развития выразительности движений и лучшего перевоплощения в игровой образ. Сюжетный рассказ в полторы-две минуты вызывает у занимающихся воссоздающее воображение, способствует зрительному восприятию всей ситуации, стимулирует эмоциональное воспроизведение;

8) словесная инструкция, с помощью которой происходит оживление следов прежних впечатлений в новых сочетаниях и комбинациях, возникает возможность с помощью словесных указаний и объяснений образовать новые временные связи, сформировать новые знания и умения. Формирование двигательных навыков у ребенка зависит от степени осознания им содержания и структуры упражнения.

Практические методы обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Разновидностями являются игровой и соревновательный методы.

Игровой — близкий к игровой деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный и эмоционально-эффективный, учитывает элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления; дает возможность совершенствовать разнообразные двигательные навыки, развивает самостоятельность движений, быстроту ответной реакции на изменяющиеся условия, развивает творческую инициативу на логоритмических занятиях.

Соревновательный — используется для совершенствования уже отработанных двигательных навыков, чувства коллективизма. При правильном руководстве соревнование может быть использовано как воспитательное средство для совершенствования двигательных навыков, воспитания морально-волевых черт личности. Приемы, относящиеся к практическому методу, связаны с наглядностью и словом.

Педагог регламентирует весь процесс обучения в соответствии с задачами, содержанием, структурой занятия. Он демонстрирует упражнения, отдельные роли в подвижных играх, роли водящего; показывает, кто лучше и правильнее выполняет задание; выступает в роли судьи, капитана команды.

Занятие проводится фронтально; для совершенствования знакомых движений педагог делит группу и предлагает действовать самостоятельно, стимулирует к творческому поиску. Например, дает такие задания, как изменить упражнение в связи с изменившимся характером музыки, провести подвижную игру с другими правилами, составить варианты игр, придумать новые.

СОДЕРЖАНИЕ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РИТМИКИ

Данная программа составлена на основе теоретических и практических материалов Н.С.Самойленко, В.А.Гринер, Г.А.Волковой, которые занимались проблемой музыкальноритмического воспитания детей с речевой патологией. В данной программе нашли отражение изменившиеся социокультурные условия деятельности современных образовательных учреждений, потребности педагогов в обновлении содержания и новые технологии коррекционно-развивающей работы. При разработке данной программы и подборе музыкального материала осуществляется опора на программу Д. Б. Кабалевского «Музыка» для общеобразовательных школ, которая по своему содержанию и тематическому построению является рабочей в настоящее время, музыкальный материал подходит для восприятия школьниками.

Понимание логопедической ритмики основано на сочетании слова, музыки и движения. Взаимоотношения указанных компонентов могут быть разнообразными, с преобладанием одного из них или связи между ними. Задания по логоритмике включают следующие виды упражнений:

1. Ходьба и маршировка в различных направлениях. Как правило, эти упражнения являются вводными и заключительными. Они формируют ориентировку в пространстве, чёткую координацию движений рук и ног, улучшают осанку, учат ориентироваться в пространстве,

закрепляют понятие левостороннего и правостороннего движения, учат воспринимать словесную инструкцию, т.е. развивают слуховое внимание.

2. Упражнения на регуляцию мышечного тонуса направлены на развитие умения расслаблять и напрягать определённые группы мышц. Это необходимо для хорошей координации и ловкости движений. Благодаря специально подобранным упражнениям постепенно появляется умение регулировать мышечный тонус, а значит, осознанно управлять движениями своего тела.

3. Упражнения на развитие дыхания, голоса и артикуляции. Эти упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Работа над голосом позволяет сделать его более выразительным, воспитывать основные качества голоса – силу и высоту, а также оказывает профилактическое действие. Работа над артикуляцией позволяет уточнить правильное звукопроизношение, развивает подвижность языка, челюстей, губ, способствует хорошей переключаемости артикуляционных движений.

4. Упражнения на активизацию внимания и памяти. На данных упражнениях воспитывается устойчивость и переключаемость внимания – способность переходить от одного действия к другому. Дети учатся распределять свое внимание между несколькими видами деятельности. Вместе с этим развиваются все виды памяти: моторная, зрительная, слуховая. Для детей, имеющих речевые нарушения, особенно важно развивать слуховое внимание и слуховую память. 5. Счетные упражнения. Эти упражнения позволяют задавать определенный темп и ритм выполнения движений. Чаще всего счетные упражнения – это разнообразные считалки.

6. Речевые упражнения без музыкального сопровождения. Их суть – ритмичное проговаривание стихотворного текста с одновременным выполнением действий. Стихотворный текст в этих упражнениях является ритмической основой для выполнения движений. Это позволяет совершенствовать общую и мелкую моторику, вырабатывает хорошую координацию действий.

7. Упражнения, формирующие чувство музыкального размера (метра). Эти упражнения направлены на различение сильной доли в музыке. Это прекрасно формирует и развивает слуховое внимание.

8. Ритмические упражнения. У детей с речевой патологией часто наблюдаются недостатки в восприятии ритма, проявляющиеся в затруднениях воспроизведения слов, состоящих из 3 и более слогов. Проговаривая многосложное слово, ребенок не ориентируется на его ритмическую основу, поскольку не чувствует её. Данные упражнения направлены на развитие чувства ритма. Так как наша речь организована ритмически, ребенка необходимо научить ориентироваться на ритмическую основу слогов, слов и фраз. Особенно это важно для детей, имеющих заикание. Но даже у здорового ребенка необходимо воспитать чувство ритма, а затем соединить речь с ритмическими движениями. Основная задача этих упражнений – сформировать у ребенка чувство музыкального ритма в движении.

9. Развитие чувства темпа. Эти упражнения необходимы, для того чтобы на основе музыкального темпа работать над темпом речи, что очень важно для детей, страдающих заиканием или нарушениями темпа речи. Умение чувствовать темп в музыкальном произведении помогает в дальнейшем восстановить и контролировать нормальный темп речи.

10. Пение. Пение прекрасно развивает дыхание, голос, формирует чувство ритма и темпа, улучшает дикцию и координирует слух и голос.

11. Игра на музыкальных инструментах. Музыцирование на детских музыкальных инструментах развивает мелкую моторику, формирует чувство музыкального ритма, метра, темпа, улучшает внимание, память, а также остальные психические процессы, сопровождающие исполнение музыкального произведения.

12. Пальчиковые игры. Науке давно известно, что развитие подвижности пальцев напрямую связано с речевым развитием. Поэтому, развивая мелкую моторику пальцев рук, мы способствуем скорейшему речевому развитию. Пальчиковые игры проводятся с пением, с проговариванием текста, а также с мелкими предметами – карандашами, палочками, мячами.

13. Упражнения на развитие мимики. Очень часто у детей с речевыми нарушениями маловыразительная мимика. Мышцы лица могут быть вялыми и малоподвижными. Эти упражнения направлены на развитие мимической и артикуляционной моторики (подвижность губ и щек).

14. Артикуляционные упражнения направлены на развитие подвижности языка, губ, челюстей, переключаемости артикуляционных движений. Они могут выполняться как под музыку, так и без нее, под счет.

15. Упражнения на развитие фонематического восприятия. Фонематическое восприятие – это различение на слух всех звуковых единиц языка. Без развитого фонематического слуха невозможно правильное звукопроизношение, т.к. прежде, чем произнести звук, нужно научиться различать его на слух. Работа по формированию фонематического восприятия строится на развитии слухового внимания. Эти упражнения направлены на различение слов, близких по звуковому составу, на различение слогов, выделение различных слоговых сочетаний, отдельных звуков, дифференциации на слух похожих по звучанию звуков, определение местоположения заданного звука в словах, воспроизведение слоговой структуры слов.

16. Коррекция звукопроизношения. На логоритмических занятиях проводится работа по исправлению неправильного звукопроизношения. На подготовительном этапе даются упражнения на формирование слухового внимания, фонематического восприятия, артикуляционной и мимической моторики, затем звук автоматизируется и дифференцируется. Детям предлагаются игры на основе звукоподражания. Все перечисленные упражнения делятся на две большие группы: 1) упражнения, развивающие неречевые процессы (общая и мелкая моторика, координация движений, ориентировка в пространстве, регуляция мышечного тонуса, развитие чувства музыкального метра, темпа, ритма, развитие психических процессов); 2) речевые упражнения (развитие дыхания, голоса, темпа и интонации речи, развитие артикуляции и мимики, работа над правильным звукопроизношением и формированием фонематического слуха).

Те или иные задания подбираются в зависимости от речевого дефекта. Использование в работе учителя логоритмики современных ИКТ, БОС способствует поддержанию интереса учащихся к предмету, совершенствованию методов и приемам работы коррекционного педагога. В качестве исходного музыкального материала использовались русские народные песни, песни репертуара известных композиторов и исполнителей, современная ритмическая музыка, ремиксы. Для работы по развитию речевого аппарата включались артикуляционные гимнастики, речедвигательные и дыхательные упражнения, рекомендованные ведущими специалистами (практиками) в области коррекционной педагогики.

Структуру данной программы составляют разделы по годам обучения, в которых обозначены основные содержательные линии. На каждом году обучения отводится время для диагностики общего уровня сформированности неречевых психических функций (на начало и конец учебного года), которые основных показателей развития логоритмических умений и навыков. Педагогическая диагностика учителем проводится в процессе обучения учащихся форме - метода педагогического наблюдения и анализа выполнения действий. Мониторинг результативности реализации программы по годам обучения возможно проводить в форме открытых занятий и проведения занятий-концертов.

СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МАТЕРИАЛА

КОРРЕКЦИЯ ХОДЬБЫ

У большинства детей с ОВЗ отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушение в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развёрнуты носком внутрь, ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованны, движения неритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища. (А.А.Катаева, Е.А. Стребелева).

Ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. Но технику ходьбы изучают на уроках лёгкой атлетики. В процессе обучения особое место уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движений рук, разгибанию ног в момент отталкивания. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу. В любых дополнительных формах занятий все рекомендуемые упражнения, во-первых, закрепляют изученное в школе, во-вторых, позволяют избирательно осуществлять коррекцию тех или иных нарушений.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ХОДЬБЫ

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 движений
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»	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность

Ходьба с хлопками на каждый 4-й счёт. Вслух произносится: «Раз , два, три, хлопок» Первый раз хлопок над головой, второй – перед собой, третий - за спиной	движений, усвоение ритма
6.«Лабиринт»: а) ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами; б) то же вдвоём, держась за руки	Ориентировка в пространстве. Согласованность действий
7.«Встали вкруг». дифференцировка понятий: 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, 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 руку впереди себя, из левой руки в правую руку – за спиной.	Согласованность движений рук и ног. Симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти
15.«Каракатица».	Координация движений, ориентировка в пространстве

<p>Ходьба спиной вперёд</p> <p>16.«Светло – темно». Ходьба с закрытыми и открытыми глазами: а) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать в слух); б) открывать глаза по команде «светло», закрывать глаза по команде «темно» в) ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток)</p>	<p>Ориентировка в пространстве без зрительного анализатора, дифференцировка понятий: светло-темно; ритмичность движений. Ориентировка в пространстве по слуху.</p>
<p>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.</p>	<p>Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки</p>
<p>18.«Хоп». Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу: «Хоп» - остановка, по сигналу: «Хоп-хоп» - поворот кругом.</p>	<p>Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы.</p>
<p>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.</p>	<p>Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление с темпом движений, плавность, выразительность движений, воображение.</p>
<p>20. «Та – та - та». Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующим проговариванием звуков: та-та-та.</p>	<p>Усвоение заданного ритма движений.</p>
<p>21. «Хромой заяц». Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой - по полу.</p>	<p>Координация и согласованность движений ног и туловища.</p>
<p>22. «По канату»: А). Ходьба вдоль по канату, руки в стороны; Б) ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны.</p>	<p>Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки.</p>
<p>23. «Козлики».</p>	<p>Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной</p>

В парах – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку.

позы на ограниченной опоре.

КОРРЕКЦИЯ БЕГА

У детей с ОВЗ старшего школьного возраста при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, вызванные нарушением координации движений.

Специально-подготовленные упражнения лишь частично решают задачи координации двигательных нарушений в беге. Основным методом использования беговых упражнений - игровая деятельность, где ребёнок полнее реализует свои умения.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ БЕГА

Упражнения	Коррекционная направленность
1. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости
2. Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно - сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
3. «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
4. Бег «змейкой», не задевая предметов; То же вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, равновесие, согласованность движений
5. Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движения, 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 пересечённой 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 нога назад, руки в стороны). Держать 5 сек.	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, лежащего 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

КОРРЕКЦИЯ ПРЫЖКОВ

Ошибками в прыжках в длину и высоту у детей с ОВЗ являются слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полёта, 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. Подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят к ним стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют

самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корректируя недостатки движения и развивая сохранные функции.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПРЫЖКОВ

Упражнения	Коррекционная направленность
1. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90 градусов	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 ногах, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие стопы
4. Прыжки «лягушка» со взмахом рук (5-6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность движения
5. Прыжок с места вперед – вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см со взмахом рук	Дифференцировка направления усилия, согласованность движений рук и ног, скоростно – силовые качества
6. Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа со взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилия, согласованность движений рук и 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 последующими 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 усилия, 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 предлогами «на», «с», «через»
13. Прыжки через обруч: а) перешагиванием; б) на двух ногах с междускоками; 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, на каждый 4-й счёт – поворот на 90 градусов	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля
--	--

КОРРЕКЦИЯ ЛАЗАНЬЯ И ПЕРЕЛЕЗАНИЯ

Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствия (табл.7). Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазанье и перелезание корректируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используется гимнастическая лестница, скамейка, бревно, деревянная и веревочная лестницы.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЛАЗАНЬЯ И ПЕРЕЛЕЗАНИЯ

Упражнения	Коррекционная направленность
1. Проползание под верёвкой, 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 вперёд 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 гимнастическую скамейку, установленную под углом 10 градусов	Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия
6. Лазание по наклонной произвольным способом вверх и под уклон гимнастической скамейки	Согласованность движений, ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий
7. Лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не	Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и

смотреть)	последовательность движений рук и ног
8. «Корабль». Лазание 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, воображение
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». Лазание по гимнастической скамейке, лёжа на животе и подтягиваясь на руках	Координация движений, развитие мышечной силы рук и плечевого пояса
11. Лазание по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов)	Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве
12. «Верблюд». Ползание и лазание по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо)	Равновесие, согласованность движений.
13. «На мачту». Лазание вверх и вниз по веревочной лестнице	Ориентировка в пространстве, смелость, координация, дифференцировка в пространства, профилактика плоскостопия

КОРРЕКЦИЯ МОТОРИКИ

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев, нарушаются и моторные компоненты речи. Эти нарушения могут носить разный характер и выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых, но отклонения всегда появляются в целенаправленных двигательных актах,

требующих точных координированных движений. Поэтому коррекционная работа по развитию и совершенствованию мелкой моторики является одной из важнейших задач на каждом физкультурно-оздоровительном занятии. Для активизации движений кисти используется разнообразный мелкий инвентарь – мячи, различные по объёму, весу, материалу, цвету; шары-надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мячи-ёжики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др.

Универсальность упражнений с мячом (и др. предметами) состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространство, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Обучение обычно начинают с больших мячей, потому что их легче держать в руках, а затем переходят к малым.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

Упражнения	Коррекционная направленность
С большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный):	
1.а) Перекатывание мяча партнёру напротив в положении сидя;	Дифференцировка усилия и расстояния
б) Перекатывание мяча партнёру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя;	Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения
в) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки	Точность направления и усилия
2. а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;	Координация движений рук, точность направления и усилия
б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол	Быстрота переключения зрения
3.а) Бросок мяча в стену и ловля его;	Координация движений рук
б) То же, но ловля после отскока от пола;	

в) То же, но ловля после хлопка в ладони;	Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания
г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания	
4.а) Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнёру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета);	Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения и распределения внимания
б) То же, но ловля после отскока от пола;	
в) То же, но ловля после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседания и др.	
5. а) Ведение мяча на месте правой, левой рукой;	Дифференцировка усилия и направления движения, координации движений рук, концентрация внимания
б) То же в ходьбе.	
С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.)	
6.а) Перебрасывание мяча из одной руки в другую;	Координация движений кисти, концентрация внимания
б) Перебрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя руками;	
в) Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя руками	Концентрация внимания, Дифференцировка усилий во времени и пространстве
г) Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета	
7. 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
8.а) Удары мячом об пол и ловля его двумя руками;	Дифференцировка усилия, зрительный анализ зависимости высоты отскока мяча от силы и направления удара, ориентировка в пространстве
б) То же, но ловля правой (левой)	
9.а) Удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя руками;	Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность
б) То же, но с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом	
10.а) Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках;	Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания, точная дифференцировка временных, силовых и пространственных характеристик движения, одновременное решение двух двигательных задач (правой и левой)
б) Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой;	
в) Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мяча об пол	

<p>11.а) Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный);</p> <p>б) Удары разными мячами о стену;</p> <p>в) Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую руку;</p> <p>г) Подбрасывание правой рукой и ловля правой рукой;</p> <p>д) Подбрасывание левой рукой и ловля левой рукой;</p> <p>е) Броски мяча в цель</p>	<p>Дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев, распределение внимания.</p>
<p>12. Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанции 4-6 м</p> <p>Тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и фактуре, выполнить метание в цель</p>	<p>Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстояния</p> <p>Ручная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества.</p>
<p>13. То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз.</p>	<p>Дифференцировка тактильных ощущений, сопоставление усилия и пространства, способность зрения различать расстояние, скоростно-силовые качества.</p>
<p>С набивным мячом (2 кг)</p> <p>1. Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево</p>	<p>Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета».</p>
<p>2.а) Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 сек;</p> <p>б) Ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 сек;</p>	<p>Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса.</p>
<p>3.а) Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди;</p> <p>б) То же, с удержанием мяча за головой.</p>	<p>Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление «мышечного корсета».</p>
<p>4. Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 сек., опустить на пол справа (слева)</p>	<p>Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки.</p>
<p>5. Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку.</p>	<p>Способность контролировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, силы мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы.</p>
<p>6. Из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках</p>	<p>Гибкость в поясничном отделе, способность воспроизводить ритмические усилия, координация крупной моторики.</p>

7. 1) Перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь; 2) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами.	Способность регулировать силу мышечного напряжения, Дифференцировка пространства, точность воспроизведения движения по силе, амплитуде, направлению, развитию силы разгибателей ног.
8. Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю.	Точность усилия и пространственной дифференцировки, координация движений.
9. Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку.	Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры.
10. Сидя на полу, упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его 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 пояса.

КОРРЕКЦИЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

Наибольшее отставание в двигательной сфере детей с задержкой психического развития наблюдается в развитии координационных способностей, которые во многом определяются умением расслаблять мышцы. Характерной особенностью движений ребёнка с задержкой психического 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 и сопровождающихся эмоциональными переживаниями, а также после вновь изучаемых сложных движений.

Средствами коррекции и развития способности к произвольному расслаблению мышц являются специальные физические упражнения, снимающие напряжённость и скованность движений, инициирующие лёгкость и непринуждённость их выполнения. К методическим приёмам относятся:

- маховые движения рук и ног, потряхивание конечностей;
- контрастное переключение от максимального напряжения к расслаблению отдельных групп мышц;
- ненапряжённые ротационные движения рук;
- непринуждённые наклоны и раскачивания туловища;
- постепенное и последовательное расслабление отдельных звеньев тела;
- расслабление мышц в фазах отдыха после выполнения упражнений, сочетающееся с активными дыхательными упражнениями;
- переключение внимания, зрительного контроля и собственных действий на расслабление, включая элементы самомассажа;

-отвлекающе - раскрепощающие задания и игры, музыка и мимические упражнения.

Наилучшим средством коррекции и развития произвольного расслабления мышц является плавание. Естественные условия водной среды, уменьшение давления веса тела на опорно – двигательный аппарат, разгрузка позвоночника создают благоприятные условия для расслабления мышц.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ РАССЛАБЛЕНИЯ

Упражнения	Коррекционная направленность
1 «Плети». И.П.- стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети».	Расслабление мышц плеча, предплечья. кисти
2 «Покажи силу». И.П.- о.с. ноги на ширине плеч 1-руки в стороны, 2-руки к плечам, кисти в кулак, 3-4-максимально напрячь мышцы рук 5-8-расслабить мышцы рук – «стряхнуть воду» с пальцев рук.	Напряжение - расслабление мышц рук, переключение, образное мышление.
3 «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки.	Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движений, образное мышление.
4. «Вертолёт». То же, но движения асимметричные: правая вверх - в сторону, левая – вниз – в сторону (со сменой положения).	Пластичность, выразительность, координация ассиметричных движений, образное мышление.
5. «Балерина». И.П.- О.С. 1-2-встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками; 3-4-дугами в стороны - вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз.	Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление
6 «Обними себя». И.П.-О.С. 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.- О.С. 1-поднять плечи, вдох, 2-опустить плечи, выдох, 3-поднять плечи, развести руки, вдох, 4-опустить плечи и.п.,	Напряжение – расслабление, координация движений и дыхания, эмоция удивления.

выдох (темп медленный, после 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса).	
8. И.П. – О.С. 1-руки через стороны вверх, вдох, 2-опустить кисти, 3-согнуть руки в локтевом суставе «уронить», 4- «уронить» руки вниз – выдох.	Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха
9.И. п. сидя или стоя. Сжатие – разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу – отдых, расслабление – «стряхнуть воду с пальцев».	Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движений, расслабление
10. И. п. сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрыть глаза, фиксировать позу 20 сек. Во время отдыха (20-30 сек.) лечь на спину, ноги согнуты в коленях, руки в стороны – расслабиться	Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление
11.И. п. – лёжа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течении 10 сек. (отсчитать 10 сек. 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 градусов, выполнить «педалирование» в течение 20 сек., 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 (расслаблению, за счёт 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 сек., прыжки на скакалке с междускоками в медленном темпе – 30 сек., повторить 3-4 раза	Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем координация движений рук и ног, умение выполнять «сильные» и «расслабленные» прыжки, переключение 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». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку с доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: уронив кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные,	Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия, последовательное расслабление разных звеньев тела

коленные, голеностопные суставы – сесть на пол.	
17.«Лодочка». Из положения лёжа на животе, руки за голову – поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 сек., 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 вперёд и назад	Регулирование произвольного расслабления, гибкость
19.Сидя, руки расслаблены – 1-4-круговые движения головой вправо; 5-8- круговые движения головой влево	Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата

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, находятся на одинаковой высоте, живот подтянут.

Большинство детей с задержкой психического развития 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.

Для определения вида нарушения осанки предлагается таблица, в которой перечислены все признаки отклонений осанки от нормы (таблица 10).

Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника. У многих детей с задержкой психического развития мешковатая осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая. Встречаются дети с парезами или параличами отдельных мышечных групп.

Незначительные нарушения осанки легко устраняются на физкультурно-оздоровительных занятиях. При более больших отклонениях необходимо в течении длительного времени заниматься корректирующими упражнениями; при грубых деформациях позвоночника требуется помощь врача и систематические занятия лечебной физической культурой.

Формирование правильной осанки является важным разделом коррекционной работы в системе физического воспитания. Дети, как правило имеют представление о правильной осанке и могут продемонстрировать её достаточно точно, особенно у вертикальной стены. Но к сожалению, тут же нарушают её при выполнении физических упражнений, в бытовых движениях, ходьбе, сидя за партой.

При коррекции осанки у старших школьников с задержкой психического развития необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Обеспечение правильной осанки: гармоничное развитие 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. Нарушение осанки усугубляется гипокинезией, поэтому необходимо использовать все виды адаптивной физической культурой и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные паузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.
 3. Большая ответственность за осанку ложится на родителей, которые не только заинтересованы в его здоровье, но и хотят видеть его пропорционально сложенным, с красивой осанкой, уверенной походкой, хорошими манерами. Со стороны родителей необходимо повседневное терпеливое внимание к осанке ребенка, создание условий для её формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования, одежда, мебель, освещение, позы во время сна, сидения, стояния и др.
 4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой стороны специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определённого типа осанки.
- При дефектах осанки во фронтальной плоскости, то есть при боковом искривлении, значительное место занимает разгрузка позвоночника, имеющая целью предупреждение перегрузки мышц, поддерживающих позвоночник. Другая важная задача состоит в том, чтобы восстановить и сохранить гибкость позвоночника как в пострадавшем участке, так и во всём позвоночнике в целом, а также создать «мышечный корсет», то есть укрепить мышцы, окружающие позвоночник. Первая задача – разгрузка, достигается лежанием и сном на жесткой постели, приготовление домашних заданий лёжа на животе, выбором рационального исходного положения при выполнении физических упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ БОКОВЫХ ИСКРИВЛЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА (НАЧАЛЬНАЯ СТАДИЯ)

Упражнения	Коррекционная направленность
1. «Кошечка». Из исходного 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 исходного 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 исходного положения, сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекаат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук.	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.
4. «Птица». Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь пошире,	Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц

руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) – наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук.	спины, симметричность движений, контроль за положением частей тела в пространстве.
5. «Змея». Из исходного положения, лёжа 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 исходного положения, лёжа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке».	Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины, живота.
7. «Пловец». Из исходного положения, лёжа на груди – движения 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 исходного положения, лёжа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед – медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отделах позвоночника и коснуться ступнями ног, согнутых в коленях, до головы.	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища.
9. «Свеча». Из исходного 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 исходного положения, лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения – имитация движений велосипеда, сначала медленно, с постепенным ускорением.	Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений, дифференцировка темпа движений.
11. «Стрелка». Из исходного положения, на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая рука упирается в пол на уровне плеча – отведение левой ноги вверх. То же – на левом боку с отведением правой ноги вверх.	Укрепление боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие.
12. «Маятник». Из исходного положения, лежа на спине, руки в стороны – поднять ноги на 90 градусов 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

Упражнения	Коррекционная направленность
1. «Кошечка». Из исходного положения, стоя на четвереньках – опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника	Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах.
2. «Змея». Из исходного положения, лёжа 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 грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах.
3. «Лодочка». Из исходного положения, лёжа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке».	Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах.
4. «Король». 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 исходного 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 исходного 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.

<p>9. «Силач». Из исходного положения, лёжа 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.</p>	<p>Гибкость грудного отдела позвоночника, статическая сила рук и плечевого пояса, симметричность усилий.</p>
<p>10. «Орёл». Из исходного положения, лёжа бедрами поперек гимнастической скамейки, ноги закреплены (партнёр 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.</p>	<p>Гибкость грудного отдела позвоночника, растягивание мышц передней стороны туловища, ориентировка в пространстве, симметричность движений, устойчивость вестибулярного аппарата.</p>
<p>11. «Замок». Из исходного 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.</p>	<p>Координация движений рук и кисти, растягивание мышц плечевого пояса, ориентировка в пространстве, точность движений.</p>

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ КРУГЛОВОГНУТОЙ СПИНЫ

Упражнения	Коррекционная направленность
<p>1. «Петушок». а) 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; б) То же, из положения лёжа на животе; в) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам.</p>	<p>Растягивание мышц передней поверхности бедер.</p>
<p>2. «Столбик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат – наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы.</p>	<p>Растягивание мышц передней поверхности бедер.</p>
<p>3. «Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за – рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком.</p>	<p>Растягивание мышц передней поверхности бедер.</p>

4. «Дровосек». Из исходного 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 исходного 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». а) Из исходного положения лежа на животе – поочередное поднятие прямых ног назад – вверх; б) То же, из упора на коленях.	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины, координация движений.
8. «Лодочка». Из исходного положения, лёжа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке».	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины.
9. «Велосипед». Из исходного положения, лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения – имитация движений велосипеда, сначала медленно, с постепенным ускорением.	Сила мышц брюшного пресса.
10. «Ножницы». Из упора сидя сзади – скрещивание прямых ног.	Сила мышц брюшного пресса.
11. «Цифры». Из исходного положения, лежа на спине и подняв ноги вверх до прямого угла – написание прямыми 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. «Тяжёлые ноги». а) Из исходного положения, лежа на спине с зажатым между коленями набивной мяч (2 кг) – согнуть ноги, приподняв до угла 45 градусов и медленно вернуться в исходное положение; б) То же, зажав набивной мяч между лодыжками; в) То же, но удержание прямых ног с грузом на высоте 10-20 см от пола, в течении 5-10 сек.	Сила мышц брюшного пресса, дифференцировка усилий и пространства, координация и точность движений, волевое усилие.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОЙ СПИНЫ

Упражнения	Коррекционная направленность
1. «Лодочка». Из исходного положения, лёжа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на	Укрепление силы мышц спины.

лодочке».	
2. «Пловец». Из исходного положения, лёжа на груди – движения руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола.	Укрепление силы мышц спины.
3. «Ящерица». а) Из исходного положения, лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, - перевести руки на пояс, приподняв голову и плечи, лопатки соединить. Удерживать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание; б) То же, но кисти рук переводить к плечам, за голову.	Укрепление силы мышц спины, дифференцировка пространственных характеристик движения, удержание осанки в непривычной позе, волевое усилие, координация движений.
4. «Бокс». а) Из исходного положения, лежа на животе, подняв голову и плечи, руки в стороны – сжимать и разжимать кисти рук. б) То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед – вверх – бокс.	Укрепление силы мышц спины, развитие мелкой моторики, управление временными характеристиками движения, соразмерность и точность движений.
5. «Рак». а) Из исходного положения лежа на животе – поочередное поднятие прямых ног назад – вверх; б) То же, из упора на коленях.	Укрепление мышц спины.
6. «Пушка». Из исходного 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». а) Из исходного положения виса на гимнастической стенке – переменное поднятие согнутых в коленях ног; б) То же, но поднятие прямых ног; в) То же, но одновременное поднятие обеих ног.	Укрепление мышц передней поверхности бедер.
8. «Свечка». а) Из исходного положения, лежа на спине – поочередное поднятие прямых ног; б) То же, но одновременное поднятие прямых ног; в) То же, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками.	Силы мышц передней поверхности бёдер, дифференцировка усилий, координация движений, волевые усилия.
9. «Пистолетик». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса – присесть на одной ноге, другая нога вперёд, встать, опираясь на стенку; То же, на другой ноге.	Силы мышц передней поверхности бёдер, координация движений, сохранение осанки при динамических движениях.

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ.

Под плоскостопием понимают деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением её сводов.

Плоская стопа часто встречается у детей с задержкой психического развития, 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.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ.

УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ

Упражнения
Ходьба на носках
ходьба на пятках
ходьба на наружном своде стопы
ходьба «гусиным шагом» на наружных сводах стопы
ходьба на носках в полуприседе, носки внутрь
ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь
ходьба на носках с высоким подниманием бедра
ходьба скользящим шагом со сгибанием пальцев
ходьба на ребристой доске
ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек
ходьба по наклонной плоскости на носках
ходьба скрестным шагом на наружном своде стопы
ходьба по набивным мячам
ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу
ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса
лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь

ходьба на носках, собирая пальцами рассыпанные орехи, шашки, пуговицы

ходьба по массажному коврику

УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Упражнения
Приподнимание на носках вместе и попеременно
перекат с пятки на носок и обратно
полуприсед и присед на носках
полуприсед и присед, пятки врозь, носки вместе
поднимание пяток, без отрыва от пола пальцев ног
присед, стоя на гимнастической палке
балансировка, стоя на мяче
стоя на наружных сводах стоп -подняться на носки и вернуться в исходное положение
стоя на наружных сводах стопы – полуприсед
стоя, носки вместе, пятки врозь – подняться на носки, вернуться в И.П
стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони –сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы
стоя след в след (носок правой касается пятки левой), -подняться на носки, вернуться в И.П.
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.
подкатывание теннисного мяча пальцами ног от нока к пятке, не поднимая ее
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.

УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Упражнения
Сед, ноги параллельно, приподнимание пяток вместе и попеременно
сидя, тыльное сгибание стоп вместе и попеременно
сидя, поднимание пятки одной ноги и носка другой
сидя, захват пальцами ног мелких предметов и их переключивание
поочередно захватить пальцами ног гимнастическую палку
сед по-турецки
подгresti пальцами матерчатого коврика, или имитация подгребания песка
захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое
сидя на краю стула, стопы параллельно -руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы
катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика
максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола
из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам – ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног
из исходного положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, - поочередно поднимать стопы руками
то же, но захватив стопы с внутренней стороны, в стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их
в упоре сидя сзади – поочередные и одновременные круговые движения стопой
перебрасывание друг другу мячей ногами

УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Упражнения
Лежа, оттягивание носков
лежа, стопы на полу, разведение пяток в стороны и обратно
лежа, поочередное приподнимание пяток от опоры
лежа, ноги согнуты, бедра разведены, стопы касаются подошвами друг друга-отведение и приведение стоп в области пяток с упором на переднюю часть стопы
лежа, круговое движение стоп
лежа, скольжение стопой по голени другой ноги
лежа на животе, отжимание от пола, ноги на носках
лежа на спине, поднимание прямых ног, носки на себя
лежа, плавание стилем «кроль»
лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы
согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны
согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола
лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь

КОРРЕКЦИЯ ДЫХАНИЯ

Для детей с ОВЗ характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Не случайно в физическом воспитании детей с ОВЗ учат умению правильно дышать во время выполнения физических упражнений придается большое значение. Нарушения и сбои в дыхании препятствуют нормальному насыщению крови кислородом, что отрицательно сказывается на мышечной деятельности, работоспособности, возможности эффективно выполнить то или иное упражнение.

Овладеть правильным (целесообразным) дыханием означает использовать благоприятные условия для вдоха и выдоха при выполнении физических упражнений, а также самостоятельно регулировать согласование ритма дыхания с ритмом движения. Чем раньше ребёнок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

Учитывая дыхательную недостаточность, обучение дыханию начинается с первых занятий. Правильным полноценным считается диафрагмально - грудное дыхание, когда в нём участвуют грудная клетка и диафрагма. 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, причём выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Особенно хорошо дыхание развивают бег, плавание, катание на лыжах. В домашних условиях дыхание развивают с помощью уже описанных выше упражнений, дополняя их элементами закаливания. Младшие школьники лучше осваивают упражнения на дыхание, если используется игровой метод, либо упражнения сопровождаются звукопроизношением или шумным выдохом.

Существуют различные системы дыхательной гимнастики: Толкачёва, Стрельниковой, Бутейко, цигун, которые могут применяться на оздоровительных занятиях детей сОВЗ, но использовать нужно ту, которая принесёт наибольший эффект.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ДЫХАНИЯ

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 счёта, 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 –	Увеличение глубины грудного дыхания,

глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко».)	образное мышление.
7.Лёжа на спине, поднимание рук вверх – вдох, опускание рук – выдох.	Усиление глубины вдоха в сочетании с движениями.
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 вперёд, 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 счёта)
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 сильный выдох, развитие дыхательной мускулатуры.
12.»Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед со взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка – сильный выдох с произнесением звуков «ква»	Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный 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 шага – выдох и др.	Акцентируя внимание на дыхании, варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением.
14.Бег с акцентированным вниманием на дыхании: а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания, - постепенный выдох на каждый шаг, на четвёртом – 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 пересечённой местности с регулированием частоты и глубины дыхания.	Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания
17.То же, при передвижении на лыжах, коньках, подвижных и спортивных играх.	
18. 3 шага – выдох, 1 шаг – пауза, 3 шага – вдох;	Развитие кардиореспираторной системы,

5 раз - слегка погладить нос снизу вверх – вдох; 5 раз –похлопать пальцами по носу справа на слева, затем по лбу и щекам около носа; 7 раз - потереть под носом по перегородке указательным пальцем, поднимая слегка кончик носа; 7 раз - закрыть левую ноздрю и сделать выдох и вдох правой, а затем то же левой; Спеть мелодию на звук «М» с закрытым ртом.	определение индивидуального ритма дыхания
	Развитие носового дыхания

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ДЫХАНИЕ.

Большое внимание уделяется обучению правильному дыханию. В специальном комплексе дыхательные упражнения выполняют в разных исходных положений. Это упражнения симметрично и асимметричного типов, избирательно развивающие силу вдоха, выдоха, полное грудное, брюшное, смешанное дыхание. Упражнения направлены на укрепление основной и вспомогательной дыхательной мускулатуры. Важным моментом применения дыхательных упражнений на уроках является согласование фаз движения и дыхания. Нагрузку при выполнении дыхательных упражнений можно регулировать количеством повторений заданных повторений заданных режимов дыхания.

У детей, страдающих сколиотической болезнью, отмечается нарушение функции зрительного анализатора (миопия средней степени), являющееся сопутствующим основной патологии заболеванием, поэтому на уроках лечебной гимнастики и физического воспитания включается специальная тренировка: учащиеся выполняют упражнения, направленные на укрепление мышц глаза.

Обучение диафрагмальному дыханию	Лежа на спине; левая рука на животе, правая на груди; ноги слегка согнуты.	1-2- вдох, надуть живот; 3-4-5- выдох, втянуть живот.	Вдох носом, выдох ртом.
Обучение смешанному дыханию	То же	1-2- вдох, надуть живот, 3-4- продолжая вдох, поднимать грудную клетку; 5-6- выдох, опустить грудную клетку, начиная с втягивания живота.	Рукой контролировать движения живота и грудной клетки.
Обучение грудному дыханию	То же, ладони на реберной дуге	1-2- вдыхая, раздвинуть грудную клетку во фронтальной плоскости; 3-4-5- выдыхая, руками сдавить грудную клетку с боков.	Те же

Обучение правильному ритму дыханию	сидя	1-2- вдох носом, 3-4- пауза; 6-7- выдох ртом; 8-9- пауза	Дыхание неглубокое
Развитие выдоха	Лежа на спине, ноги в упоре	1-2- руки в стороны – вдох, 3-4-5-6- выдох, обнимая себя руками.	При выдохе произносить звуки «ж», «з», «с» на счет 1-6.
Увеличение ЖЕЛ	Сидя	Задержка дыхания на вдохе, начиная с 5-й секунды (индивидуально)	Верхний плечевой пояс не фиксировать.
Развитие компенсаторных механизмов внешнего дыхания	То же	Задержка дыхания на выдохе, начиная с 5-й секунды.	Те же, (индивидуально)
Обучение правильному ритму дыханию	Стоя	Ходьба на 2-3 шага - вдох; На 3-4- выдох.	Вдох носом, выдох ртом

ПРОФИЛАКТИКА ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Зрению принадлежит исключительно важная роль, так как оно несёт ребёнку наиболее полную информацию об окружающем мире. Известно, что количество детей с нарушением зрения растёт от класса к классу и к окончанию школы более 30 процентов имеют различные нарушения органов зрения. То же наблюдается и у детей с ОВЗ. Чаще всего встречается близорукость.

Установлено, что для сохранения зрения существенное значение имеют гигиенические условия проведения занятий, в частности, рациональная и достаточная освещённость, чистота помещений, адекватные возрасту спортивный инвентарь и оборудование, абсолютная безопасность, которые создают условия комфорта занятий, снижают утомление глаз. Учитель (тренер, инструктор) обязательно должен знать состояние зрения своих воспитанников, следить за тем, чтобы дети, которым назначены очки, пользовались ими во время занятий, не надевали чужих очков, не носили неисправных.

Если ребёнок начинает тереть глаза, жмуриться от обилия света или у него появляется покраснение глаз, слезотечение, его необходимо обследовать у врача. Разработаны специальные физические упражнения для мышц глаза. Они предназначены для профилактики появления и прогрессирования нарушений зрения. В КАЖДОМ ЗАНЯТИИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ОТ 3 ДО 5 УПРАЖНЕНИЙ. При начальных формах

близорукости кроме специальных профилактических упражнений могут рекомендоваться любые другие в соответствии с общим состоянием ребёнка. Противопоказаны упражнения, вызывающие сильное натуживание (силовы),

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Упражнения	Коррекционная направленность
1.И.П. –сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.	Укрепление мышц век, расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения в них.
2. И.П. –сидя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., 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 сек., 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.
6. И.П. –стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица, на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек., поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек. прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальцев 3-5 сек. Повторить 5-6 раз.	Укрепление мышц глаз (бинокулярное зрение).
7. 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, совершенствование их координации.
8. И.П. –сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обеих глаз, спустя 1-2 сек. Снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.	Расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения и циркуляции внутриглазной жидкости.
9. И.П. –сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй	Укрепление глазных мышц, улучшение

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.	кровообращения, снижение утомления, улучшение циркуляции внутриглазной жидкости.
10. 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.
11. И.П. –сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторить 8-12 раз.	Улучшение работоспособности цилиарной мышцы.
12. И.П. –сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в обратном направлении. Повторить 4-6 раз.	Улучшение работоспособности цилиарной мышцы.
13. И.П. –стоя. Встать на расстоянии 30-35 см от оконного стекла, на котором на уровне глаз прикреплена круглая метка диаметром 3-5 мм. Вдали на линии зора, проходящей через метку, намечается предмет для фиксации зрения. Взгляд поочередно переводится с метки на дальний предмет в течении трех минут. Упражнение проводится два раза в день в течении 2-3 недель.	Нормализация аккомодационной способности, снижение утомления глаз.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Содержание, разделы	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5ч
2	Ритмико-гимнастические, коррекционные упражнения	16ч
3	Игры под музыку	5ч
4	Танцевальные упражнения	9ч
	Всего	34ч

Региональный компонент:

- Основные элементы техники и правила соревнований по национальным видам спорта (борьба «Куреш» (мальчики).
- Армреслинг.
- Национальные, подвижные игры РТ, игры по программе праздника «Сабантуй»,
- Эстафеты (направленностью на развитие физических качеств).

- Татарские и русские национальные музыкальные инструменты.
- Татарская и русская национальная музыка и пляска.
- Татарская и русская национальная мультипликация.
- Национальные музыкальные игры, игровые песни

IV. Содержание учебного материала (тематическое планирование)

№ ур	Тема урока	Тип урок	Вид и формы контроля	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Дата
				предметные	метапредметные	личные		

Тематического планирования 5 класс Приложение 1

Тематического планирования 6 класс Приложение 2

Тематического планирования 7 класс Приложение 3

V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для проведения логоритмики в школе работает актовый зал, который оснащен всем необходимым оборудованием. В наличии имеются: Наличие музыкальных инструментов (бубен, деревянные ложки, треугольник, трещетки, металлофон, маракасы, национальные инструменты).

VI. Планируемый уровень подготовки изучения учебного курса

Предметные планируемые результаты освоения АООП НОО по коррекционному курсу «Логопедическая ритмика» обучающимися с ОНР I - III уровня .

Предметные результаты освоения АООП НОО по логопедической ритмике . Планируемые результаты освоения учебной программы по логопедической ритмике .Выпускник научится .Выпускник получит возможность научиться.

Предметные результаты:

Развитие, воспитание и коррекция неречевых процессов

- Развитие чувства темпа и ритма в движении в соответствии с темпом и ритмом музыки
- Развитие общей, тонкой и артикуляторной моторики. Развитие речи и коррекция речевых нарушений
- Развитие дыхания и голоса.

- Воспитание координации речи с темпом и ритмом музыки.
- Коррекция речевых нарушений средствами логопедической ритмики.

I. Развитие, воспитание и коррекция неречевых процессов

1.1 Развитие слухового восприятия

- Воспринимать и воспроизводить простые ритмические структуры, воспринимать акцентированные ритмические структуры;
- воспроизводить правильное словесное ударение, акцентно-ритмическую слоговую структуру слова;
- дифференцировать звучание различных по высоте источников звука, различных по силе и характеру звучания источников звука;
- воспроизводить акцентированные ритмические структуры.

1.2 Развитие внимания и памяти

- Переключать и распределять внимание;
 - реагировать точно и быстро на зрительные и слуховые сигналы; -распределять внимание между сигналами различной модальности;
 - уметь сосредотачиваться и проявлять волевые усилия;
 - Произвольно концентрировать внимание;
 - уметь удерживать в памяти и воспроизводить заданный ряд последовательных движений, сохраняя двигательную программу. 93
- воспроизводить заданный ряд последовательных движений.

1.3 Регуляция мышечного тонуса

- Расслаблять и напрягать определённые группы мышц по контрасту с напряжением/ расслаблением и по представлению;
- Регулировать мышечный тонус, обеспечивающий произвольное управление движениями общескелетной/ артикуляторной мускулатуры.

1.4 Развитие координации

- Различным видам ходьбы;
- Выполнять движения ритмично, под счёт;
- Выполнять движения ритмично в соответствии с простым ритмом;
- Выполнять двигательный акт в пространственно- временной организации;
- Выполнять движения ритмично в соответствии с определённым акцентом в музыке;
- Выполнять сложные перестроения в пространственно-временной организации.

1.5 Развитие чувства музыкального размера (метра)

- Определять и давать объяснение понятию «акцент как ударный момент в звучании»;
- Прислушиваться и различать отдельные ударные моменты на фоне звучания равной силы, давать на них ответную реакцию движением.
- Воспринимать неожиданный, метрический (равномерно повторяющийся) и переходный акцент и соответствующим образом реагировать на него (переход на другое движение, прекращение или поочерёдное выполнение движения и т.п).

1.6 Развитие чувства музыкального темпа

- Воспринимать и различать темп музыки с целью его согласования с темпом простых движений (хлопки, взмахи руками);
- Чувствовать темп музыкального произведения с целью его соотнесения с темпом речи.

- Воспринимать и различать темп музыки с целью его согласования с темпом сложных движений (ходьба, бег, перестроения, движения с реальными и воображаемыми предметами);

- Регулировать темп речи в соответствии с темпом музыкального произведения.

1.7 Развитие чувства музыкального ритма и чувства ритма в движении

- Воспринимать и воспроизводить ритмический рисунок в движении (хлопками, ходьбой, бегом, поворотами туловища, взмахами рук))

-определять скорость следования опорных звуков Воспринимать и воспроизводить ритмический рисунок на инструментах (бубнах, маракасах, барабанах);

-Соотносить длительность звуков и пауз лежащих в основе ритмического рисунка;

-Соотносить акцентированные и неакцентированные звуковые элементы.

II. Развитие речи и коррекция речевых нарушений

2.1 Развитие дыхания и голоса

- дифференцировать носовое и ротовое дыхание -выполнять дыхательные упражнения в сочетании

-выполнять дыхательные упражнения;

-Произносить различный речевой материал на выдохе (гласных, глухих согласных звуков, их сочетаний, двух – трёхсложных слов с открытыми и закрытыми слогами, фраз) с учетом различных параметров движения;

- Распределять выдох на всю длину заданной речевой единицы;

- распределять темп и ритм дыхания в процессе двигательных упражнений без речи с музыкальным сопровождением;

- Модулировать голос по высоте, силе тембру;

- Использовать физиологические приёмы голосообразования. движениями рук, туловища, ног, головы;

- Распределять темп и ритм дыхания в процессе двигательных упражнений с речью .

2.2 Развитие фонематического восприятия

-Воспринимать музыку различной тональности, характера, громкости, темпа и ритма.

-Произносить и пропевать под музыку речевой материал, насыщенный оппозиционными звуками.

- Анализировать музыку различной тональности, характера, громкости, темпа и ритма.

2.3 Развитие темпа и ритма речи

-Ориентироваться на ритмическую основу слогов, слов и фраз на основе чувства ритма;

- Использовать счётные упражнения, пространственную организацию двигательного акта в качестве сигнала для выполнения движения;

-использовать двигательные инсценировки стихотворений, песни-пляски, в которых движения согласуются со словом

-Координировать ритмические движения в соответствии с музыкой с её характером, динамикой, регистрами и речью (движения с хлопками, действия с предметами: флажками, лентами, платочками, мячами).

2.4 Развитие просодической стороны речи - применять полученные навыки в речевой деятельности:

- Распределять выдох на всю длину заданной речевой единицы;

- распределять темп и ритм дыхания в процессе двигательных упражнений без речи с музыкальным сопровождением;

- Модулировать голос по высоте, силе тембру;
- Использовать физиологические приёмы голосообразования.