

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №30 с.Романовка
(МБОУ СОШ № 30 с. Романовка)**

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 30 с.Романовка
Приказ №134 от 30.08.2022

Назаренко А. М.



**Адаптированная образовательная программа
по учебному предмету «Физическая культура»
7 класс**

**для обучающихся с умственной отсталостью и интеллектуальными нарушениями
количество часов – 71
учитель: Тюмеева З. А.**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;

- приказом Министерства образования и науки РФ от 17 июля 2015 г. № 734 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015»;

- письмом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2016 г. № ВК11788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Письма Минобрнауки России от 11 марта 2016 года №ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. №4/15);

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 № 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»;

- Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018 года №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 8 мая 2019 года № 233);

- Примерная программа по физической культуре

- Адаптированная рабочая программа по предмету физическая культура составлена в соответствии с адаптированной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ № 30 с. Романовка, утвержденной приказом от 30.08.2022г. №134 «Об утверждении адаптированных образовательных программ основного общего образования на 2022-2023 учебный год.

Описание места учебного предмета (курса)

Данная рабочая программа предусматривает организацию процесса обучения в объеме 71 часа (2 часа в неделю).

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами. А также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Курс «Физическая культура» в 7 классе рассчитан на базовый уровень.

Цель:

общая цель предмета «Физическая культура» в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- Содействовать укреплению здоровья, гармоническому физическому развитию; закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- содействовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль-

туры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Количество часов по программе - 102 учебных часа (по 3 часа в неделю), в соответствии с базисным учебным планом. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889, использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Содержание учебного предмета Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение. Олимпийских игр и олимпийского движения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивным и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Дыхательные упражнения и самомассаж.

Общеразвивающие упражнения: Дыхание медленное, глубокое. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, минутный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

Коррекционно-развивающие задачи:

Образовательная область «Здоровье»

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви). Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Образовательная область «Физическая культура»

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Приоритетные формы и методы работы, направленные на коррекцию нарушений учащегося

Индивидуальная работа, работа по карточкам, самостоятельная работа, работа с учебником, урок-беседа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета (см. АООП НОО)

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с

изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	16
2	Спортивные игры	26
3	Гимнастика	17
4	Дыхательные упражнения и самомассаж	9
	Итого:	68

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Лёгкая атлетика (16 ч)	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ.	1	02.09.22
2-3		Бег 30м на время.	2	06.09.22 09.09.22
4		Низкий старт и стартовый разгон.	1	13.09.22
5		Бег 60м на время.	1	16.09.22
6		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега)	1	20.09.22
7		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат	1	23.09.22
8		Бег в равномерном темпе.	1	27.09.22
9		Бег 1000м.	1	30.09.22
10-11		Бег из различных исходных положений.	2	04.10.22 07.10.22
12-13		Спортивная ходьба, правила.	2	11.10.22 14.10.22
14-15		Метание мяч на дальность.	2	18.10.22 21.10.22
16		Прыжок в длину с места.	1	25.10.22
17	Спортивные игры (26 ч)	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивных игр. Баскетбол.	1	28.10.22
18		Бег приставными шагами, с изменением направлением, рывки.	1	08.11.22
19		Остановка в два шага, остановка прыжком.	1	11.11.22
20		Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево.	1	15.11.22
21		Ведение мяча на месте.	1	18.11.22
22-23		Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек.	2	22.11.22 25.11.22
24		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	29.11.22
25		Передаче мяча одной рукой от плеча на месте.	1	02.12.22
26		Передача мяча при встречном движении.	1	06.12.22
27		Передача мяча двумя руками с отскока от пола	1	09.12.22
28-29		Броски в цель (кольцо, щит, обруч).	2	13.12.22 16.12.22
30		Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	20.12.22
31		Штрафной бросок	1	23.12.22
32-33		Повороты с мячом на месте. Элементы тактических действий.	2	27.12.22 10.01.23
34-35		Волейбол. Стойки игрока.	2	13.01.23 17.01.23
36-37		Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперёд.	2	20.01.23 24.01.23
38-39		Ходьба, бег и выполнение заданий.	2	27.01.23 31.01.23
40		Передачи мяча над собой.	1	03.02.23

41	Гимнастика (19 ч)	Сгибание –разгибание рук в упоре лежа.	1	07.02.23
42		Передачи мяча через сетку.	1	10.02.23
43		Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Строевые приёмы, построения и перестроения.	1	14.02.23
44-45		Кувырок назад в упор присев.	2	17.02.23 21.02.23
46-47		Комплекс силовой гимнастики №1.	2	24.02.23
48		Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз).	1	28.02.23
49-50		Комплекс силовой гимнастики №2	2	03.03.23 07.03.23
51		Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз).	1	10.03.23
52-53		Комплекс силовой гимнастики №3.	2	14.03.23 17.03.23
54-55		Ходьба с выполнением заданий: с остановкой, приседанием, поворотом.	2	21.03.23 24.03.23
56-57		Комплекс силовой гимнастики №4.	2	04.04.23 07.04.23
58		Ходьба (обычная, на носках, с высоким подниманием колена; в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой»	1	11.04.23
59-60		Комплекс силовой гимнастики №5	2	14.04.23 18.04.23
61		Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	1	21.04.23
62	Дыхательные упражнения и самомассаж (10 ч.)	Глазодвигательные упражнения	1	25.04.23
63		Растяжки «Потягивание», «Лодочка».	1	28.04.23
64		Упражнения на внимание и общую моторику «Колечко», «Четыре стихии».	1	02.05.23
65		Глазодвигательные упражнения	1	05.05.23
66		Самомассаж «Кулачки», «Ушки».	1	12.05.23
67		Дыхательные упражнения «Ветер».	1	16.05.23
68		Релаксация «Сбрось усталость».	1	19.05.23
69		Тренировка вестибулярного аппарата.	1	23.05.23
70-71		Упражнения для развития межполушарного взаимодействия «Перекрестные движения», «Горизонтальная восьмерка», «Качание головой»	2	26.05.23 30.05.23

По программе 72 часа. В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ СОШ № 30 с.Романовка, государственными праздниками, программа будет выполнена за 71 час.

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета

Заместитель директора по УВР

МБОУ СОШ № 30 с.Романовка

От 30.08.2022 г. № 1

От 30.08.2022 г. № 1

_____ Краснояружская О. В.

_____ Краснояружская О.В.

Приложение

Дыхательные упражнения и самомассаж

1. **«Ветер»**. На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прервать воздушную струю, так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.
2. Дыхание только через правую, затем только через левую ноздрю. Дыхание медленное, глубокое.
3. Сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Самомассаж

1. **«Кулачки»**. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, а затем вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.
2. **«Ушки»**. Уши растираются ладонями по всем направлениям, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно – поступательным движением распирают в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга. Уменьшает ощущения шума в ушах. Головную боль, головокружение.
3. **«Обезьяна расчесывается»**. Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка и обратно.

Растяжки

1. **«Потягивание»**. И.п. – стоя. Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело. Вернуться в исходное положение, выполняя движения в обратном порядке.
2. **«Лодочка»**. Вытянуться всем телом. Ребенок по инструкции психолога (преподавателя) поднимает прямую руку (ногу); обе руки (ноги); одноименные и разноименные руку и ногу. Затем вместе с конечностями поднимаются и опускаются голова и глаза.

Упражнения на внимание, общую и мелкую моторику.

1. **«Колечко»**. Поочередно и как можно быстрее ребенок, перебирая пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.
2. **«Черепашки»**. Педагог и дети стоят у противоположных стен. По сигналу дети начинают медленные движения к противоположной стене, изображая маленьких черепах. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты педагог подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним.
3. **«Четыре стихии»**. Дети сидят в кругу. Ведущий договаривается с детьми, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, «вода» - вытянуть руки вперед, «воздух» - поднять руки вверх, «огонь» - повернуться вокруг себя.

Релаксация

1. **«Сбрось усталость»**. Встать, расставить широко ноги, согнуть их немного в коленях, согнуть тело и свободно опустить руки, расправить пальцы, склонить голову к груди. Слегка покачаться из стороны в сторону, вперед, назад. Потом резко тряхнуть головой, руками, ногами, телом, «сбрасывая усталость».

Стабилизация и оптимизация общего тонуса

1. **«Потянулись - сломались»**. Руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Педагог: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... А теперь наши кисти как бы сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях (хлопок), плечах (хлопок), упали. И т.д. до мягкого падения на пол.»
2. **«Насос и надувная кукла»**. Упражнение выполняется в парах. Один ребенок – надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Другой ребенок накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются, напрягаются. Затем кукла снова сдувается. Дети меняются ролями.

Глазодвигательные упражнения

1. Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям, к себе – сведение глаз к центру и от себя).

2. Руки (опущены, подняты вверх или в сторону) сжаты в кулаки, большой палец вытянут. Движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, затем – в противоположную. То же со ступнями ног в положении лежа и сидя.

- написать глазами цифры от 0 до 9;
- нарисовать глазами пружинки;
- вытянуть руку вперед, смотреть на концы пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать руку, не сводя с нее взгляда (повторить 3-4 раза);
- широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 сек (повторить 5-6 раз);
- быстро моргать в течение 1-2 минут;
- смотреть вдаль 30-40 сек. Перевести взгляд на палец на расстоянии 25-30 см. и смотреть 3-5 сек. Повторить 3-5 раз.

3. Сложить руки вместе перед лицом. Моргнуть и посмотреть на ладони. Пусть глаза несколько раз «обойдут» руки. Повторить в другую сторону. Отдохнуть. Затем поморгать и смотреть на одну ладонь, затем на другую.

4. Выполняются глазодвигательные движения с фиксацией мышц языка и челюсти:

- сильно сжать челюсти;
- максимально открыть рот, язык спрятать;
- максимально открыть рот, максимально высунуть язык.

5. Выполнять движения глазами по основным направлениям, сопровождая их движениями языком: сначала одновременно с глазами, затем разнонаправленно.

Тренировка вестибулярного аппарата.

1. И.п. – сидя (лежа). Движение глаз вправо (влево), вверх, вниз 3-5 раз. Голова неподвижна.
2. И.п. – сидя. Медленные повороты головы к правому (левому) плечу 3-5 раз. «Нет - нет».
3. И.п. – сидя. Наклоны головы в медленном темпе.
- вперед-назад «да - да». 3-5 раз.
- к правому (левому) плечу «Ай-ай-ай». 3-5 раз

Выполнение этих упражнений вызывает раздражение вестибулярного аппарата, возникают нервные импульсы, которые поступают в головной мозг, и, следовательно, осуществляют стимуляцию работы нервов.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению памяти, повышают устойчивость внимания.

1. **Массаж ушных раковин.** Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. **Перекрестные движения.** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте тоже левой рукой и правой ногой.

3. **Качание головой.** Дышите глубоко. Расправьте плечи, и закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

4. **Горизонтальная восьмерка.** Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

5. **Симметричные рисунки.** Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально-симметричные рисунки (можно прописывать слова и т.п.).

8. **Дыхательная гимнастика.** Выполните либо любой комплекс дыхательных упражнений. Или ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

9. **Гимнастика для глаз.** Любой вариант по стандартной схеме восьмерке.

Комплекс № 1

1. Постучите по скамейке расслабленной кистью правой, а потом левой руки.
2. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое другой рукой.
3. **Звонок.** Опираясь на скамейку ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.
4. **Домик.** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем правой. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
5. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «1, 1-2, 1-2-3 и т.д.»
6. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.
7. Раскатайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.
8. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).
9. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, на сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

Комплекс № 2

1. Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки – выдох.
2. **Снеговик** Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.
3. Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполните до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните их.
4. Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.
5. **Рожицы.** Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки. Выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко раскрывая рот.
6. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.
7. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями против часовой стрелки (сначала однонаправлено, затем разнонаправлено), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте с движениями рук одновременно широко открывать и закрывать рот.
8. Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую.
9. Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимайте ими.
10. Возьмите в руки мяч или игрушку. По команде ведущего поднимите его вверх, вправо, влево, вниз

Комплекс № 3

1. Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести соревновательный элемент в группе.
2. **Дерево.** Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер, раскачайте тело, имитируя дерево.
4. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.
5. Делайте движения челюстью в разных направлениях.
6. Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу-вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.

7. Попробуйте перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.
8. Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.
9. Стоя на четвереньках, имитируя потягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимайте голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову.
10. Прыгайте по команде ведущего вперед, назад, вправо, влево, определенное количество раз.

Комплекс № 4

1. Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.
2. **Полет.** Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что летите, размахивая крыльями.
3. Бегая по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно выполнять сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.
4. Лежа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет. Следите за предметом глазами, не двигая головой.
5. Отработайте такие движения языка как шелканье, цоканье, посвистывание. Затем выполните последовательность: два шелканья, два цоканья, два посвистывания и т. д.
6. Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение сделайте с другой рукой.
7. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.
8. Встаньте на четвереньки и ползите, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставьте крест – накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: Сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.
9. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибайте и выпрямляйте их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.
10. **Клад.** В комнате прячется игрушка или конфета. Найти ее ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и т.п.»

Комплекс № 5

1. Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).
2. **Яйцо.** Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.
3. **Лодочка.** Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение лежа на животе.
4. Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отработайте однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.
5. Гимнастика для языка: движения в разные стороны, выгибание языка, сжатие и разжатие языка, свертывание в трубочку.
6. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.
7. Закройте глаза. Попробуйте опознать предмет, который вам дадут в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.п.). Другой рукой нарисуйте его на бумаге (промажьте в воздухе).
8. Лежа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрестные движения.
9. Лежа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы.
10. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.