

Парциальная программа физического развития детей с нарушенным слухом 3–7 лет «Буду здоров»

Авторы:

1. Безденежных Галина Александровна, инструктор по физической культуре МБДОУ №194 г. Красноярск
2. Беляева Ольга Леонидовна, кандидат педагогических наук, учитель – дефектолог (сурдопедагог), МБДОУ №194 г. Красноярск

Рецензенты:

1. Ситничук Сергей Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и здоровья КГПУ им. В.П. Астафьева.
2. Грищенко Татьяна Анатольевна, кандидат педагогических наук, учитель-дефектолог высшей квалификационной категории МБДОУ № 37 «Теремок» г. Железногорск, кандидата педагогических наук, доцент кафедры коррекционной педагогики КГПУ им. В.П. Астафьева.

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	6
1.1. Пояснительная записка	6
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.....	7
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	8
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	15
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.....	11 - 47
Содержание программы. Вторая младшая группа.....	
Содержание программы. Средняя группа.....	
Содержание программы. Старшая группа.....	
Содержание программы. Подготовительная группа.....	
2.2. Организация взаимодействия специалистов и педагогов, участвующих в реализации образовательной области «Физическое развитие».....	47 - 48
2.3. Организация сотрудничества педагогического коллектива с семьёй ребёнка с нарушенным слухом по реализации задач образовательной области «Физическое развитие».....	48-50
III. Организационный раздел	
3.1. Специальные условия, обеспечивающие физическое развитие детей с нарушенным слухом.....	50 - 51
3.2. Описание материально-технического обеспечения Программы..	51-54
Список литературы.....	55 - 57
Приложение. Описание упражнений с использованием современного спортивного оборудования.....	58 - 112

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в Российской Федерации:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

3. Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249.

4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».

5. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

6. Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13) и др.

Программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по

физическому развитию дошкольников 3–7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Программа предусмотрена для реализации приоритетно в группах компенсирующей направленности для детей с нарушениями слуха. Также может реализовываться в отношении воспитанников групп общеразвивающей, комбинированной, оздоровительной направленности, в том числе скомплектованных по разновозрастному принципу. При необходимости Программа может быть адаптирована для освоения детьми с другими нарушениями развития (бисенсорными нарушениями, с тяжелыми нарушениями речи, задержкой психического развития). Содержание программы согласуется с основными подходами отечественной сурдопедагогики к развитию и коррекции вторичных нарушений развития детей с нарушениями слуха; учитывает характерные особенности их физического развития; согласуется с рекомендациями ведущих специалистов в области сурдопедагогики (Носкова Л.П., Головниц Л.А., А.И. Картавцева, Шматко Н.Д., Т.В. Пелымская, Р.Т. Есимханова, А.А. Катаева, Г.В. Короткова, Г.В. Трофимова) к организации и содержанию работы по физическому развитию дошкольников, имеющих нарушения слуха.

Занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья детей, формированию двигательных навыков, развитию основных двигательных качеств (ловкости, быстроты, точности, силы мышц и др.). Активное осуществление физического развития на зарядке, занятиях по физической культуре, в подвижных играх в групповой комнате и во время прогулки способствуют моторному и физическому развитию, в котором многие дети с нарушениями слуха отстают от слышащих сверстников.

Особое место в программе занимают специальные коррекционные упражнения. Они направлены главным образом на тренировку функции равновесия, развитие мышц, формирующих правильную осанку, мышц

свода стоп, развитие дыхания, нормализацию двигательной активности и координации.

В программе используются традиционные физиологически оправданные, доступные и интересные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании, упражнения с предметами и без них. Предусматривается широкое использование разнообразного гимнастического оборудования. В то же время отличительной особенностью данной программы является использование современных инновационных методик, методов, оборудования.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Физическое воспитание является составной частью единой системы образования дошкольников с нарушенным слухом, которая создает благоприятную основу для гармоничного развития детей и коррекции вторичных нарушений развития.

Занятия по физической культуре — основное средство физического воспитания. Их проводят со всей группой одновременно в просторном, специально оборудованном зале не менее двух раз в неделю, также занятия могут проводиться при необходимости, обусловленной разным уровнем психофизического развития воспитанников с нарушенным слухом, по подгруппам.

Содержание программы по физвоспитанию представлено с постепенным усложнением по годам обучения — от накопления двигательного опыта путем простейших движений по подражанию к целенаправленному обучению основным движениям и технике их выполнения, подвижным играм, тренировке двигательных качеств. Каждое занятие предусматривает коррекционные упражнения на равновесие, балансировку, координацию.

В соответствии с уровнем двигательной подготовленности детей с нарушенным слухом для достижения на занятиях высокой моторной

плотности различные методы проведения упражнений чередуются между собой: индивидуальный, фронтальный, поточный, поочередный ход выполнения.

На всех годах обучения, в зависимости от того, как дети владеют устной речью, занятия сопровождаются речевой инструкцией, включающей как отработанный, часто встречающийся на других занятиях словарь, так и словарь специфический, обозначающий физкультурное оборудование и инвентарь и действия с ними. Обязательная работа с детьми по запоминанию используемых физкультурных терминов на занятиях по физической культуре не проводится. Термины фиксируются на табличках, подкрепляются иллюстрациями и подлежат дальнейшей отработке на занятиях по развитию речи, коррекционных занятиях с учителем – дефектологом (сурдопедагогом). Полезно делать фотографии детей на занятиях физкультурой, по ним обсуждать в группе выполненные на физкультуре упражнения, проводить работу по усвоению новых слов: глаголов, существительных, прилагательных, наречий. Речевые инструкции даются кратко, содержат только необходимую информацию, не в ущерб моторной плотности занятий и их основным задачам. Широко используется показ.

Физическое воспитание глухих и слабослышащих детей со слуховыми аппаратами и кохлеарными имплантами в детском саду проводится также на других занятиях через проведение фонетической ритмики, физкультпауз, на музыкальных занятиях, в трудовом воспитании и прогулках, а также в организованной взрослыми самостоятельной двигательной деятельности детей. В этих видах деятельность также могут использоваться упражнения из настоящей Программы.

Программа направлена на:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности, первоочередно - выполнение упражнений, нацеленных на развитие

координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей от младшего дошкольного возраста до поступления в школу:

- младший дошкольный возраст — от 3 до 4 лет (вторая младшая группа);

- средний дошкольный возраст — от 4 до 5 лет (средняя группа);

- старший дошкольный возраст — от 5 до 6 лет (старшая группа);

- от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;

- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;

- приобщение детей к физической культуре с использованием современных методик и средств АФК, ЛФК.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

При разработке Программы авторы опирались на:

- концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии о формировании личности в процессе деятельности (А.И. Аршавский, В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко, С.Л. Рубинштейн, Е.П. Ильин, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Н.Г. Маркова, А.П. Усова);

- принципы дошкольного образования и подходы к реализации программ дошкольного образования, в соответствии с ФГОС ДО;

- исследования в области теории и методики физического воспитания дошкольников с нарушенным слухом (А.И. Картавцева, Е.П. Микшина, Т.В. Николаева, К.И. Николаева).

Технологической основой Программы является системно-деятельностный (А.Г. Асмолов, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.) и коммуникативно-деятельностный подход (С.А. Зыков) к развитию ребенка и организации образовательной среды с учетом нарушенной слуховой функции.

Образовательная среда в соответствии с Программой строится на основе системы принципов деятельностного обучения:

— принцип психологической комфортности: взаимоотношения между воспитанниками и педагогами, родителями строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;

— принцип активности: поощряются разнообразные виды самостоятельной деятельности и активности детей (в первую очередь — двигательной, а также игровой, коммуникативной и пр.); педагог является организатором образовательной деятельности детей с недостатками слуха и помощником в осуществлении коммуникации;

— принцип целостности: опора на представление о целостной жизнедеятельности и всестороннего ребенка с нарушенным слухом о ближайшем окружении, представление о мире, своих физических возможностях и ограничениях, ценностях здорового образа жизни;

— принцип индивидуализации и дифференциации: создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития — в своем темпе, на уровне своих психофизических возможностей, с учетом желаний и потребностей в движении, темперамента, состояния здоровья;

— принцип творчества: образовательная деятельность ориентирована на приобретение детьми собственного опыта двигательной деятельности и активности и её творческих проявлениях в игре в ДОО и дома;

— принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, партнеров совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия, длительности и интенсивности действий и др.;

— принцип непрерывности: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах на разных годах дошкольного образования;

— принцип коррекционно-компенсирующей направленности. *Компенсирующая* направленность проявляется в опоре на здоровые силы глухого, слабослышащего ребенка, на полисенсорной основе, в привлечении энергии сохранных анализаторов и психических процессов на занятиях физкультурой. Недостаток речевого слуха на занятиях по физическому воспитанию замещается оральным чтением; естественной спортивной жестикуляцией. Совместные со слышащими сверстниками занятия физкультурой восполняют, компенсируют социальную депривацию воспитанников с нарушенным слухом, обеспечивая социальные контакты.

Коррекционная направленность занятий предполагает учет и коррекцию нарушенной слуховой функции и вторичных последствий глухоты, тугоухости. Коррекция в рамках реализации данной Программы обеспечивается вариативностью содержания, своеобразием организационных форм выполнения двигательных упражнений и

подвижных игр, наполняемостью группы не более 10 человек, создающей условия для индивидуального и дифференцированного подхода выполнения упражнений. Также: целеполаганием занятий по физкультуре, направленностью содержания Программы на коррекцию вторичных дефектов в ходе физвоспитания (в первую очередь – коррекцию эмоционально-волевой сферы, самостоятельности и двигательной деятельности).

Содержательную основу Программы составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка. Главное средство достижения цели - это овладение дошкольниками основными двигательными навыками и умениями: лазание, ходьба, бег, прыжки, метание и др.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования, отсутствие возможности вменения ребенку ответственности за результат, вхождение ребенка в образовательный процесс на любом году жизни, образовательный маршрут, выбранный родителями дошкольника и т.п.) позволяют определить результаты освоения Программы только в виде обобщенных целевых ориентиров физического развития.

Они представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка в данном направлении образования и развития ребенка с нарушенным слухом, разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры физического развития представлены на этапе завершения дошкольного образования в виде планируемых результатов освоения Программы. Целевые ориентиры помогут определить, в каком

направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка при переходе в школу.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

— Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.

— Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

— Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.

— У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.

— Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.

— Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее — НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры, используя доступные формы коммуникации и речевые средства.

— Ребенок умеет выполнять движения, в том числе движения фонетической ритмики, в соответствии со средствами музыкальной выразительности и слуховыми возможностями.

— Ребенок может в соответствии с уровнем психофизического развития создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.

Раздел «Образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников с нарушенным слухом» на каждом году дошкольного обучения представлено четырьмя подразделами:

1. Описание задач в соответствии с разными видами образовательной деятельности (таблица 1);
2. Мероприятия образовательной деятельности по физическому воспитанию дошкольников (таблица 1);
3. Описание основных видов движений и упражнений по их развитию в младшей, средней, старшей, подготовительной группах ДОУ (таблицы 2 - 5).
4. Поддержка юных спортивных талантов – дошкольников с нарушенным слухом, занимающихся общим или адаптивным спортом.

Содержание каждого подраздела усложняется на каждом году дошкольного воспитания в детском саду. Однако в отношении дошкольников, поступивших в детский сад для получения образования в возрасте старше трех лет, могут реализовываться задачи, мероприятия и обучение движениям, предназначенным для детей более младшего возраста. Это допустимо в тех случаях, если дошкольник имеет отставания или значительное отставание от уровня физического развития своих сверстников. В других случаях, если дошкольник имеет опережающий темп физического развития, то ему нужно индивидуально предлагать к освоению

упражнения, предназначенные для детей старше его. Это возможно на части занятий по физкультуре, на прогулках, в самостоятельной активности детей.

При гармоничном физическом развитии детей с нарушением слуха предлагаются к освоению упражнения, соответствующие году обучения.

Таблица 1.

Описание задач в соответствии с разными видами образовательной деятельности	Мероприятия образовательной деятельности по физическому воспитанию дошкольников
<p>1. Создание условий для здоровьесбережения и здоровьеразвития детей</p>	<p>1. Функционирование в ДОО семейных клубов, встреч, консультаций, индивидуальных бесед, направленных на выявление типа детско – родительских отношений и их коррекцию.</p> <p>2. Ежегодные мероприятия под общей тематикой «Детский сад, доброжелательный к детям», способствующие установлению исключительно доброжелательного отношения к детям со стороны педагогического коллектива.</p> <p>3. Ежегодные мероприятия под общей тематикой «Дети разные нужны, дети разные важны», направленные на создание комфортного микроклимата в группе детского сада и в семье.</p> <p>4. Ежедневные привлекательные для каждого ребенка традиции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренние встречи «в кругу», - групповая музыкальная стимуляция, логоритмика; - фонетическая ритмика.

	<p>5. Совместные с родителями и слышащими сверстниками (возможно в ДОУ комбинированного вида) подвижные игры, физкультурные занятия и развлечения, экскурсии в фитнес-залы, участие в городских и районных спортивно – развлекательных мероприятиях и т.д.).</p> <p>6. Профессионально - методическая поддержка специалистов, работающих с детьми с нарушенным слухом и их родителей: наставничество, релаксационные часы, фитнес / зарядки / двигательные занятия для сотрудников; знакомство с новыми направлениями: фитбол, занятия на балансирах и т.д.</p>
<p>2. Формирование у детей и их родителей начальных представлений о ЗОЖ в период дошкольного детства и особенностях физического развития детей с нарушениями слуха</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просмотр информационных видеороликов о ЗОЖ и их обсуждение с родителями и детьми; - Видеосъемка собственных видеороликов о ЗОЖ в семьях, в детском саду; их совместный просмотр и обсуждение в группах с детьми, на родительских собраниях; - Изготовление книжек о строении тела человека, пользе физкультуры для тела, правильном питании и т.д.
<p>3. Воспитание потребности и радости от занятий физической культурой; развивать у детей умения, указанные</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выставки фотографий с физкультурных занятий детей, районных и городских соревнований; семейных фотографий с содержанием по теме «Наша семья занимается физкультурой»; сотрудников ДОУ по теме «И мы любим спорт» и

в таблицах 2 - 5.	<p>т.д.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обсуждение в группах содержания выставок: развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность, коммуникабельность; - Тематические физкультурные праздники, на которых детей знакомят с подвижными играми различной интенсивности, разными видами основных движений; удовлетворяется потребность детей в движении и создает атмосферу радости. - Еженедельные занятия физкультурой в различных формах в течение дня: в физкультурном зале по расписанию и на свежем воздухе ежедневно в игровой форме
4. Поддержка юных спортивных талантов	<ul style="list-style-type: none"> - Выставки фотографий наград и грамот за участие дошкольников, посещающих секции адаптивного спорта, спортивные секции совместно со слышащими сверстниками. - Рассказы детей – спортсменов и их родителей в группах ДОУ о своем увлечении спортом, сообщения на родительских собраниях. - Публичные поздравления детей – победителей и призеров на общем сборе в ДОУ и др.

Содержание программы. Вторая младшая группа.

Содержание программы для детей 3-4 лет включает в себя описание основных видов движений, а также упражнений по их развитию. Предложены 3 вида упражнений (таблица 2):

1. Традиционные упражнения (таблица 2 столбец 2): предлагается комплекс упражнений, представленных в «Программы (для специальных дошкольных учреждений). Воспитание и обучение глухих детей дошкольного возраста». Носкова Л.П., Головчиц Л.А., Шматко Н.Д., Т.В. Пельмская, Р.Т. Есимханова, А.А. Катаева, Г.В. Короткова, Г.В. Трофимова. Москва «Просвещение» 1991 г.
2. Упражнения с использованием нейропсихологического подхода (таблица 2 столбец 3).
3. Упражнения с использованием средств сенсорной интеграции (таблица 2 столбец 4).

Также детям с гармоничным и опережающим типом физического развития могут быть доступны упражнения с использованием современного оборудования: на фитболе, балансирах, воздушной подушке, координационной лестнице (см. Приложение).

Все предлагаемые упражнения выполняются многократно на занятиях по физическому развитию, закрепляются на прогулках, дома со взрослыми, на физминутках.

Таблица 2.

Описание основных видов движений и упражнений по их развитию в младшей группе (дети 3-4 лет)

1. Основные виды движений	2	3	4
Ходьба	Выполняется по показу и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов: стайкой вслед за воспитателем и к	Ходьба по массажному коврику. Гусиный шаг. Перекрестный шаг. Канатоходец. Перекрестные и односторонние движения.	Имитация движений животных Движения под музыку, пение песен с движениями

	<p>воспитателю; труппой к противоположной стене зала, к воспитателю и самостоятельно – вдоль стены лицом к залу; друг за другом вдоль каната за воспитателем, а затем и самостоятельно; друг за другом, держась рукой за веревку; по канату самостоятельно; друг за другом по кругу за воспитателем и самостоятельно.</p>	<p>Хождение у стены: 1) Руки и ноги параллельны друг другу (приставным шагом); 2) Руки перекрещены, ноги параллельны; 3) Ноги перекрещены, руки параллельны; 4) Руки и ноги перекрещены. Полоса препятствий.</p>	<p>Подражание позам и очерёдности движений. Ходьба по дорожке, выложенной из канатов (ширина 25 – 30 см); ходьба подоске с приподнятым краем (высота _15- 20см); ходьба по скамейке (высота 20–25 см); движения головы – повороты вправо – влево, наклоны вперед – назад; перешагивание через канат, гимнастические палки, кубики строительные; кружение на месте переступанием; то же с приседанием по сигналу. Кружимся вокруг оси Вестибулярное раскачивание Пройди по дорожке «Хождение по гимнастической</p>
--	--	---	---

			скамейке»
Бег	Выполняется по показу и самостоятельно с использованием звуковых сигналов: стайкой за воспитателем; группой вдоль зала к противоположной стене; по кругу друг за другом вдоль каната за воспитателем и самостоятельно; с остановками по звуковому сигналу.	Полоса препятствий Бег змейкой. Беговые упражнения с прямым и перекрестным перешагиванием через гимнастические палки, уложенные параллельно друг другу, под углом — в виде ломаной линии; по ориентирам (меловая разметка, кольца и т.д.).	Пройти или пробежать между двумя параллельными лентами (расстояние между ними 25 см), не наступая на них. Пройти по прямо положенному на полу шнуру, длина до 5 м. Встать на доску (шириной 20 - 25 см), которая лежит на полу (земле), пройти по ней до конца.
Прыжки	Выполняются по показу со страховкой и помощью воспитателя: подпрыгивания на носках на месте, с поворотом; перепрыгивание через веревку (канат), положенную на пол, через веревку, натянутую над полом (высота 5см);	Прыжки с продвижением, в качестве ориентира используется линия на полу между стопами ног	«Прыгаем как животные» «Прыгаем на мяче» Прыжки на батуте «Поочередные прыжки» «Прыжок кенгуру» «Суслики»

	спрыгивание с наклонной доски (высота 10–15 см).		
Ползание, лазание, перелазание	<p>Выполняются со страховкой и помощью воспитателя по звуковому сигналу: ползание по ковровой дорожке, по доске, положенной на пол (ширина 35–30 см), по наклонной доске (высота 20 – 25см), по скамейке, подползание под веревку (высота 30–35см); лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Перелазание через одну-две скамейки (расстояние 1–1,5м одна от другой).</p> <p>Пролезание между рейками лестничной пирамиды или вышки.</p>	<p>Ползание под стульями на спине.</p> <p>Ползание под стульями на животе.</p> <p>Ползание на спине, руки неподвижны, отталкиваясь двумя ногами одновременно.</p> <p>Ползание на спине, руки неподвижны, отталкивание ногами попеременно.</p> <p>Ползание на животе, отталкиваясь двумя руками одновременно, ноги неподвижны.</p> <p>Ползание на животе, руки двигаются попеременно, ноги неподвижны.</p> <p>Ползание на животе, руки неподвижны, ноги двигаются попеременно.</p> <p>Ползание по-пластунски. Одноименные рука и нога.</p> <p>Ползание по-пластунски. Разноименные рука и нога.</p> <p>Ползание на четвереньках вперед. Одноименные рука и нога.</p> <p>Хождение на четвереньках назад. Одноименные рука и нога.</p>	<p>«Катаемся на скутерборде»</p> <p>«Перелазание через стулья»</p> <p>«Полоса препятствий»</p> <p>«Тележка»</p> <p>Ползать на животе: без помощи рук – ребенок ползет поочередно отталкиваясь ногами; без помощи ног – ребенок ползет только при помощи рук, ноги при этом фиксируются и не участвуют в движении; при помощи рук и ног по-пластунски – ребенок толкается руками и ногами живот на полу.</p> <p>Ползание на спине</p>

		<p>Хожение на четвереньках вперед. Разноименные рука и нога.</p> <p>Хожение на четвереньках след в след.</p> <p>Короткое бревнышко</p> <p>Длинное бревнышко</p>	
<p>Упражнения без предметов</p>	<p>Движения головы – повороты вправо – влево, наклоны вперед – назад; одновременные движения руками вперед – в стороны – вверх – к плечам – на пояс – вниз; круговые движения согнутых перед грудью рук («пропеллер»); повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх (покрутить кистями); подпрыгивания на носках с поворотом кругом; сжимание и разжимание пальцев в кулаки; хлопки в ладоши; притопывание одной</p>	<p>Самолет</p> <p>Великан</p> <p>Акробат</p> <p>Кошечка</p> <p>Качели</p> <p>Фараон</p> <p>Мишка косолапый</p> <p>Медвежонок</p> <p>Жучок</p> <p>Качалочка</p> <p>Зайка-пайнык</p> <p>Гуси</p> <p>Лягушка</p> <p>Лодочка</p> <p>Пистолет</p> <p>Кошка-собачка</p> <p>Зоопарк</p> <p>Запретное движение</p> <p>Гусеница</p> <p>Кузнечик</p>	<p>«Покачай головой»</p> <p>«Кто меня толкнул»</p> <p>«Поймай меня»</p> <p>«Колечко»</p> <p>«Ухо и нос»</p> <p>«На носочках»</p> <p>«Футбол бумажным пакетом»</p> <p>«Снежки»</p> <p>«Делай как я»</p> <p>«Качание»</p> <p>«Гребля»</p> <p>«Хоп-хлоп»</p> <p>«Поймай кольцо»</p>

	<p>ногой, руки на поясе; притопывание двумя ногами; хлопки в ладоши с притопыванием одновременно; широкие окрестные размахивания рук над головой.</p>		
<p>Упражнения с предметами</p>	<p>1. Упражнения с флажком: движения рук вверх – вниз, в стороны – вниз, вперед – вниз; скрестные широкие размахивания вверх над головой; скрестные широкие размахивания внизу перед собой; приседания с опусканием флажка на пол; постукивание о пол черенком флажка в приседе; помахивание флажком вверху одной рукой.</p> <p>2. Упражнения с мячами: отталкивание двумя руками большого мяча, подвешенного в сетке; катание среднего мяча</p>	<p>Ребенок берет мяч и катит его по линии сначала одной рукой, затем другой и двумя руками вместе. Взрослый учит ребенка следить за мячом. Взрослый и ребенок бросают друг другу мяч. Ребенок подбрасывает мяч двумя руками вверх и ловит. Ребенок подбрасывает мяч двумя руками вверх, хлопает один раз в ладоши. Взрослый и ребенок садятся на пол напротив друг друга, расставив ноги, катают мяч. Взрослый и ребенок бросают мяч друг другу с ударом об пол.</p>	<p>Перехваты палки: - при вертикальном положении палки - снизу вверх и сверху вниз; - при горизонтальном положении палки — слева направо и справа налево; - перебрасывание палки в вертикальном положении из руки в руку. - «мельница»: вращение палки двумя руками на уровне пояса. - «вертолет» — присесть, палку держать в горизонтальном положении в руках,</p>

	<p>друг другу, сидя в парах; катание среднего мяча воспитателю, лежа на животе; катание среднего мяча к стене, лежа на животе; бег за мячом, брошенным воспитателем; бросок мяча в корзину стоя; бросок малого мяча вдаль и бег за ним; бросок среднего мяча воспитателю и ловля от него сидя, затем стоя (расстояние 30–40см); перенос мяча с полки в корзину (расстояние 3 – 20 4м); передача одного среднего и двух малых мячей друг другу по ряду сидя.</p>		<p>вытянутых вверх; вращая палку, медленно выпрямить ноги и подняться на мыски. продолжая вращать палку, медленно вернуться в и.п.</p>
<p>Развитие пространственных представлений</p>		<p>Верх-низ Вверху-внизу Спереди-сзади Право-лево Выполни команды Найди игрушку Что? Где?</p>	<p>«Зеркало». Упражнение выполняется либо в паре с педагогом, либо двумя детьми. На первом этапе упражнение выполняется в положении сидя на коленях м на</p>

			<p>пятках. Сначала педагог совершает медленные движения одной рукой, за тем другой, затем двумя. Ребенок зеркально повторяет движения педагога, когда упражнение освоено, можно переходить в положение стоя и подключать движения своего тела.</p>
Ритмическая гимнастика	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку по показу педагога		
Фонетическая ритмика	Выполнение движений фонетической ритмики сопряжено с педагогом, отраженно, с проговариванием соответствующих звуков, звукосочетаний, звукоподражаний,		

	слов, коротких фраз, в соответствии с методикой А.Н. Пфафенродт		
--	---	--	--

Содержание программы. Средняя группа.

Содержание программы для детей средней группы включает в себя описание основных видов движений, а также упражнений по их развитию. Предложены 3 вида упражнений (таблица 3):

4. Традиционные упражнения (таблица 3 столбец 2): предлагается комплекс упражнений, представленных в «Программы (для специальных дошкольных учреждений). Воспитание и обучение глухих детей дошкольного возраста». Носкова Л.П., Головчиц Л.А., Шматко Н.Д., Т.В. Пелымская, Р.Т. Есимханова, А.А. Катаева, Г.В. Короткова, Г.В. Трофимова. Москва «Просвещение» 1991 г.
5. Упражнения с использованием нейропсихологического подхода (таблица 3 столбец 3).
6. Упражнения с использованием средств сенсорной интеграции (таблица 3 столбец 4).

Детям с гармоничным и опережающим типом физического развития могут быть доступны упражнения с использованием современного оборудования: на фитболе, балансире, воздушной подушке, координационной лестнице (см. Приложение 1).

Все предлагаемые упражнения выполняются многократно на занятиях по физическому развитию, закрепляются на прогулках, дома со взрослыми, на физминутках.

Таблица 3.

Описание основных видов движений и упражнений по их развитию в
средней группе (дети 4 - 5 лет)

1. Основные виды движений	2	3	4
Ходьба	<p>Самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов стайкой за воспитателем;</p> <p>гуськом, держась за веревочку;</p> <p>от стенки к стенке стайкой по сигналу барабана или бубна;</p> <p>друг за другом вдоль каната за воспитателем; по широкой дорожке (ширина 25-30 см) с опущенными руками, к концу года с разведенными в сторону руками (упражнение направлено также на развитие равновесия);</p> <p>по широкой доске, положенной на пол (направлено на развитие равновесия);</p> <p>по широкой доске, равномерно поднятой над полом, на 10 см, затем на 15-20 см (направлено на развитие равновесия);</p> <p>по узкой доске, положенной на пол (направлено на развитие</p>	<p>Ходьба по массажному коврику.</p> <p>Гусиный шаг.</p> <p>Перекрестный шаг.</p> <p>Канатоходец.</p> <p>Перекрестные и односторонние движения.</p> <p>Хождение у стены:</p> <p>1) Руки и ноги параллельны друг другу (приставным шагом);</p> <p>2) Руки перекрещены, ноги параллельны;</p> <p>3) Ноги перекрещены, руки параллельны;</p> <p>4) Руки и ноги перекрещены.</p> <p>Полоса препятствий.</p> <p>С поворотом на 90 и 180° в обе стороны;</p> <p>Через предмет (вправо-влево, вперед-назад), лежащий на полу (малый мяч, гимнастическая палка, стул), стоя к нему лицом, боком, спиной.</p>	<p>Встать на доску, которая лежит на полу (земле), пройти до ее конца.</p> <p>Во время ходьбы или бега по сигналу взрослого принять определенное положение.</p> <p>Пройти или пробежать между двумя начерченными на земле линиями.</p> <p>Пробежать между расставленными на полу (земле) предметами (кубиками, мячами, шишками), не касаясь их руками.</p> <p>Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), положенному прямо, по кругу и зигзагом.</p> <p>Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), положенному на</p>

	<p>равновесия); по узкой доске, приподнятой над полом равномерно на высоту 5-10 см (направлено на развитие равновесия); по «кирпичикам» ребенок шагает по брускам большого «Строителя», бруски лежат на расстоянии 5-7 см друг от друга в длину, образуя дорожку (2- 3 м) (направлено на устранение шаркающей походки и развитие равновесия); с перешагиванием через палки, положенные на пол параллельно друг другу на расстоянии 15 см друг от друга, с чередованием ног (направлено на выработку правильного чередования ног при ходьбе, устранение шаркающей походки, развитие равновесия); перешагивание через ступеньки лестницы, лежащей на полу (цели те же), перешагивание через «кирпичики», стоящие на ребре, с чередованием ног (цели те же), расстояние</p>		<p>полу (земле), прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба, переступая через палку или веревочку, поднятые от пола на высоту 15—20 см. Встать на бревно (скамейку), пройти по нему, переступая через кубик, который поставлен на середину, и сойти вниз. Встать на бревно (скамейку), пройти до ее середины, повернуться кругом, дойти до конца и спрыгнуть. Встать на бревно (скамейку), пройти по нему до конца (руки на поясе, в стороны или вверх) и сойти вниз. Встать на доску,</p>
--	---	--	--

	<p>между «кирпичиками» несколько больше длины шага ребенка.</p> <p>В процессе ходьбы следить за тем, чтобы дети, поднимали ноги.</p>		<p>один конец которой поднят на высоту 30 см (куб или скамейка), пройти по ней до конца, повернуться кругом и осторожно сбежать вниз.</p> <p>Встать на бревно (скамейку), пройти по нему до конца и соскочить.</p> <p>Кружимся вокруг оси</p> <p>Вестибулярное раскачивание.</p> <p>«Хожение по гимнастической скамейке»</p>
Бег	<p>По подражанию воспитателю и самостоятельно с использованием звуковых сигналов стайкой за воспитателем; группой за воспитателем; группой вдоль зала к воспитателю; группой к предмету; группой к противоположной стене (в медленном темпе в течение 30/40 с); за мячом; друг за другом.</p>	<p>Полоса препятствий</p> <p>Бег змейкой.</p> <p>Беговые упражнения с прямым и перекрестным перешагиванием через гимнастические палки, уложенные параллельно друг другу, под углом — в виде ломаной линии; по ориентирам (меловая разметка, кольца и т.д.).</p>	<p>Встать на бревно (скамейку), пройти по нему до конца и соскочить.</p> <p>Кружимся вокруг оси</p> <p>Вестибулярное раскачивание.</p> <p>«Хожение по гимнастической скамейке»</p>
Прыжки	<p>По подражанию воспитателю и со страховкой.</p> <p>Спрыгивание с доски, приподнятой над полом на 5-10 см, сначала с помощью взрослого, к концу года — самостоятельно (направлено на развитие координации движений и равновесия); подпрыгивание на двух</p>	<p>Прыжки на месте на двух ногах:</p> <p>а) чередование прыжков: ноги врозь (предмет, например мяч, лежит на полу, между стопами ног) и ноги вместе (предмет — то у носков, то у пяток ног);</p> <p>б) чередование прыжков ноги врозь и ноги скрестно, поочередно</p>	<p>«Прыгаем как животные»</p> <p>«Прыгаем на мяче»</p> <p>Прыжки на батуте</p> <p>«Поочередные прыжки»</p> <p>«Прыжок кенгуру»</p> <p>«Суслики»</p>

	<p>ногах на месте; перепрыгивание через шнур, положенный на пол (линию); подпрыгивание с продвижением вперед по ковровой дорожке.</p>	<p>правая и левая нога впереди (предмет, например гимнастическая палка, лежит между стопами ног). Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем — противоположную. Прыжки с продвижением, в качестве ориентира используется линия на полу между стопами ног: а) чередование прыжков нога врозь и нога скрестно (поочередно впереди то правая, то левая нога); то же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой, — сверху рука, одноименная (противоположная) стоящей впереди ноге; б) чередование прыжков ноги врозь, руки скрестно перед собой и ноги скрестно, руки перед собой параллельно друг другу.</p>	
Ползание,	Со страховкой и с	Ползание под стульями	Гонки на

<p>лазание, перелазание</p>	<p>помощью воспитателя по звуковому сигналу.</p> <p>Ползание к цели без препятствий; ползание к цели с подлезанием под веревку, воротца (высота 30-40 см), стул, стол и т. д. (направлено на развитие координации движений, развитие мышц брюшного пресса);</p> <p>ползание по доске, положенной на пол (ширина 30-40 см); по наклонной доске.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке (высота 1-1,5 м) вверх и вниз произвольным способом.</p>	<p>на спине.</p> <p>Ползание под стульями на животе.</p> <p>Ползание на спине, руки неподвижны, отталкиваясь двумя ногами одновременно.</p> <p>Ползание на спине, руки неподвижны, отталкивание ногами попеременно.</p> <p>Ползание на животе, отталкиваясь двумя руками одновременно, ноги неподвижны.</p> <p>Ползание на животе, руки двигаются попеременно, ноги неподвижны.</p> <p>Ползание на животе, руки неподвижны, ноги двигаются попеременно.</p> <p>Ползание по-пластунски. Одноименные рука и нога.</p> <p>Ползание по-пластунски. Разноименные рука и нога.</p> <p>Ползание на четвереньках вперед. Одноименные рука и нога.</p> <p>Хожение на четвереньках назад.</p> <p>Одноименные рука и</p>	<p>четвереньках.</p> <p>Перекатывание со спины на живот.</p> <p>Пролезание в ограниченное пространство, преодоление препятствий</p> <p>Ползание ходьба, бег по неровной, наклонной, ограниченной, неустойчивой поверхности</p> <p>Лазание по тренажёрным стенкам</p> <p>«Муравьиная тропа»</p> <p>Пролезание в ограниченное пространство</p>
-----------------------------	---	---	--

		нога. Хожение на четвереньках вперед. Разноименные рука и нога. Хожение на четвереньках след в след. Короткое бревнышко Длинное бревнышко	
Упражнения без предметов	Движения головы – повороты вправо – влево, наклоны вперед – назад; одновременные движения руками вперед – встороны – вверх – к плечам – на пояс – вниз; круговые движения согнутых перед грудью рук («пропеллер»); повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх (покрутить кистями); подпрыгивания на носках с поворотом кругом; сжимание и разжимание пальцев в кулаки; хлопки в ладоши; притопывание одной ногой, руки на поясе; притопывание двумя ногами;	Самолет Великан Акробат Кошечка Качели Фараон Мишка косолапый Медвежонок Жучок Качалочка Зайнышка-пайнышка Гуси Лягушка Лодочка Пистолет Кошка-собачка Зоопарк Запретное движение Гусеница Кузнечик Цыганочка Птенчики Часы Хомячок	«Тележка» «Хоп-хлоп» «Звезда» «Струна» «Солдатик» «Кит» «Лучики» «Дерево» «Снеговик» «Кошечка» «Гусеница»

	хлопки в ладоши с притопыванием одновременно; широкие окрестные размахивания рук над головой.	«Условные сигналы».	
Упражнения с предметами	<p>Упражнения с флажком: движения рук вверх – вниз, в стороны – вниз, вперед – вниз; скрестные широкие размахивания вверху над головой;</p> <p>скрестные широкие размахивания внизу перед собой; приседания с опусканием флажка на пол; постукивание о пол черенком флажка в приседе;</p> <p>помахивание флажком вверху одной рукой.</p> <p>Упражнения с мячами: отталкивание двумя руками большого мяча, подвешенного в сетке; катание среднего мяча друг другу, сидя в парах; катание среднего мяча воспитателю, лежа на животе; катание среднего мяча к стене, лежа на животе; бег за мячом, брошенным</p>	<p>Перекладывание из правой руки в левую и наоборот на счёт «раз-два».</p> <p>Передача соседу одновременно на счёт «раз-два».</p> <p>«Себе – соседу» (по кругу) на счёт «раз-два».</p> <p>Перекрёстные движения или по диагонали (правая рука сверху, затем левая)</p> <p>Вариации. Например, сначала передача мяча себе, затем по диагонали соседу.</p> <p>Два мяча передаём двумя руками одновременно на счёт «раз-два».</p> <p>Два мячика по диагонали партнёру на счёт «раз-два».</p> <p>Комбинированно, т.е. два мячика передаём партнёру по прямой, потом по диагонали, то правая рука сверху, то</p>	<p>Упражнения с мешочками:</p> <p>1. Подбрасывать и ловить мешочек на месте; 2. Подбрасывать и ловить мешочек в ходьбе по кругу, чередуя с ходьбой спиной вперёд;</p> <p>2. Подбрасывать и ловить мешочек на месте с закрытым глазом;</p> <p>3. Подбрасывать и ловить мешочек в ходьбе по кругу с закрытым глазом; И тоже самое выполнение, но уже с двумя мешочками.</p> <p>Упражнения с мячами:</p> <p>1. Подбрасывать и ловить мячик на месте;</p>

	<p>воспитателем; бросок мяча в корзину стоя; бросок малого мяча вдаль и бег за ним; бросок среднего мяча воспитателю и ловля от него сидя, затем стоя (расстояние 30-40см); перенос мяча с полки в корзину (расстояние 3-20 м); передача одного среднего и двух малых мячей друг другу по ряду сидя.</p>	<p>левая. Ребенок кидает большой мяч об стену двумя способами: кидает его и сразу ловит; кидает, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит.</p>	<p>2. Подбрасывать и ловить мячик в ходьбе по кругу, чередую с ходьбой спиной вперед; 3. Отбивать и ловить мячик в ходьбе по кругу, чередую с ходьбой спиной вперед; 4. Подбрасывать и ловить мячик на месте с закрытым глазом (использовать специальную повязку); 5. Отбивать и ловить мячик на месте с закрытым глазом (использовать специальную повязку). При выполнении упражнения дети сначала закрывают один глаз затем другой</p>
<p>Развитие пространств енных представлен</p>	<p>Игра «Что справа?» Игра «На плоту» Упражнение «Повтори за мною»</p>	<p>«Движения в одном направлении». «Что находится справа от меня?».</p>	<p>«Мое место» «Холодно-горячо» «Лабиринт» «Осьминожки»</p>

ий	Упражнение «Между»	«Что теперь справа от тебя?». Аналогично отрабатываются направления слева, спереди и сзади. «Повернись направо, повернись налево». «Кто где стоит?». Например: «Где стоит Петя относительно тебя?» «Диспетчер и самолет» «Передай мяч назад» «Беги на новое место»	«Зеркало» «Моя рука, твоя рука» «Тень» «Пространство моего тела» «Пространство тела соседа» «Пространство за спиной»
Ритмическая гимнастика	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку по показу педагога		
Фонетическая ритмика	Выполнение движений фонетической ритмики сопряжено с педагогом, отраженно, с проговариванием соответствующих звуков, звукокомплексов, звукосочетаний, звукоподражаний, слов, фраз в соответствии с методикой А.Н. Пфафенродт		

Содержание программы. Старшая группа

Содержание программы для детей старшей группы включает в себя описание основных видов движений, а также упражнений по их развитию. Предложены 3 вида упражнений (таблица 4):

1. Традиционные упражнения (таблица 4 столбец 2): предлагается комплекс упражнений, представленных в «Программы (для специальных дошкольных учреждений). Воспитание и обучение глухих детей дошкольного возраста». Носкова Л.П., Головчиц Л.А., Шматко Н.Д., Т.В. Пельмская, Р.Т. Есимханова, А.А. Катаева, Г.В. Короткова, Г.В. Трофимова. Москва «Просвещение» 1991 г.
2. Упражнения с использованием нейропсихологического подхода (таблица 4 столбец 3).
3. Упражнения с использованием средств сенсорной интеграции (таблица 4 столбец 4).

Детям с гармоничным и опережающим типом физического развития могут быть доступны упражнения с использованием современного оборудования: на фитболе, балансире, воздушной подушке, координационной лестнице (см. Приложение 1).

Все предлагаемые упражнения выполняются многократно на занятиях по физическому развитию, закрепляются на прогулках, дома со взрослыми, на физминутках.

Таблица 4.

Описание основных видов движений и упражнений по их развитию в старшей группе (дети 5 – 6 лет)

2. Основные виды движений	2	3	4
Ходьба	Выполняется по подражанию действиям воспитателя и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов:	Ходжение на коленях Ходжение на коленях, плечо-бедро. Ходжение на коленях, кулак-ладонь. Ходжение у стены. Ходжение у стены. Руки на	Вестибулярное раскачивание Кружимся вокруг оси «Покачай головой» «Перейди через пропасть»

	<p>стайкой вслед за воспитателем и к воспитателю; группой вдоль зала к противоположной стене, за воспитателем и самостоятельно — из исходного положения стоя вдоль стены лицом к залу; друг за другом вдоль каната за воспитателем, а затем и самостоятельно друг за другом, держась рукой за веревку; по дорожке из каната самостоятельно.</p>	<p>перекрест, ноги параллельно. Хожение у стены, разноименные рука и нога. Хожение у стены, ноги наперекрест, руки параллельно. Хожение у стены, руки на перекрест, ноги на перекрест. «Зоопарк»</p>	<p>«Ходьба по линии» «Между двух берегов» «Переступаем через веревочку» «На носочках» «Перекрестное марширование» «Проведи друга через поле» Кружимся вокруг оси «Хожение по гимнастической скамейке»</p>
Бег	<p>Выполняется по подражанию действиям воспитателя и самостоятельно с использованием звуковых сигналов: стайкой за воспитателем; группой вдоль зала к противоположной стене — из исходного положения стоя вдоль стены лицом к залу;</p>	<p>«Лабиринт» «Стоп-упражнения» «Условный сигнал» «Лев и черепаха»</p>	<p>«Полоса препятствий» «Бег по кругу» «Четыре стихии» «Два сигнала» «Времена года»</p>

	по кругу вдоль каната за воспитателем и самостоятельно; с остановками по окончании звуковых сигналов.		
Прыжки	Выполняются по подражанию действиям воспитателя, с помощью и страховкой воспитателя: подпрыгивание на носках на месте, с поворотом; перепрыгивание через веревку, положенную на пол, через канат; через веревку, натянутую над полом (высота 5 см); спрыгивание с доски, с приподнятого края доски (высота 10-15см).	Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами: Ноги вправо – руки влево, Ноги влево – руки вправо, Ноги вправо – руки вправо, Ноги влево – руки влево. Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад, Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед, Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад, Левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед. Цикл прыжков повторить несколько раз.	«Прыгаем как животные» «Прыгаем на мяче» Прыжки на батуте «Поочередные прыжки» «Прыжок кенгуру» «Суслики»
Ползание, лазание, перелазание	Выполняются со страховкой и с помощью по звуковому сигналу:	Ползание на спине, отталкивание ногами попеременно. Ползание на животе, руки	«Перекасти-поле» Ползание попластунски Ползание на спине

	<p>ползание по ковровой дорожке, по доске, положенной, на пол (ширина 30-35 см), по наклонной доске (высота 20-25 см), с подползанием под веревку (высота 30-35 см), по скамейке; лазанье по гимнастической стенке произвольным способом;</p> <p>перелезание через 1-2 скамейки (расстояние между ними 1-1,5 м); пролезание между рейками лестничной пирамиды или вышки.</p>	<p>двигаются попеременно, ноги не подвижны.</p> <p>Ползание на животе, руки не подвижны.</p> <p>Ползание по-пластунски, одноименные рука-нога.</p> <p>Ползание по-пластунски, разноименные рука-нога.</p> <p>Локти-колени, одноименные рука и нога.</p> <p>Локти-колени, разноименные рука и нога.</p> <p>Обычные четвереньки: одноименные рука и нога, разноименные рука и нога.</p> <p>Перекрестные четвереньки.</p> <p>Четвереньки боком, приставной шаг.</p> <p>Четвереньки боком, перекрестный шаг.</p> <p>«Перелезание через стулья»</p> <p>«Тележка», «Змея»</p>	<p>Ползание по-пластунски</p> <p>Ползание на спине (попеременно)</p> <p>Перекаты на спине</p>
<p>Упражнения без предметов</p>	<p>Движения головой повороты вправо-влево, наклоны вперед-назад; одновременные движения руками вперед в стороны верх к плечам на пояс вниз;</p> <p>«пропеллер» (круговые движения</p>	<p>«Кобра»</p> <p>«Растяжка по осям»</p> <p>«Звезда», «Струна»</p> <p>«Солдатик»</p> <p>«Кит»</p> <p>«Лучики»</p> <p>«Дерево»</p> <p>«Снеговик»</p> <p>«Кошечка»</p> <p>«Гусеница»</p> <p>«Корзиночка»</p>	<p>Вращение по кругу</p> <p>«Ходим как животные»</p> <p>«Квадратные коврики»</p> <p>«Гигантские шаги»</p> <p>Тактильная дорожка</p>

	<p>согнутыми перед грудью руками); повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением руки вверх, покрутить кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом; сжимание и разжимание пальцев в кулаки; хлопки в ладоши; притоптывание одной ногой, руки на поясе; притоптывания двумя ногами; хлопки с притоптываниями одновременно, широкие скрестные размахивания руками над головой.</p>	<p>«Бабочка» «Крылья птицы» «Качалка» «Яйцо» «Силач» «Травинка на ветру» «Репка» «Парусник»</p>	
<p>Упражнения с предметами</p>	<p>1. Упражнения с флажком: движения рук вверх вниз; скрестные широкие размахивания вверху над головой; скрестные широкие размахивания внизу перед собой;</p>	<p>Взрослый и ребенок, взяв большой мяч, садятся на пол на расстоянии 2-3 метра друг от друга. Раздвинув ноги, начинают катать мяч по полу друг к другу. Сначала мяч отталкивается от себя двумя руками. Через пару минут ребенок убирает левую руку</p>	<p>Дети встают друг напротив друга, кидают друг другу мяч: из правой руки в правую руку, 10 раз; из левой руки в левую руку, 10 раз. Ребенок кидает</p>

	<p>приседания с опусканием флажка на пол; постукивание о пол черенком флажка в приседе; помахивание флажком вверху одной рукой.</p> <p>2. Упражнения с мячами; отталкивание двумя руками большого мяча, подвешенного в сетке; катание среднего мяча друг к другу, сидя в парах; катание среднего мяча к воспитателю, лежа на животе; катание среднего мяча к стене, лежа на животе; бег за мячом, брошенным воспитателем; бросок мяча в корзину стоя; бросок малого мяча вдаль и бег за мячом; бросок среднего мяча воспитателю и ловля от него сидя, затем; стоя (расстояние 30-40 см), перенос мяча с полки в корзину (расстояние</p>	<p>за спину и катает мяч только правой рукой. Потом — только левой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру. Затем ребенок и взрослый катают и кидают друг другу средний мяч каждой рукой отдельно и двумя руками вместе. Подбрасывание и ловля большого и среднего мяча: двумя руками, подбрасывание — хлопок — ловля двумя руками. Дети стоят парами спиной друг к другу, ноги на ширине плеч. По команде взрослого первый ребенок передает второму мяч через голову, а второй первому — наклонившись, через пол. Потом наоборот. Второй передает мяч через голову, а первый — через низ.</p>	<p>большой мяч об стену следующими способами: мяч кидается об стену, затем он должен удариться об пол 1 раз и ребенок должен его после этого поймать; мяч кидается об стену и сразу ловится. Ребенок кидает разные мячи в вертикальную цель. Это может быть круг из бумаги на стене, или взрослый может держать в руке обруч, в который ребенок должен попасть мячом. Ребенок кидает мяч назад, не поворачиваясь, а взрослый или другой ребенок ловит мяч сзади. Игроки меняются местами поочередно</p>
--	---	---	---

	3-4 м); передача одного среднего и двух малых мячей друг другу по ряду сидя.		
Развитие пространственных представлений	Игра «Это где?» Игра «На плоту» Упражнение «Повтори за мной» Упражнение «Справа – слева - между»	«Мое место» «Холодно-горячо» «Лабиринт» «Зеркало»	«Моя рука, твоя рука» «Тень» «Пространство моего тела» «Пространство тела соседа» «Пространство за спиной»
Ритмическая гимнастика	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку по показу педагога		
Фонетическая ритмика	Выполнение движений фонетической ритмики сопряжено с педагогом, отраженно, с проговариванием соответствующих звукокомплексов, звукосочетаний, звукоподражаний, слов, фраз, речёвок в соответствии с методикой А.Н. Пфафенродт		

Содержание программы. Подготовительная группа.

Содержание программы для детей подготовительной группы включает в себя описание основных видов движений, а также упражнений по их развитию.

Предложены 3 вида упражнений (таблица 5):

1. Традиционные упражнения (таблица 5 столбец 2): предлагается комплекс упражнений, представленных в «Программы (для специальных дошкольных учреждений). Воспитание и обучение глухих детей дошкольного возраста». Носкова Л.П., Головчиц Л.А., Шматко Н.Д., Т.В. Пелымская, Р.Т. Есимханова, А.А. Катаева, Г.В. Короткова, Г.В. Трофимова. Москва «Просвещение» 1991 г.
2. Упражнения с использованием нейропсихологического подхода (таблица 5 столбец 3).
3. Упражнения с использованием средств сенсорной интеграции (таблица 5 столбец 4).

Также детям с гармоничным и опережающим типом физического развития могут быть доступны упражнения с использованием современного оборудования: на фитболе, балансире, воздушной подушке, координационной лестнице (см. Приложение 1).

Все предлагаемые упражнения выполняются многократно на занятиях по физическому развитию, закрепляются на прогулках, дома со взрослыми, на физминутках.

Таблица 5.

Описание основных видов движений и упражнений по их развитию в подготовительной группе (дети 6-7 лет)

1. Основные виды движений	2	3	4

<p>Ходьба</p>	<p>Обычная ходьба в колонне в чередовании с ходьбой на носках, высоко поднимая колени, перекаты с пятки на носок, скрестный шаг, ходьба выпадами, высоко поднимая колени. Ходьба парами, спиной вперед, приставным шагом. Ходьба двумя колоннами, расхождением встречных колонн.</p>	<p>«Стоп-упражнения» «Условный сигнал» «Зоопарк» «Хлопки» Ходьба по модулям или полусферам, расставленным в шахматном порядке. Ходьба в колонне с ритмичными хлопками под левую ногу. Ходьба в колонне с малым мячом, по сигналу перекладывая мяч в другую руку за спиной.</p>	<p>«Перейди через пропасть» «Ходьба по линии» «Между двух берегов» «Переступаем через веревочку» «Гигантские шаги» Тактильная дорожка Приставной шаг (одноименно). «Хождение по гимнастической скамейке» «Канатоходец» «Трудный переход»</p>
<p>Бег</p>	<p>В колонне с изменением темпа. Бег в колонне в чередовании с ходьбой. Бег с остановкой на сигнал. Бег в колонне с заданиями на сигнал. Бег в колонне с заданием. Бег в рассыпную. Бег в колонне с предметами.</p>	<p>Бег в колонне с заданиями на различные сигналы: хлопок – поворот, два хлопка – прыжок вверх, свисток – упор присев, удар в бубен – остановка. Легкий бег с заданиями на сигнал: поворот на 360 градусов, стойка на одной ноге, руки на поясе; остановка, подлезание между ногами в парах, смена направления бега.</p>	<p>«Полоса препятствий» «Бег по кругу» «Четыре стихии»</p>

<p>Прыжки</p>	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Напрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание с нее.</p> <p>Прыжки «Кенгуру».</p> <p>Напрыгивание на мягкое препятствие.</p> <p>Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p>	<p>Прыжки до обозначенного места ноги врозь, вместе.</p> <p>Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:</p> <p>Правая рука вверх + прыжок на левой ноге,</p> <p>Левая рука вверх + прыжок на правой ноге,</p> <p>Правая рука вверх + прыжок на правой ноге,</p> <p>Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.</p>	<p>«Прыгаем как животные»</p> <p>«Поочередные прыжки»</p> <p>«Прыжок кенгуру»</p> <p>«Суслики»</p> <p>«Лягушка»</p> <p>«Синица»</p> <p>«Прыжки с возвышением»</p> <p>«С бугра на бугор»</p> <p>«Зайки-попрыгайки»</p> <p>«На одной ноге...»</p> <p>«Через болото»</p>
<p>Ползание, лазание, перелазание</p>	<p>Ползание на четвереньках.</p> <p>Пролезание в ряд обручей боком.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>Подлезание под шнур</p>	<p>«Змея»</p> <p>«Скорпион»</p> <p>Ползание по-пластунски</p> <p>Ползание на спине.</p> <p>По команде ребенок ползет до цели 2-3 метра, отталкиваясь сначала левой и правой рукой, затем правой рукой и левой ногой.</p> <p>«Капризный малыш»</p>	<p>«Перекрестные четвереньки»</p> <p>«Кошка»</p> <p>Ползание на четвереньках</p> <p>«Баланс»</p>

	<p>разной высоты.</p> <p>Бег на четвереньках.</p> <p>Ползание в упоре лежа.</p> <p>Ползание по наклонной доске.</p>	<p>Ползание на четвереньках (реципрокно).</p> <p>Ползание в упоре сзади вперед и назад.</p> <p>Ползание на четвереньках (одноименно).</p>	
<p>Упражнения без предметов</p>	<p>ОРУ:</p> <p>- в парах</p>	<p>«Кобра»</p> <p>«Растяжка по осям»</p> <p>«Звезда»</p> <p>«Струна», «Солдатык»</p> <p>«Кит», «Лучики»</p> <p>«Дерево», «Снеговик», «Кошечка», «Гусеница»</p> <p>«Корзиночка»</p> <p>«Бабочка»</p> <p>«Крылья птицы»</p> <p>«Качалка», «Яйцо»</p> <p>«Силач», «Репка»</p> <p>«Травинка на ветру»</p> <p>«Парусник»</p>	<p>Вращение по кругу</p> <p>«Ходим как животные»</p> <p>«Квадратные коврики»</p> <p>«Гигантские шаги»</p> <p>Тактильная дорожка</p>
<p>Упражнения с предметами</p>	<p>ОРУ:</p> <p>- с мячом;</p> <p>- с гимнастической палкой;</p> <p>- с обручем;</p> <p>- на гимнастической скамейке;</p>	<p>Взрослый и ребенок, взяв большой мяч, садятся на пол на расстоянии 2-3 метра друг от друга. Раздвинув ноги, начинают катать мяч по полу друг к другу. Сначала мяч отталкивается от себя двумя руками. Через</p>	<p>«Поймай игрушку»</p> <p>Разделившись на пары, дети встают друг напротив друга, кидают друг другу мяч: из левой руки в правую руку, 10 раз; из правой руки в левую руку, 10 раз.</p> <p>Круговые движения с</p>

		<p>пару минут ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой. Потом — только левой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру. Затем ребенок и взрослый катают и кидают друг другу средний (*теннисный) мяч каждой рукой отдельно и двумя руками вместе.</p> <p>*У ребенка и взрослого в руках по мячу. По команде они одновременно катят их по полу друг другу. Подбрасывание и ловля большого и среднего мяча: двумя руками, * подбрасывание — хлопок — ловля двумя руками.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.</p> <p>*Правой рукой, левой рукой. На месте и с продвижением.</p> <p>Взрослый ставит перед ребенком мишень. Задача ребенка — сбить ее</p>	<p>мячом вокруг туловища в горизонтальной плоскости.</p>
--	--	---	--

		<p>мячом (большим, средним, маленьким). Ребенок стоит и держит мяч средних размеров в правой руке. Левая нога поднята и согнута в колене. Ребенок ударяет мяч об пол под левую ногу и ловит его левой рукой. То же с правой ногой.</p> <p>Игры с мячом «Вышибалы»</p>	
Развитие пространственных представлений	<p>Игра «Что справа?»</p> <p>Игра «На плоту»</p> <p>Упражнение «Повтори за мной»</p> <p>Упражнение «Между»</p>	<p>«Мое место»</p> <p>«Холодно-горячо»</p> <p>«Лабиринт»</p> <p>«Зеркало»</p>	<p>«Моя рука, твоя рука»</p> <p>«Тень»</p> <p>«Пространство моего тела»</p> <p>«Пространство тела соседа»</p> <p>«Пространство за спиной»</p>
Ритмическая гимнастика	<p>Выполнение музыкально – ритмических упражнений под музыку по показу педагога</p>		
Фонетическая ритмика	<p>Выполнение движений фонетической ритмики сопряжено с педагогом, отраженно, с проговариванием</p>		

	соответствующих фраз, речёвок в соответствии с методикой А.Н. Пфафенродт		
--	--	--	--

2.2. Организация взаимодействия специалистов и педагогов, участвующих в реализации образовательной области «Физическое развитие».

В реализации образовательной области «Физическое развитие» в ДОО участвуют:

- Инструктор по физической культуре;
- Воспитатели;
- Учитель – дефектолог (сурдопедагог);
- Педагог – психолог.

Инструктор по физической культуре непосредственно проводит обучение всем видам основных движений, предусмотренных данной Программой (см. таблицы 2-5), а также в организации и проведении мероприятий с семьей ребенка с нарушенным слухом (см. параграф 2.3.).

Воспитатели принимают активное участие в организации и проведении мероприятий с семьей ребенка с нарушенным слухом (см. параграф 2.3.).

Учитель – дефектолог (сурдопедагог) на коррекционных занятиях отрабатывает произношение терминологии в пределах произносительных возможностей каждого обучающегося с нарушенным слухом, вводит в активный словарь терминологию, обслуживающую занятия физкультурой, отрабатывает на слух короткие тексты по тематике физкультурных занятий; принимает активное участие в проведении мероприятий с семьей ребенка с нарушенным слухом (см. параграф 2.3.).

- Педагог – психолог организует деятельность с родителями, направленную на выявление типа детско-взрослых отношений в семье, на коррекцию отношения к ребенку; проводит клубные часы, подготавливает и проводит мероприятия, нацеленные на формирование доброжелательных отношений между детьми, доброжелательного отношения к воспитанникам со стороны сотрудников ДОО и внутри семьи.

С учетом обязательного использования воспитанниками с нарушенным слухом в течение всего образовательного процесса в детском саду индивидуального слухового аппарата / слуховых аппаратов или кохлеарного импланта / кохлеарных имплантов, все дети на занятия по физической культуре и на прогулку допускается с повязкой на голове. Повязка (тонкая спортивная шапочка) фиксирует слухоулучшающее устройство на голове, предотвращая падение СА / КИ.

Программа предусматривает не только безопасные и разрешаемые врачами двигательные действия (ходьбу, лазанье, ползание, упражнения на равновесие и координацию), но и ограниченные, по возможности (бег, прыжки, игры с мячом, подвижные игры). Родители, осознавая и принимая программу детского учреждения, дают свое согласие на участие детей в спортивных мероприятиях организуемых детским садом, при использовании всех видов двигательной активности обозначенных программой.

2.3. Организация сотрудничества педагогического коллектива с семьёй ребёнка с нарушенным слухом по реализации задач образовательной области «Физическое развитие».

Организация сотрудничества педагогического коллектива с семьёй ребёнка с нарушенным слухом по реализации задач образовательной области «Физическое развитие» строится с учетом выше поставленных задач, а именно:

1. Создание условий для здоровьесбережения и здоровьеразвития детей с нарушенным слухом;

2. Формирование у детей и их родителей начальных представлений о здоровом образе жизни в период дошкольного детства и особенностях физического развития детей с нарушениями слуха;

3. Воспитание потребности и радости от занятий физической культурой;

4. развивать у детей умения и навыки двигательной активности в соответствии с возрастными показателями и индивидуальными особенностями психофизического развития;

5. Поддержка юных спортивных талантов.

Информационно – просветительские формы организации сотрудничества педагогического коллектива с семьёй ребёнка с нарушенным слухом:

- Консультации, беседы с инструктором по физкультуре: групповые и индивидуальные;

- Тематические встречи с руководителем физической культуры, действующими спортсменами и завершившими занятия профессиональным спортом среди лиц с нарушенным слухом;

- Клубные часы, на которых можно организовать просмотр и обсуждение информационных видеороликов о ЗОЖ, монтировку собственных видеороликов о ЗОЖ в семьях, изготовление книжек о строении тела человека, пользе физкультуры для тела, правильном питании; подготовить выставки семейных фотографий и т.д.;

- Ведение страницы на официальном сайте ДОО по разделу образовательной области «Физическое развитие»: выставление фотоотчетов о спортивных мероприятиях, видеороликов о физкультурной жизни детей, информационных буклетов, комплексов зарядок, движений фонетической ритмики и т.д.

- Информирование и знакомство родителей с новыми направлениями двигательного-развивающих видов физкультуры и спорта: фитбол, занятия на балансирах, координационной лестнице и т.д.

Практико – ориентированные формы организации сотрудничества педагогического коллектива с семьёй ребёнка с нарушенным слухом:

- Приглашение родителей для участия в традиционных оздоровительно – двигательных делах: утренней зарядке, утренних «кругах», на групповую музыкальную стимуляцию, логоритмику, фонетическую ритмику.

- Совместные с родителями и слышащими сверстниками (возможно в ДОУ комбинированного вида) подвижные игры на улице, физкультурные занятия и развлечения, экскурсии в фитнес-залы / тренажерные залы (в залы, которые посещают родители или педагоги),

- Приглашение и подготовка семей к участию в городских и районных спортивно – развлекательных мероприятиях, тематических физкультурных праздниках и т.д.

- Релаксационные часы, фитнес / зарядки / двигательные занятия для родителей детей в ДОУ.

III. Организационный раздел

3.1. Специальные условия, обеспечивающие физическое развитие детей с нарушенным слухом.

К специальным условиям эффективной работы по физическому развитию дошкольников с нарушенным слухом относятся:

- Наличие средств в физкультурном зале, на прогулочных участках, в оздоровительных уголках групп, обеспечивающих двигательную активность детей с коррекционным воздействием: инвентарь и оборудование для коррекции координации движений и равновесия.

- Интеграция образовательных и оздоровительных задач: двигательная активность и эмоционально-здоровый климат в отношениях между детьми и

взрослыми должны присутствовать в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО. Двигательная активность обеспечивается на всех занятиях путем проведения физминуток и включения в занятия игр с движениями.

- Свободный доступ воспитанников к физкультурному инвентарю, оборудованию, пособиям, физкультурным и плоскостным сооружениям, обеспечивающим основные виды двигательной активности;

- Коммуникативная направленность всех видов физической активности: название инвентаря и оборудования должны быть подписаны на табличках, на стендах размещены примерные фразы для обращения к взрослым за инвентарем, а также примерные короткие диалоги для осуществления коммуникации на темы здоровья;

- Безопасность: на стендах размещается информация в рисунках и схемах по безопасному использованию спортивного оборудования и инвентаря.

3.2. Описание материально-технического обеспечения Программы

Набор «Сенсорная тропа» для развития локомоторной функции, в комплекте: 10 троп-платформ, 6 пеньков - платформ, 6 листьев-платформ.

Наклонная доска

Скалка (набор)

Гусеница

Змейка – шагайка

Ребристая доска

Стойка для прыжков

Мешочки с грузом

Маты

Набор для совершенствования двигательной функции, нормализации состояния тонуса мелких мышц «Активный стол»

Кольцебросы (набор)

Обручи

Палки гимнастические

Фишки, конусы для разметки игрового поля

Туннели гимнастические

Мячи-хопы (набор)

Ворота для игры в футбол

Канат

3.2.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды для использования в области физического развития дошкольников с нарушенным слухом

В кабинете учителя – дефектолога для проведения физминуток и двигательно-коррекционных и оздоровительных упражнений:

1. Звучащие игрушки (свистки, дудочки, бубен, барабан, маракасы).
2. Флеш-память с аудио записями «звуков природы», «голосов животных», бытовых шумов.
4. Пластиковые разноцветные дорожки для хождения по ним с заданиями, проведения пальчиковой гимнастики, развития мелкой моторики.
5. Дыхательные тренажеры, игрушки и пособия для развития дыхания (бумажные шарики свистки, «Мыльные пузыри»).
6. Предметные и сюжетные картинки по темам «Спорт», «Здоровый образ жизни», «Физкультура и я», фотографии по этим же темам.

В кабинете педагога-психолога для проведения эмоционально – стимулирующих и релаксационных зарядок, двигательно-коррекционных и оздоровительных упражнений:

1. Стимульный материал.
2. Наборы модульных объемных геометрических фигур,

3. Наборы для конструирования и моделирования, мячи, мягкие игрушки.

В группах для проведения физминуток, зарядок, разминок, релаксационных занятий перед сном, подвижных игр, оздоровительных упражнений, самостоятельной детской двигательной активности:

1. Звучащие игрушки (свистки, дудочки, бубен, барабан, маракасы).
2. Флеш-память с аудио записями «звуков природы», «голосов животных», бытовых шумов.
3. Пластиковые разноцветные дорожки для хождения по ним с заданиями, проведения пальчиковой гимнастики, развития мелкой моторики.
4. Кольцебросы, обручи, палки гимнастические
5. Фишки, конусы для разметки игрового поля
6. Туннели гимнастические
7. Мячи-хопы (набор)
8. Канат
9. Наборы модульных объемных геометрических фигур,
10. Дыхательные тренажеры, игрушки и пособия для развития дыхания (бумажные шарики свистки, «Мыльные пузыри»).
11. Предметные и сюжетные картинки по темам «Спорт», «Здоровый образ жизни», «Физкультура и я», фотографии по этим же темам.

3.2.2. Описание кадровых условий реализации адаптированной образовательной программы

Программу реализует инструктор по физической культуре, имеющий высшее профессиональное образование, прошедший курсы повышения квалификации е менее 72 часов по программе «Адаптивная физическая культура в образовании обучающихся с ОВЗ»

Педагоги и специалисты, участвующие в реализации образовательной области «Физическое развитие» в группе детей с нарушенным слухом имеют высшее профессиональное образование по профилю занимаемой должности:

Воспитатели: высшее педагогическое образование и профессиональную переподготовку по программе «Сурдопедагогика»;

Педагога-психолог: высшее психологическое или психолого-педагогическое образование и профессиональную переподготовку по программе «Сурдопедагогика» или специальное (дефектологическое) образование направленность подготовки «Специальная психология»;

Учитель – дефектолог: высшее специальное (дефектологическое) образование направленность подготовки «Сурдопедагогика».

Список литературы

1. Адаптивная безопасно-развивающая среда в инклюзивном образовании: проектирование, особенности реализации для лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие / под ред. Р.Р. Магомедова, Е.С. Слюсаревой – Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2020. – 136 с.

2. Айрес, Э. Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития / Э. Дж. Айрес; [пер. с англ. Юлии Даре]. – 5-е изд. – М. : Теревинф, 2018. – 272.

3. Беляева О. Л., Карпова Г. А. Современная сурдопедагогика: из прошлого в настоящее [Текст] : учебно-методическое пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / О. Л. Беляева, Г. А. Карпова – Красноярск, 2016. – 158 с.

4. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3 – 7 лет «Малыши-крепыши». - М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. — 136 с. Издание переработанное и дополненное.

5. Использование педагогами нейропсихологических и нейрокинезиологических упражнений, способствующих успешности решения учебных задач учащимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Методич. пособие / Сыманюк Э.Э., Печеркина А.А., Ицкович М.М., Токарская Л.В. Екатеринбург: Издательский Дом «Ажур», 2019. - 160 с.

6. Картавцева А.И. Комплексный подход в адаптивном физическом воспитании незлышащих детей старшего дошкольного возраста. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Санкт – Петербург. – 2010 год.

7. Колганова, В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: В 2 ч. 1 / Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридрих. – М.: Айрис-пресс, 2018. – 416 с.

8. Кроссфит Кидс (CrossFit Kids) на занятиях физической культурой с детьми старшего дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / А.Л. Бодров, Л.Д. Павлова, Н.Н. Новик, А.А. Твардовская, Е.В. Невмержицкая. – Казань: Издательство Казанского университета, 2020. 80 с.

9. Николаева, Т. В. Комплексное психолого-педагогическое исследование ребенка раннего возраста с нарушенным слухом. [Текст] / Т. В. Николаева. – М. : Экзамен, 2006.

10. Программы для специальных дошкольных учреждений: Воспитание и обучение глухих детей дошкольного возраста. [Текст] – М. : Просвещение, 1991.

11. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов инклюзивного образования: учебно-методическое пособие / Е. С. Слюсарева, В. М. Акименко, В. В. Ершова и др.; под ред. Е. С. Слюсаревой, А. В. Морозовой. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного университета, 2019. – 174 с.

12. Сенсорная интеграция – метод коррекции первичного нарушения при расстройствах аутистического спектра: методическое пособие / Составитель Т.В. Кондратьева. – Самара. 2018. - 122 с.

13. Совместная работа школы и семьи в обучении и воспитании глухих детей [Текст]: сб. материалов из опыта работы школы-интерната № 26 для глухих детей г. Белгорода. – Белгород , 2002.

14. Телесные практики, сенсорная интеграция и эрготерапия: сборник методических материалов семинара в рамках образовательного форума «Современные подходы и технологии сопровождения детей с особыми образовательными потребностями» / науч. ред. Ворошнина О.Р., Санникова

А.И.; сост. Мальцева М.Н., Кобялковская Е.А., Гилева А.Г. (вып. ред.); Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2018. – 140 с.

15. Трофимова Г.В. Развитие движений у дошкольников с нарушениями слуха. – М.: Просвещение, 1979.

16. Упражнения для развития вестибулярного аппарата : метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки / сост. Т. А. Омельченко ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2015. – 36 с.

17. Федюрко, А.А. Нейропсихологическая профилактика и коррекция психологического развития дошкольников по методу замещающего онтогенеза в условиях инклюзивного образования / А.А. Федюрко. – Сочи, 2020. – 274 с.

18. «Шесть чувств» - сенсорное развитие ребёнка дома, на улице, на даче, в сенсорном саду: методические рекомендации для родителей / под ред. В.А. Бронникова. – Пермь: ГБУ ПК «ЦКРИ», 2020. – 66 с.

Приложение

Упражнения с использованием современного спортивного оборудования

Все упражнения, приведенные ниже, предназначены для детей, начиная с трехлетнего возраста, могут применяться в зависимости от общей и физической готовности ребенка к их освоению.

1. Применение упражнений с использованием нейропсихологического подхода в работе над физическим развитием дошкольников с нарушенным слухом

Данные упражнения направлены на развитие памяти, концентрации внимания, координации, мелкой и общей моторики, умения чувствовать своё тело и ориентироваться в пространстве. Он является здоровьесберегающей и игровой технологией. Нейропсихологический подход предполагает коррекцию нарушенных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и др.), эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение. Отечественная нейропсихология базируется на принципах, разработанных Л. С. Выготским, А. Р. Лурией, Л. С. Цветковой, А. В. Семенович, А. Л. Сиротюк, А. Н. Леонтьевым, А. В. Запорожцем, Л. А. Венгер, Д. Б. Элькониным.

Нейропсихологический подход включает в себя следующие виды упражнений и заданий:

1. Дыхательные упражнения.
2. Глазодвигательные упражнения.
3. Игровой массаж.
4. Растяжки.
5. Ползание.
6. Перекатывание.

7. Хождение на четвереньках.
8. Развитие пространственных представлений.
9. Игры. Ритмы.
10. Игры для пальчиков.
11. Упражнения с мячом.
12. Геометрические фигуры.
13. Упражнения на координационной лестнице.

Координационная лестница (описание, схемы выполнения упражнений).

Все упражнения предназначены для детей, начиная с трехлетнего возраста, могут применяться в зависимости от общей и физической готовности ребенка к их освоению.

Координационная лестница является ничем иным как тренажером, предназначенным для развития координационных способностей, скоростных навыков при выполнении движений на коротких дистанциях, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации (контроль баланса тела) движений и для синхронизации двигательных навыков. В детском саду используется плоская «скоростная (координационная) лестница». Лестница состоит из строп и 4, 6, 8, и т.д. гибких пластиковых поперечных перекладин, которые абсолютно плоские по отношению к земле.

Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль, тем самым развивать координационные способности у дошкольников. Цель: Развитие у детей старшего и подготовительного дошкольного возраста координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве.

Среди характерных особенностей скоростной лестницы можно выделить такие, как: 3 вариативность (в применении: в разных видах

двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов), мобильность (компактная, легкая), доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста), безопасность, простота в использовании.

Процесс освоения каждого нового упражнения на лестнице проходит в 3 этапа.

На первом этапе разучиваем упражнения с пояснениями всех элементов. Особое внимание на данном этапе уделяем не скорости, а правильности выполнения движений.

На втором этапе закрепляем технику выполнения движений, постепенно усложняя и наращивая темп.

На третьем этапе совершенствуем используем знакомые движения в самостоятельной и совместной деятельности.

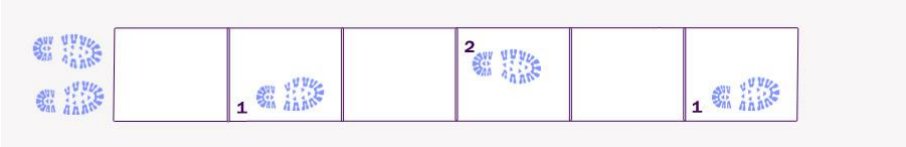
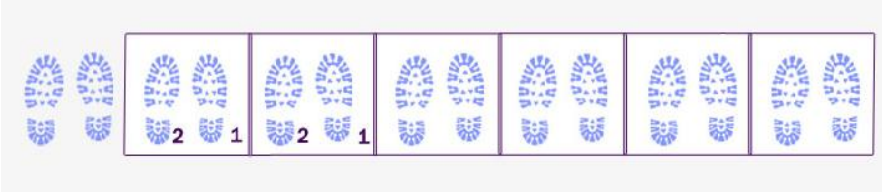
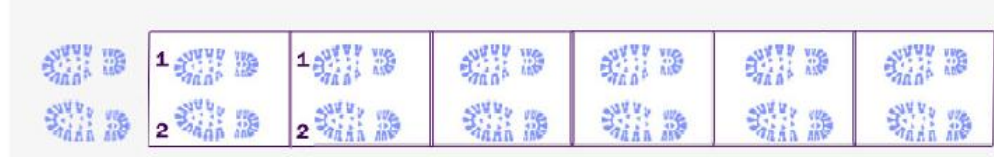
На занятиях по физической культуре «скоростную (координационную) лестницу» можно применять начиная с младшей группы для формирования основных двигательных умений и навыков. В подготовительной к школе группе добавляются упражнения на развитие координации. Занятия могут проводиться поточно, по группам. В подготовительной к школе группе при выполнении основных видов движения поточно, упражнения на координацию движения выполняются первыми.


В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования выделены основные линии личностного развития ребенка дошкольного возраста: самостоятельность, инициативность, творчество. Поэтому предлагаю пополнить спортивный уголок координационной лестницей, где каждый ребенок имеет возможность: выбрать упражнение (по схеме), придумать свое, найти партнера для игры, научить другого тому, что умеет сам.

Упражнения для детей на координационной лестнице

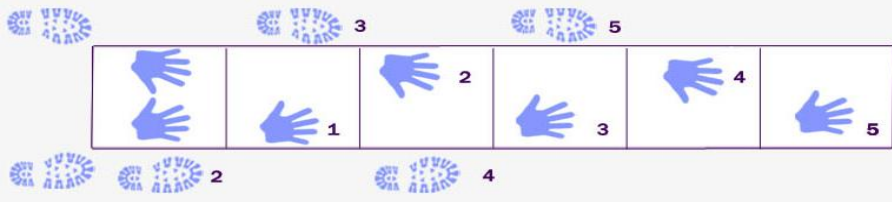
Упражнения в ходьбе

<p>Обычная ходьба</p> <p>Возраст: с 3 лет.</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.-</p>	<p>Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.</p> <p>Шаг левой ногой во вторую ячейку лестницы.</p> <p>Выполнить упражнение до конца лесенки.</p> <p>Повторить упражнение с левой ноги.</p> <p>Варианты: «Лошадка» — шаг с высоким подниманием колен.</p> 
<p>«Мышка»</p> <p>Возраст: с 4 лет.</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.</p>	<p>Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.</p> <p>Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).</p> <p>Выполнить упражнение до конца лесенки.</p> <p>Повторить упражнение с левой ноги.</p> 
<p>«Слоник»</p> <p>Возраст: с 4 лет.</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к</p>	<p>Шаг правой ногой во вторую ячейку лестницы.</p> <p>Шаг левой ногой в четвертую ячейку лестницы.</p> <p>Выполнить упражнение до конца лесенки.</p> <p>Повторить упражнение с левой ноги.</p> <p>Повторить ходьбу спиной вперед, упражнение выполнить с</p>

<p>лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед</p>	<p>левой ноги.</p> 
<p>«Крабы» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.</p>	<p>Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.</p> 
<p>«Рачки» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс.</p>	<p>Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, начиная шаг с левой ноги.</p> 
<p>Упражнения в ползании</p>	
<p>«Жуки» Возраст: с 3 лет Исходное положение</p>	<p>Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки</p>

<p>— лицом к лестнице, упор присев.-</p>	
<p>«Маленький паучок» Возраст: с 3 лет. Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед</p>	<p>Правую и левую руки поставить во вторую ячейку лестницы. Правую и левую ноги поставить в первую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки</p> 
<p>«Ящерица» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед</p>	<p>Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки</p>
<p>«Большой паучок» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — лицом к лестнице,</p>	<p>Правую руку поставить во вторую ячейку лестницы. Одновременно левую руку поставить в третью ячейку лестницы, правую ногу поставить в первую ячейку лестницы.</p>

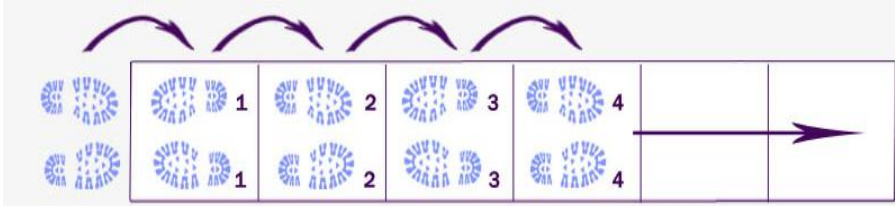
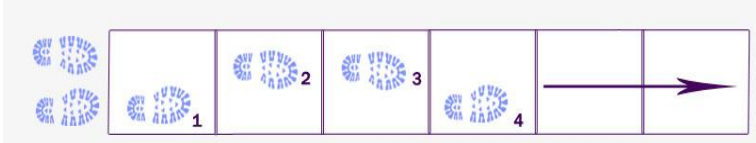
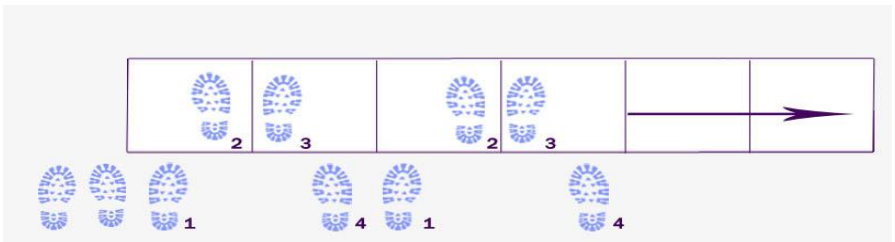
<p>упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед</p>	<p>Одновременно правую руку поставить в четвертую ячейку лестницы, левую ногу поставить во вторую ячейку лестницы.</p> <p>Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.</p> 
<p>«Медвежонок» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед</p>	<p>Правую и левую руки поставить во вторую ячейку лестницы.</p> <p>Правую и левую ноги поставить на уровне первой ячейке сбоку от лесенки.</p> <p>Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки</p> 
<p>«Большой медведь» Возраст: с 5 лет. Исходное положение — лицом к лестнице,</p>	<p>Правую руку поставить во вторую ячейку лестницы. Одновременно левую руку поставить в третью ячейку лестницы, правую ногу поставить сбоку на уровне первой ячейке лестницы.</p> <p>Одновременно правую руку поставить в четвертую</p>

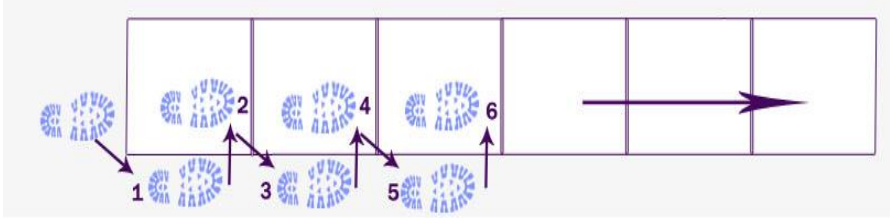
<p>упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед</p>	<p>ячейку лестницы, левую ногу поставить сбоку на уровне второй ячейке лестницы.</p> <p>Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.</p> 
<p>«Каракатица» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед</p>	<p>Ползание произвольное, как хочет ребенок.</p> <p>После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.</p>
<p>Упражнения в беге</p>	
<p>Обычный бег Возраст: с 4 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо,</p>	<p>Бег правой ногой в первую ячейку лестницы. Бег левой ногой во вторую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги. Повторить бег спиной вперед, упражнение выполнить с левой ноги. Повторить бег спиной вперед, упражнение выполнить с правой ноги</p>

смотреть вперед.	
<p>«Мышка быстрая»</p> <p>Возраст: с 4 лет.</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.</p>	<p>Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.</p> <p>Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).</p> <p>Выполнить упражнение до конца лесенки.</p> <p>Повторить упражнение с левой ноги</p>
<p>«Крабы быстрые»</p> <p>Возраст: с 6 лет.</p> <p>Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.</p>	<p>Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.</p> <p>Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).</p> <p>Выполнить упражнение до конца лесенки.</p> <p>Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке</p>
Упражнения в прыжках	
<p>Прыжки на двух ногах «Зайчики»</p> <p>Возраст: с 3 лет.</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка</p>	<p>Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, как «зайки».</p> <p>Выполнить упражнение до конца лесенки.</p> <p>Варианты:</p> <p>«Зайчики» — выполнить прыжки спиной вперед.</p> <p>«Лягушки маленькие» — прыжки на двух ногах через</p>

<p>расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе</p>	<p>ячейку лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги. «Большие лягушки» — прыжки на двух ногах через две ячейки лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги</p>
<p>«Кузнечик» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.</p>	<p>Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы. Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки.</p>
<p>«Ручеек» Возраст: с 5 лет. Исходное положение — стоя, лицом к правой стороне лестницы, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад.</p>	<p>Прыжки на двух ногах через лестницу мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки</p>
<p>«Белочка» Возраст: с 5 лет. Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты</p>	<p>Прыжки на двух ногах боком, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.</p>

<p>в коленях, руки на поясе.</p>	
<p>«Кенгуру» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе</p>	<p>Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой ячейки. Прыжок на двух ногах влево, в первую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки.</p> 
<p>«Сверчок» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе</p>	<p>Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы. Прыжком поставить ноги скрестно в первую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить прыжки спиной вперед.</p> 
<p>«Поворот» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты</p>	<p>Прыжок на двух ногах вправо, в первую ячейку лестницы с поворотом на 180 С, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Прыжок на двух ногах вправо, во вторую ячейку лестницы с поворотом на 180 С, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.</p>

<p>в коленях, руки на поясе</p>	<p>Выполнить упражнение до конца лесенки.</p> 
<p>«Лань» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно</p>	<p>Прыжок на правой ноге вперед, в первую ячейку лестницы. Прыжок вперед на левую ногу, во вторую ячейку лестницы. Прыжок на левой ноге вперед, в третью ячейку лестницы. Прыжок вперед на правую ногу, в четвертую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки.</p> 
<p>«Лемур» Возраст: с 5 лет. Исходное положение — стоя лицом к лестнице с правого боку, правая нога расположена в первой клетке, левая нога расположена за пределами лесенки на уровне первой ячейки, руки на поясе.</p>	<p>Прыжок во вторую ячейку лесенки со сменой ног. Выполнить упражнение до конца лесенки. Варианты: Прыжок стоя лицом к лестнице в левую сторону. Прыжок стоя спиной к лестнице в левую сторону. Прыжок стоя спиной к лестнице в правую сторону.</p> 

<p>«Цапля»</p> <p>Возраст: с 5 лет.</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе</p>	<p>Прыжки на правой ноге, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу.</p> <p>Выполнить упражнение до конца лесенки</p>
<p>«Страус»</p> <p>Возраст: с 6 лет.</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки произвольно, смотреть вперед</p>	<p>Прыжок правой ногой во вторую ячейку лестницы.</p> <p>Прыжок левой ногой в четвертую ячейку лестницы.</p> <p>Выполнить упражнение до конца лесенки.</p> <p>Варианты:</p> <p>Прыжок стоя лицом к лестнице на левой ноге.</p> <p>Прыжки стоя спиной к лестнице на левой ноге.</p> <p>Прыжки стоя спиной к лестнице на правой ноге</p>
<p>«Фламинго»</p> <p>Возраст: с 6 лет.</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе</p>	<p>Прыжок на правой ноге вправо, за пределы лестницы, на уровне первой ячейки.</p> <p>Прыжок на правой ноге влево, в первую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу.</p> <p>Выполнить упражнение до конца лесенки.</p> <p>Повторить упражнение на левой ноге.</p> 
<p>«Саранча»</p> <p>Возраст: с 6 лет.</p> <p>Исходное положение</p>	<p>Прыжок вперед на правой ноге в первую ячейку лестницы.</p> <p>Прыжок назад на правой ноге, за пределы лестницы на</p>

<p>— стоя, лицом к лестнице с правого боку на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе</p>	<p>уровне второй ячейки, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнить упражнение до конца лесенки.</p>
<p>Упражнения с добавлением движений рук</p>	
<p>Расставить детей в шеренгу на «скоростной лестнице» через одну ячейку. 1. Исходное положение — основная стойка, руки внизу.</p>	<p>Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки, руки в стороны. Шаг правой ногой влево, приставить к левой, поднять руки вверх. Шаг левой ногой влево, за пределы ячейки, руки в стороны. Шаг левой ногой вправо, приставить к правой, исходное положение.</p>
<p>Исходное положение — основная стойка, руки внизу</p>	<p>Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки, руки согнуть в локтях перед грудью. Шаг левой ногой вправо, за пределы ячейки, приставить к правой, поднять руки вверх и наклонить туловище в правую сторону. Шаг левой ногой влево, в ячейку лестницы, руки согнуть в локтях у груди. Шаг правой ногой влево, в ячейку лестницы, приставить к левой, исходное положение. Сделать упражнение в другую сторону.</p>
<p>Исходное положение — основная стойка, ноги слегка расставлены, руки</p>	<p>Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки, руки согнуть в локтях перед грудью и присесть. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.</p>

внизу	Сделать упражнение в другую сторону
Исходное положение — основная стойка, руки внизу.	Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки, правую руку в сторону. Шаг левой ногой вправо, за пределы ячейки, приставить к правой, правую руку в сторону. Шаг левой ногой влево, в ячейку лестницы, левую руку вверх. Шаг правой ногой влево, в ячейку ячейки, приставить к левой, правую руку вверх.
Исходное положение — основная стойка, руки внизу	Прыжком ноги врозь, за пределы ячейки, руки в стороны. Исходное положение. Упражнение выполнять на счет 1-8, повторить 2-3 раза.
Упражнения с мячом	
Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии	Бросить мяч в первую ячейку лестницы и поймать. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Бросить мяч во вторую ячейку лестницы и поймать. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение спиной к лестнице
Исходное положение — стоя лицом к лестнице с правого бока, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.	Бросить мяч в первую ячейку лестницы и поймать. Сделать приставной шаг вправо на уровне второй ячейки лестницы. Бросить и поймать мяч во вторую ячейку. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, стоя лицом к лестнице с левого бока.-

<p>Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии</p>	<p>Шаг правой ногой в первую ячейку, подбросить мяч вверх. Шаг левой ногой в первую ячейку поймать мяч</p>
<p>Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.</p>	<p>Шаг правой ногой в первую ячейку, подбросить мяч вверх. Шаг левой ногой во вторую ячейку поймать мяч</p>

2. Упражнения с использованием средств сенсорной интеграции

У ребенка с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов наблюдаются трудности с обработкой сенсорной информации, что подтверждается их измененной реакцией на проприорецептивные, вестибулярные и тактильные раздражители.

Эти проблемы приводят к «нарушению сенсорной интеграции». Данный термин обозначает комплексное расстройство, при котором дети неправильно интерпретируют повседневную сенсорную информацию, в том числе тактильную, зрительную, слуховую, обонятельную, вкусовую и двигательную, что в свою очередь, приводит к проблемам поведения, обучения, развития речи, общения, координации и т.д. Подобные проблемы встречаются и у детей с нарушением слуха, с сочетанными нарушениями развития.

Коррекционная работа по развитию процессов сенсорной интеграции: усилить, сбалансировать и развить обработку сенсорных стимулов

центральной нервной системы. Развитие у детей имитационных способностей, формирование у детей навыков произвольной организации движений.

Упражнения на повышения уровня активизации:

Упражнения, повышающие потенциальный энергетический уровень ребенка, обогащают его знания о собственном теле, развивают тактильную чувствительность.

Самомассаж рук, ног, туловища, головы резиновым «ежиком»

Упражнения для регуляции мышечного тонуса:

Общий принцип этих упражнений – сильное напряжение мышц.

«Лодочка». Ребенок ложится на спину, вытягивает руки над головой, по команде поднимает прямые ноги, голову. Поза удерживается по возможностям ребенка.

«Качели». Ребенок ложится на живот, вытягивает руки над головой, по команде поднимает прямые ноги, голову. Поза удерживается по возможностям ребенка.

Упражнения для ощущения положения тела:

Упражнения на формирование сенсомоторных взаимодействий, ощущение границ своего тела и его положения в пространстве.

Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагает одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по четырем направлениям – вперед, назад, вправо, влево). То же только шагает одновременно разноименная рука и нога. После освоения добавляются движения головы, глаз и языка в различных сочетаниях.

Упражнения для развития пространственных представлений:

«Зеркало». Упражнение выполняется либо в паре с педагогом, либо двумя детьми. На первом этапе упражнение выполняется в положении сидя на

коленях на пятках. Сначала педагог совершает медленные движения одной рукой, за тем другой, затем двумя. Ребенок зеркально повторяет движения педагога, когда упражнение освоено, можно переходить в положение стоя и подключать движения своего тела.

Упражнения для развития общей мотивации:

«Рыбалка». Удочка с магнитом на конце, рыбки с магнитом. Рыбок нужно положить на поднос и ребенок должен при помощи удочки поймать рыбку и перенести на другой поднос.

Упражнения для развития ловкости: например, метание «снизу», «сверху», «сбоку»; прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением, с поворотом и без поворота и т.д

Упражнения для развития равновесия:

- Пройти или пробежать между двумя параллельными лентами (расстояние между ними 25 см), не наступая на них. Пройти по прямо положенному на полу шнуру, длина до 5 м. Встать на доску (шириной 20—25 см), которая лежит на полу (земле), пройти по ней до конца. Ходьба с переступанием через «ручеек» (шириной 15—20 см) из двух ленточек или скакалок и через предметы (палочки, кубики, мячи), лежащие на полу (земле). Ходьба, переступая через палку или веревочку, поднятые от пола на высоту 10—15 см.

3. Комплекс упражнений на балансирующей подушке

Ребенок стоит на поверхности доски, которая, в свою очередь, укреплена на округлой основе, что и заставляет его балансировать в попытках удержать равновесие. Основание конструкции очень похоже на основание детских игрушек-качалок. Отличие в том, что здесь ребенку приходится не сидеть и раскачиваться, а, наоборот, балансируя в положении стоя, выполнять различные упражнения.

Поверхность доски имеет специальную разметку, а угол наклона платформы регулируется роками, изменяющими радиус от 5 до 50

градусов. В зависимости от уровня наклона изменяется уровень сложности упражнений.

Занятия проводятся под строгим контролем специалиста, как в целях безопасности, так и для полноценной результативности. Несмотря на то, что сами упражнения не кажутся каким-то необычными и сложными (перебрасывания мячика, перекидывания мяча или мягкой подушечки между ребенком и ассистентом, называние цифр или предметов в определенной последовательности), эффект от занятий произойдет лишь при правильном подборе упражнений.

Упражнения на развитие эквилибристической реакции

- 1, Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон.
2. Ребенок в положении сидя «по-турецки». Раскачивая доску попросить ребенка удержать равновесие.
3. Ребенок в положении сидя на доске. Упражнения для рук – имитация плавания. Можно двумя руками поочередно.
4. Вращательные движения руками, двумя сразу и по очереди.
5. Можно использовать упражнения на межполушарное взаимодействие, например, ребенок правой рукой берет за левое ухо, а левой рукой – за правое плечо и т. д.
6. Стоя на доске, ребенок держит перед собой палочку, делает вдох и на выдохе начинает прокатывать палочку между ладонями, произнося поставленный звук.
7. Стоя на доске, ребенок переносит центр тяжести на левую ногу, произносит слог, затем на правую ногу, произносит другой слог или повторяет этот же.
8. Стоя на доске, ребенок наклоняется вперед, чтобы взять мяч, мешочек.
9. Расположить мячи спереди и по бокам от доски, попросить ребенка, наклонившись, взять в руки мяч определенного цвета.

10. Ребенок берется руками за концы гимнастической палки. Подняв руки вверх, произносит слог, например, «РА», опускает руки, произносит «РЬІ». Далее руки согнуты в локтях, палка расположена на уровне живота, ребенок поворачивается влево, вытягивает руки и произносит слог «РУ», возвращается в исходное положение. Аналогичное действие выполняет, повернувшись вправо и произносит слог «РО».

Упражнения с мешочками

1. Стоя на доске, ребенок ощупывает мешочек, пытаясь догадаться, что внутри.

2. Ребенок перекладывает один мешочек с руки на руку, над головой, спереди под коленями.

3. Ребенок берет мешочек в правую руку, отводит сначала в одну, затем в другую сторону, произносит слог с автоматизированным звуком, затем, переложив в правую руку мешочек, поднимает руку вверх и произносит следующий слог, аналогичные манипуляции с левой рукой, далее, держит мешочек двумя руками, произносит слог и вытягивает руки перед собой.

4. Ребенок подбрасывает и ловит один мешочек с хлопками.

5. Ребенок подбрасывает и ловит два мешочка, с переключением с руки на руку и другие упражнения.

6. Ребенок бросает мешочки и мячик в мишень на стене и на полу.

Упражнения с мячами. Можно использовать и мешочки

1. Подкидывание мяча и его ловля, называя автоматизируемый звук.

2. Подкидывать мяч, хлопнуть в ладоши, назвать слог/слово на заданный звук, поймать мяч.

3. Ударами мяча об пол, доску, стену, называя слово, ребенок делит его на слоги, ловит мяч двумя (одной) руками.

4. Ребенок ударяет мяч об пол одной рукой, ловит другой, при этом называет слова или слоги на автоматизируемый звук.

5. Попасть мячом в мишень из геометрических фигур, например, попасть только в зеленые фигуры, или только не в круги. Можно разместить картинки с автоматизируемым звуком на напольной доске и попросить попасть мячом в те картинки, в названии которых звук «Р» находится в начале слова и т.п.

6. Попасть мячом в цифру на напольной доске соответствующую количеству слогов в слове.

7. Рассказывание стихотворных текстов или чистоговорок под ритм ударов мяча.

8. Осуществлять массаж кистей рук, стоя на доске, как массажными шариками, так и шарами Су-Джок и колечками из этого же набора, проговаривая различные стихотворения.

9. Одновременное использование артикуляционных упражнений на смену артикуляционных позиций и раскачивания доски.

10. Придумывание слов как на лексическую тему, так и на закрепляемый звук. При этом необходимо попасть кольцами на штатив, либо мячом в ведро, корзину.

11. Попасть мячом в разные корзинки при работе на дифференциацию звуков, звуковом анализе.

12. Попасть мячом в квадрат, соответствующий позиции звука в слове (начало/ середина/ конец).

13. Соотнесение первого звука слова с названием цвета, (используется напольная доска).

14. «Повтори рисунок». Данное упражнение тренирует зрительную память и внимание. Предлагается схема рисунка. Необходимо повторить ее ударами мяча по геометрическим фигурам на напольной доске.

15. Отбивание мяча левой (правой) рукой, называя слово с закрепляемым звуком, либо направить работу на словоизменение или согласование существительных с числительными.

16. Перекрестное направление мяча друг другу, т.е. педагог бросает ребенку мяч левой рукой в направлении его правой руки, затем наоборот.

4. Комплекс игр и упражнений, направленных на формирование межполушарных взаимодействий на балансировочной доске

«Вертолет»

Стоя на балансировочной доске, ребенок держит в руках гимнастическую палку.

1-й уровень сложности. Ребенок вращает палку во фронтальной плоскости, поочередно поворачивая кисти рук и перехватывая палку – имитация вращения винта вертолета или пропеллера.

2-й уровень сложности. То же, но держа руки за спиной.

«Ухо - нос»

Стоя на балансировочной доске, ребенок левой рукой держится за кончик носа, правой – за мочку левого уха. По хлопку ребенок меняет положение рук: правой рукой он должен взяться за кончик носа, левой – за мочку правого уха.

2-й уровень сложности.

То же, но в быстром темпе.

Комплекс игр и упражнений, направленных на формирование координации и равновесия

«Весы»

Для малышей, которые только знакомятся с тренажером, будет познавательно ставить на концы балансира предметы и смотреть, какая сторона будет опускаться, а какая подниматься.

«Черепашка»

Ребенку следует сесть на балансир, ухватиться руками за края или держатели и начать его раскачивать. Затем вращательными движениями таза повернуться по окружности.

«Кораблик»

Ребенку следует лечь на балансир животом и оторвать от пола руки и ноги. Необходимо стараться сохранять равновесие как можно дольше.

«Самолет»

Ребенок ставит ноги на центр балансира и удерживает равновесие. Затем поднимает руки в сторону, а одну ногу назад, опуская при этом корпус вперед, то есть встает в позу ласточки. В таком положении нужно пробыть как можно дольше.

«Лягушка»

Ребенок должен встать на балансир, расставив ноги на ширине плеч. Затем необходимо раскачиваться из стороны в сторону, следя за тем, чтобы края тренажера не касались пола.

Упражнения для развития координационных способностей с использованием балансировочных досок

Упражнение 1 «Короткая стопа»

И. п. – стойка на основании полусферы.

1 – 2 – напрячь мышцы стопы;

3 – 6 – удержание напряжения;

7 – 8 – и. п.

Выполняется как на полусфере, так и на полу. Напрягая мышцы стопы, не сдвигать пальцы ног и пятки. Укорачивать стопу лишь за счёт напряжения мышц свода стопы.

Упражнение 2 Ходьба по полусфере, лежащей плоскостью на полу.

И. п. – стоя на полусфере, пятки на вершине полусферы, носки вниз к полу.

1 – 8 – движение по полусфере вокруг вправо;

9 – 16 – то же, что на счёт 1 – 8, но влево.

Пятки только на вершине полусферы во время всего движения по кругу, спина прямо, под ноги не смотреть.

Упражнение 3

И. п. – стоя на полусфере, руки на поясе.

1 – 2 – приподняться на носки, плечи вверх;

3 – 4 – и. п.

Дозировка: 4 – 5 раз.

Упражнение 4

И. п.: стоя на полусфере, руки на поясе.

1 – 2 – подняться на носки, руки вверх;

3 – 4 – и. п.

Дозировка: 6 – 8 раз.

Потянуться за руками, голову вверх, смотреть на пальцы рук.

Упражнение 5

И. п. – стойка на основании полусферы.

1 – 7 – согнуть левую ногу, зафиксировать данное положение;

8 – и. п. ;

9 – 15 – то же, что на счёт 1 – 7, стоя на левой ноге.

Дозировка: 1 раз

Поставить полусферу на основание. Дети должны постараться сохранить равновесие.

Упражнение 6

И. п. – стойка на основании полусферы

1 – 7 – наклон головы вправо;

8 – и. п.;

9 – 15 – наклон головы влево;

16 – и. п.

Дозировка: 1 раз

Упражнение 7

И. п.: - стоя на полусфере

1 – 8 – закрыть глаза, сохранять равновесие;

9 – 10 – открыть глаза;

11 – 12 – стоять неподвижно;

13 – 14 – шаг левой ногой назад, на пол;

15 – 16 – правую ногу приставить к левой.

Дозировка: 1 раз

Полусфера ставится на верхушку. Ребёнок должен встать на полусферу, найти устойчивое положение. Упражнение выполняется медленно, спокойно. Обратить внимание на правильное выполнение наклона головы. Плечи опущены, лицо спокойно.

Упражнение 8

И. п.: - стоя на полусфере.

1 – 7 – наклонить голову вправо, стоять;

8 – и. п.

9 – 16 – то же, но с наклоном головы в другую сторону.

Дозировка: 1 раз.

Упражнение 9

И. п. – стоя на верхушке полусферы, мяч внизу в двух руках

1 – 2 – мяч вверх, смотреть на мяч;

3 – 4 – и. п., смотреть прямо.

Дозировка: 4 – 6 раз.

Дети встают на полусферу (*на верхушку*) всей стопой так, чтобы середина стопы соприкасалась с наивысшей точкой. Вся стопа полностью касается полусферы.

Упражнение 10

И. п. – стоя на верхушке полусферы, мяч сверху.

1 – 2 – наклон вправо, мяч вверх, смотреть прямо;

3 – 4 – и. п.;

5 – 6 – наклон влево, мяч вверх, смотреть прямо;

7 – 8 – и. п.

Дозировка: 3 – 4 раза в каждую сторону.

В и.п. стоять ровно, мяч точно вверх, руки прямые, втянуть ягодичные мышцы.

Наклон выполняется точно в сторону. Обратить внимание на положение рук при наклоне.

Упражнение 11

И. п. – стойка на верхушке полусферы, мяч внизу

1 – 2 – полуприсед, мяч вперёд, смотреть вправо;

3 – 4 – и. п., смотреть прямо;

5 – 6 – полуприсед, мяч вперёд, смотреть влево;

7 – 8 – и. п., смотреть прямо.

Дозировка: 6 – 8 раз.

Упражнение 12

И. п. – стоя на верхушке полусферы, мяч вперёд;

1 – 7 – поворот переступанием вправо на 360°, смотреть на мяч;

8 – и. п., смотреть прямо;

9 – 15 – то же, что на счёт 1 – 7, но с поворотом влево;

16 – и. п.

Дозировка: 1 раз

Встать на полусферу так, чтобы пятки стояли строго на верхушке, остальная часть стопы касается окружности полусферы. Переступание выполняется носками стоп, пятки практически остаются на месте. Они приподнимаются и опускаются на одно и то же место, с небольшим поворотом.

Упражнение 13

И. п. – стойка на основании полусферы, мяч вниз;

1 – мяч вправо, смотреть на мяч;

2 – мяч вверх, смотреть на мяч;

3 – мяч влево, смотреть на мяч;

4 – мяч вниз, смотреть прямо;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но начиная движение влево.

Дозировка: 2 раза.

Стоя на полусфере, найти устойчивое положение. Чётко фиксировать каждое положение мяча. Постараться сохранять равновесие. Проводить движения мяча глазами, не поворачивая головы.

Упражнение 14 «Дерево»

И. п. – стоя на полусфере;

1 – 2 – правую ногу согнуть в колене, стопу поставить на левое колено, руки над головой, пальцы соединены;

3 – 4 – и. п.;

5 – 6 – то же левой ногой;

7 – 8 – и. п.

Колено отвести максимально в сторону.

Варианты: а) голову наклонить к правому плечу, вернуть в и. п.;

б) то же влево;

в) с закрытыми глазами.

5. Упражнения на балансирах (мяче)

УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ ГОЛОВЫ

«Буратино»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – поворот головы вправо; 2 – 3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 – и. п.
(5р.)

«Болят голова»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.

Выполнение: прыгать, держась руками за голову и качая её то в одну, то в другую сторону (8-10р.).

«Наклоны головы»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – 2 – наклон головы вправо (влево); 3 – и.п. (6р.).

УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ РУК

«Колеса»

И.п. – сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна вокруг другой (10с).

«Силач»

И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п. (5р.).

«Едет поезд»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя руками движение поезда (8-10р.).

«Покажи ладони»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки (10-12р.)

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками.

Выполнение: при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать (6-8р.).

«Незнайка»

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – 2 – подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3 – и.п. (7р.).

«Потянемся к солнышку»

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – 2 – руки вверх, потянуться; 3 – и.п. (бр.).

«Рывки руками»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью.

Выполнение: рывки руками. На счет 1 – 2 – согнутыми в локтях руками, на счет 3 – 4 – прямыми руками (12-15 р.).

«Пловцы»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения пловцов (10-12р.).

«Боксеры»

И.п. – сидя на мяче.

Выполнение: прыжки, ноги слегка шире плеч, имитация руками движений боксера (10-12р.).

«Дует ветер»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: попеременные взмахи руками: одной вперед, другой назад.

«По бокам»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок руками перед собой; 2 – хлопок руками по бокам мяча.

«Хлопни ручкой»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок прямыми руками перед собой; 2 – хлопок прямыми руками за собой.

«Хлопни над головой»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок руками над головой; 2 – хлопок руками по бокам мяча.

«Вижу – не вижу»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.

Выполнение: прыжки, закрывая и открывая ладонями глаза (10-12р.)

УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

«Часики»

И.п. – сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. (2-3р.)

«Достань мяч»

И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом).

Выполнение: 1 – приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 – и.п. (5р.)

«Покатай мяч»

И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом).

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от правой руки к левой и обратно (4р.)

«Ленивец»

И.п. – сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони.

Выполнение: покачивания на мяче вперед – назад (5р.).

«Пловец»

И.п. – стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой.

Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 – и.п. (6р.).

«Волна»

И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклониться; 2 – и.п. (5р.).

«Флажок»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – 4 – поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5 – и.п. (3р.).

«Весь»

И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1 – 4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 – и.п. (бр.).

«Пузырь»

И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1 – 2 вдох, надавить животом на мяч; 3 – выдох, живот втянуть; 4 – и.п. (4р.).

«Покачайся»

И.п. – лежа (на спине) на мяче, руки пустить.

Выполнение: 1 – 2 – сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед – назад; 3 – и.п. (8р.).

«Мост»

И.п. – лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

Выполнение: 1 – 2 – приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3 – и.п. (бр.).

«Поворотики»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч; руки держать на поясе.

Выполнение: прыжки с поворотами в стороны, ставя (поочередно) ноги на пятку (10-12р.).

«Перекаат на спине»

И.п. – лежа (на спине) на мяче.

Выполнение: делать перекаат, приседая. Руки откинуть назад. При перекаате стараемся достать руками пола (4-бр.).

«Легкое растяжение»

И.п. – стоя на четвереньках, мяч под животом.

Выполнение: поднять руку и противоположную ей ногу.

«Боковое смещение»

И.п. – сидя на мяче, ноги вместе, руки свободно.

Выполнение: сместить таз, сидя на шаре, влево, затем вправо.

«Крокодил»

И.п. – лежа (на животе) на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен.

Выполнение: сделать четыре шага руками вперед и четыре назад (не слезая с мяча). Следить за тем, чтобы спина не «провисала» (6-7р.).

«Достань колено»

И.п. – лежа на полу, ноги положить на мяч, руки за голову.

Выполнение: поочередно доставать локтями колени (6-8р.)

УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ НОГ

«Правильная осанка»

И.п. – сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая.

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15с).

«Покажи пяточки»

И.п. – лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение: 1 – поднять прямые ноги; 2 – и.п. (5р.)

«Мячики»

И.п. – сидя на мяче, руки держать на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче (20с).

«Мячики» (с движениями руками)

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: легкие подпрыгивания с движениями рук вперед – назад (качели), с хлопками перед собой и за спиной (20с).

«Мячики» (с движениями ногами)

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20с).

«Черепашка»

И.п. – лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1 – медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 – и.п. (3р.).

«Потанцуем»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на мяче, выставляя левую и правую ноги (поочередно) вперед и разводя в стороны руки (10-12р.).

«Хлопки под ногами»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки, поднимая как можно выше ноги (поочередно) и делая под ними хлопки (10-12р.)

«Мы медведи»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей (10-12р.).

«Передай мяч»

И.п. – лежа (на спине) на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

Выполнение: 1-2 – поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3 – 4 – руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке (4р.).

«Подними ноги»

И.п. – лежа (на спине) на полу, руки держать за головой, ноги на мяче.

Выполнение: поочередно поднимаем то одну ногу, то другую (12р.)

«Русский танец»

И.п. – сидя на мяче руки перед грудью «полочкой».

Выполнение: 1 – выставить прямую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – 4 – повторить то же с другой ногой. (6р.)

«Мы шагаем»

И.п. – сидя на мяче, руки на мяче.

Выполнение: оторвать одну ногу, поставить ее; оторвать другую ногу, поставить ее; затем обеими ногами попеременно.(15с)

«Выше ногу»

И.п. – лежа на спине, ноги положить пятками на мяч.

Выполнение: попеременный подъем ног вверх (6-7р.)

«Наши ножки побежали»

И.п. – лежа (на животе) на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен.

Выполнение: поочередные подъемы ног (5-6р.).

«Мы зайчики»

И.п.- сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, кисти рук перед грудью (как у зайчат).

Выполнение: прыжки на мяч (10-12р.).

«Нарисуй восьмерку»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, рук развести в стороны.

Выполнение: рисование восьмерки то одной ногой, то другой (4-6р.).

«Подними ногу»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки за головой.

Выполнение: прыжки на мяче, поднимая то одну, то другую ногу (10-12р.)

«Потрясти руками»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки. При этом свободно, как хочется, трести руками и одновременно выставлять вперед ноги (поочередно) (6-8р.).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛОМ

"Паровозик"

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он "везёт" ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками

"Гусеница"

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребёнку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребёнку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно

"Быстрый и ловкий"

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

Также можно использовать и другие подвижные игры, в которых возможно применение фитболов.

Описание упражнений с использованием современного оборудования

Форма	Содержание
Кошечка	<i>Ход упражнения:</i> ИП — стоя, руки вдоль тела. Сначала тянем вверх одну руку, затем другую, потом обе одновременно, как будто кошечка проснулась и потянулась.

Качели	<i>Ход упражнения:</i> ИП — то же, наклоны головы вперед — назад, как будто голова на качелях качается: «кач-кач».
Фараон	<i>Ход упражнения:</i> ИП - ребенок лежит на спине, обняв себя руками, ноги вытянуты. По команде ребенок отрывает голову от пола и поднимает ее к груди, не поднимая плеч. Удерживает голову в приподнятом положении 3-5 секунд под счет в (хлопки) взрослого, возвращается в ИП и отдыхает такое же время.
Мишка косолапый	<i>Ход упражнения:</i> детям сначала предлагается поиграть в большого медведя и громко потопать ногами, затем — в маленького медвежонка и тихо еле-еле потопать ножками. После этого по команде педагога «медведь» или «медвежонок» дети выполняют соответствующие действия. И наоборот, педагог за ширмой громко или тихо топает, а дети угадывают, кто это. Игру можно проводить с хлопками в ладоши, по ногам, плечам, груди, столу, проговаривая целые предложения («Я стучала по животу тихо, а по коленям громко»). В дальнейшем выполнять действия желательно под громкий или тихий звук (мелодию). Звуки и мелодии на разных занятиях лучше менять, чтобы в памяти у ребенка сохранилось как можно больше звуковой информации для дальнейшего сличения и узнавания.
Качалочка	<i>Ход упражнения:</i> обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу.
Гуси	<i>Ход упражнения:</i> дети передвигаются на корточках и мысочках.

Лягушка	<i>Ход упражнения:</i> прыжки на месте и с места на место.
Лодочка	<i>Ход упражнения:</i> ИП — ребенок лежит на животе; руки вытянуты вперед и сложены «лодочкой» (ладонь к ладони), ноги прямые. По команде ребенок прогибается назад, приподымает ноги и руки и качается на животе 5 раз. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает, приподнимая то руки, то ноги и тем самым раскачивая ребенка. Затем ребенок возвращается в ИП и отдыхает в течение интервала времени.
Пистолет	<i>Ход упражнения:</i> И.п. ребёнок стоит на коленях и ладонях. Голова поднята,, рот закрыт, глаза смотрят прямо. Ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд. Руки и ноги находятся под углом 90 градусов по отношению к туловищу. Ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Упражнение выполняется плавно, без резких движений. 1. Правая рука и левая нога. По команде «раз» ребёнок медленно поднимает и вытягивает прямую правую руку вперёд и прямую левую ногу назад. Взрослый считает до пяти, ребёнок удерживает позу. По команде «два» ребёнок медленно возвращается в исходное положение.
Кошка-собака	<i>Ход упражнения:</i> И.п. Ребёнок стоит на коленях и ладонях. Голова поднята, рот закрыт, глаза смотрят прямо. Ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд». Руки и ноги находятся под углом 90 градусов по отношению к туловищу. Ноги от коленей до пальцев лежат на полу.

	<p>Упражнение выполняется плавно, без резких движений. По команде взрослого «кошка» ребёнок выгибает спину вверх, прижимая подбородок к груди. По команде взрослого «собачка» ребёнок прогибает спину вниз в поясничном отделе, поднимая голову, глаза смотрят вверх на потолок.</p>
Зоопарк	<p><i>Ход упражнения:</i> ребенок ходит, изображая косолапую мишку (на внешней стороне стопы), птенчика (на носочках), уточку (на пяточках) и т. п.</p>
Запретное движение	<p><i>Ход упражнения:</i> в зависимости от выбранного вида игры (на движения, на слова или числа) педагог либо делает какие-то движения, либо задает детям вопросы, либо называет числа от 1 до 10. Дети повторяют все движения (отвечают на вопросы, повторяют счет), но на «запретных» движениях (словах, числах) должны произвести другое, условленное действие (сказать слово или промолчать). Играющие становятся напротив друг друга. Педагог договаривается с детьми, какой запрет будет в данной игре. Например, вместо движения «руки вверх» надо делать противоположное - «руки вниз», вместо запретного слова - придумать альтернативный вариант ответа без использования запретного слова, вместо запретного числа - промолчать или сказать что-то условленное, например «ох!».</p>
Гусеница	<p><i>Ход упражнения:</i> ИП — ребенок стоит на ладонях и стопах, руки и ноги максимально приближены друг к другу. По команде сначала «шагают» вперед только</p>

	<p>руки ребенка, затем, догоняя их, ноги. Таким же образом ребенок передвигается назад.</p>
<p>Покачай головой</p>	<p><i>Ход упражнения:</i> ребенок должен знать понятия «да» и «нет» и правильно отвечать, качая или кивая головой. Удостоверьтесь, что ребенок удобно сидит на полу или на стуле. Задавайте ему шуточные вопросы, предполагающие ответ «да» или «нет» (например: «В классе идет снег?», «Ты любишь есть мороженое на завтрак?»). Попросите его отвечать с помощью движений головы. Позвольте ему самому решать, сколь долго он сможет кивать и качать головой.</p> <p><i>Варианты проведения:</i> если ребенок не понимает значение слов «да» и «нет», адаптируйте задание: попросите ребенка просто качать головой.</p>
<p>Кто меня толкнул?</p>	<p><i>Ход упражнения:</i> посадите ребенка на пол и попросите его вытянуть ноги вперед и положить расслабленные руки на колени. Прошагайте» пальцами вверх по телу ребенка от ступней до плеч. Дойдя до плеч, слегка толкните его вправо, влево, вперед или назад. Ребенок должен восстановить равновесие.</p> <p><i>Варианты проведения:</i></p> <p>Предлагайте ребенку выполнять задание в разных позах: на четвереньках, на коленях, стоя на одном колене (одно колено поднято, другое опущено), стоя.</p> <p>Попросите ребенка сесть на качающуюся поверхность, например на доску-качалку с мягким верхом, вестибулярную доску или скамью-качалку.</p>

	Если у ребенка зрение сохранно, попросите его закрыть глаза или наденьте на глаза повязку.
Поймай меня	<i>Ход игры:</i> ребенок выполняет падание на руки взрослого, стоя к нему лицом, затем спиной. Когда ребенок уже будет готов к этому, можно попробовать тоже самое с закрытыми глазами.
Колечко	<i>Ход игры:</i> дети, собравшись в кружок и выбрав водящего, под его счет собирают колечки из пальцев. Внезапно водящий командует: «Без среднего! – и игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: «Без мизинца!» и т. д. Темп счета убыстряется, ошибавшийся выходит из игры.
Ухо-нос	<i>Ход игры:</i> эту игру можно провести, сидя за столом. Всем предлагается взяться левой рукой за кончик носа, а правой рукой – за мочку левого уха. По хлопку ведущего необходимо поменять положение рук, то есть левой рукой взяться за мочку правого уха, а правой рукой – за нос. Сначала промежутки между хлопками длинные, а потом ведущий увеличивает темп игры, и промежутки между хлопками становятся все меньше и меньше. Побеждает тот, кто дольше всех продержался и не запутался в руках, носах и ушах.
Футбол бумажным пакетом	Надут бумажный пакет. Играть им в футбол, дети должны соотносить силу удара об пакет, чтобы он не

	порвался.
Снежки	Известная игра на улице, когда позволяет погода, но необходимо, ловить снежки поочередно правой или левой рукой.
Делай как я	<i>Ход упражнения:</i> попросите ребенка повторять за вами движения: прыгать, вращать руками, бегать на месте, выполнять глубокие приседания, похлопывать себя по голове, прикасаться к пальцам на ногах и т.д. При необходимости помогите ребенку.
Качание	<i>Материал:</i> вестибулярная доска, доска-качалка с мягким верхом, скамья-качалка. <i>Ход упражнения:</i> посадите ребенка на качалку лицом вперед. Попросите его взяться руками за качалку с обеих сторон. Предложите ему покачаться из стороны в сторону. Можно также использовать гамак или качели-мешок и раскачиваться из стороны в сторону, вперед-назад.
Гребля	<i>Материал:</i> скутерборд (доска на колесах). <i>Ход упражнения:</i> попросите ребенка сесть на скутерборд или встать на него на колени. Предложите ему «грести», передвигая доску вперед и назад с помощью обеих рук. Он может сначала использовать обе руки, а затем чередовать их. <i>Варианты проведения:</i> Можно использовать небольшой коврик из ткани или

	<p>мат вместо скутерборда.</p> <p>Изменяйте маршрут движения: прямой, извилистый, по кругу.</p>
Хлоп-хлоп	<p><i>Ход упражнения:</i> несколько раз хлопните в ладоши в определенной ритмической последовательности. Попросите ребенка повторить последовательность хлопков. Можно стучать ладонями по столу или по полу, использовать палочки вместо рук.</p>
Поймай кольцо	<p><i>Материал:</i> пластиковые кольца, палочка</p> <p><i>Ход упражнения:</i> попросите ребенка встать в устойчивое положение. Дайте ему палочку и попросите держать ее обеими руками. Бросайте кольца ребенку, а он должен их ловить на палочку, не сдвигая ноги с места.</p> <p><i>Варианты проведения:</i></p> <p>Ребенок может взять палку и попытаться попасть по мячику, висящему на веревке.</p> <p>Если ребенок тотально слепой, используйте мячик, издающий звуки.</p>
Найди игрушку	<p><i>Ход упражнения:</i> необходимо спрятать любой предмет, который ребёнку интересно будет искать. Затем взрослый задаёт ребёнку направление движения, количество шагов в сторону спрятанного предмета. Ребёнок ищет предмет по подсказкам взрослого.</p>
Что? Где?	<p><i>Ход упражнения:</i> ребёнок стоит посередине комнаты, взрослый задаёт ребёнку вопросы: -Что находится перед тобой? - Что находится позади тебя, справа от</p>

	<p>тебя, слева? Взрослый поворачивает ребёнка влево, затем вправо, спиной к себе, лицом к себе и задаёт те же вопросы.</p>
Прыжок кенгуру	<p><i>Материал:</i> легкий мяч</p> <p><i>Ход упражнения:</i> попросите ребенка встать прямо, опустив расслабленные руки по сторонам. Попросите его держать между коленями предмет, например, мяч. Предложите ему попрыгать, держа ступни вместе.</p> <p><i>Варианты проведения:</i></p> <p>Попросите ребенка встать прямо, опустив расслабленные руки по сторонам.</p> <p>Попросите его держать между коленями предмет, например, мяч.</p> <p>Предложите ребенку попрыгать, держа ступни вместе</p>
Суслики	<p><i>Ход упражнения:</i> различные прыжки в разном темпе и направлениях; то замираем, то срываемся с места.</p>
Медвежонок	<p><i>Ход упражнения:</i> ИП — ребенок стоит на ладонях и стопах. По команде идет, как медвежонок, плотно прижимая ладони и стопы к полу. По команде возвращается в ИП.</p>
Цыганочка	<p><i>Ход упражнения:</i> ИП — ноги на ширине плеч, руки опущены. По команде ребенок дотрагивается левой рукой до поднятого правого колена, возвращается в ИП; сзади дотрагивается правой рукой до левой пятки (согнутая в колене левая нога отводится назад); возвращается в ИП, затем упражнение выполняется аналогичным образом для правой руки и левого колена,</p>

	<p>левой руки и правой пятки.</p> <p>Рисование прямых, диагоналей, кругов, спиралей в воздухе:</p> <p>отдельно каждой рукой;</p> <p>одновременно двумя руками (каждой свой круг, диагональ и т. д.);</p> <p>сложенными вместе руками.</p>
Птенчики	<p><i>Ход упражнения:</i> рот широко открывается так, чтобы тянулись уголки рта, а затем плотно закрывается. Руки согнуты в локтях ладони на уровне плеч, сжимать и разжимать уголки, одновременно открывая и закрывая рот. Удерживать рот открытым, согласовывать это с движением рук.</p>
Часы	<p><i>Ход упражнения:</i> ИП — то же. Наклоны головы влево — вправо, как будто часы тикают: «тик-так».</p>
Хомячок	<p><i>Ход упражнения:</i> ребенок изображает хомяка, который идет по лесу. Вот какой он сытый (облизаться, надуть обе щеки, развести руки), а такой голодный (втянуть щеки, пощелкать зубами, обнять себя). Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую (поочередно надувать щеки в такт с руками). Влез в узкую норку и выплюнул зерно (бить кулачками по надутым щекам, с силой и шумом выдохнуть). Это задание необходимо дополнить любыми выразительными движениями рук, ног, всего тела.</p>
Условные сигналы	<p><i>Ход упражнения:</i> выполняя, какое-либо действие (двигательные упражнения, рисование, обсуждение и т. д.) и услышав условный сигнал (колокольчик, хлопок и</p>

	др.), ребенок должен (по предварительной договоренности): посмотреть по сторонам и сказать, что изменилось в комнате, или встать и пробежать по кругу, назвать 5 красных предметов и т. д.
Тележка	<p><i>Ход упражнения:</i> попросите ребенка лечь на пол и подтянуться на руках вверх, выпрямив локти (изображая садовую тележку). Возьмите его за ноги. Предложите ему пройти на руках. Соблюдайте технику безопасности, следите, чтобы ребенок не упал из-за слабости рук.</p> <p><i>Варианты проведения:</i></p> <p>Изменяйте маршрут движения: прямой, извилистый, по кругу.</p> <p>Организируйте эстафету с группой детей</p>
Звезда	<p><i>Ход упражнения:</i> ребенок ложится в позу «звезды» на спину – слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки, аналогично предыдущим: оттягивается пятка правой ноги и левая рука – по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться. Затем то же выполняется по другой диагонали</p>
Струна	<p><i>Ход упражнения:</i> (лежа на животе, ребенок на вдохе вытягивает руки над головой, а мыски ног тянет вниз, на выдохе происходит расслабление позы) – с усложнением в виде отрывания рук и ног от поверхности пола.</p>
Солдатик	<p><i>Ход упражнения:</i> (лежа на спине, руки по швам, ноги вместе. На вдохе солдатик вытягивается, на выдохе</p>

	расслабляется).
Кит	<i>Ход упражнения:</i> (лежа на спине, руки по швам, ноги вместе). На вдохе, как кит хвост, медленно чуть-чуть отрываем ноги от земли, на выдохе возвращаемся в исходную позицию.
Лучики	<i>Ход упражнения:</i> лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление: шеи, спины, ягодиц, правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы; левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.
Дерево	<i>Ход упражнения:</i> сидя на корточках. Детям предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семена, которые постепенно прорастают и превращаются в дерево. Пусть дети медленно поднимаются на ноги, затем распрямляют туловище, поднимают руки. Затем нужно напрячь тело, и вытянуть его вверх. Подул ветер: пусть дети раскачивают тело, имитируя деревья.
Снеговик	<i>Ход упражнения:</i> стоя. Детям предлагается представить, что они только что слепленные снеговики. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговики начали таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения

	<p>дети мягко падают на пол и лежат как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.</p>
Игра «Что справа?»	<p><i>Ход упражнения:</i> взрослый задаёт ребёнку вопросы и обсуждает с ним: - Что будет находится справа от тебя, если встать лицом к окну? - что будет находиться слева от тебя, если встать спиной к окну?</p>
Повтори за мной	<p><i>Ход упражнения:</i> ребенок повторяет за педагогом позу (а затем несколько поз), в создании которой участвует все тело.</p>
Между двух берегов	<p><i>Материал:</i> две скакалки кладем рядом с друг другом, начиная с расстояния 50 см, постепенно уменьшая расстояние до 10 см.</p> <p><i>Ход упражнения:</i> ходьба между линий, стараясь не наступать на края.</p>
Диспетчер и самолет	<p><i>Ход упражнения:</i> в игре ребенок представляет себя самолетом, а взрослый — диспетчером, прокладывающим самолету путь с поворотами: «Вперед, направо, повернуть, налево, налево и т. д.». Долетает до цели тот самолет, пилот которого правильно выполнял команды диспетчера.</p>
Передай мяч назад	<p><i>Ход упражнения:</i> в эту игру может играть любое количество детей, стоя в колонне. Первый передает мяч назад и сразу же сам бежит в конец колонны, второй оказывается первым и повторяет действия первого игрока и т.д. По команде взрослого или первого игрока</p>

	мяч передается сверху, снизу, справа или слева.
Беги на новое место	<i>Ход упражнения:</i> дети встают в колонну, ребенок-ведущий говорит «Я стою перед Петей» Петя должен перебежать в самый конец колонны, назад другой ребенок говорит «Я стою сзади Вити», и Витя бежит в самое начало колонны вперед.
Мое место	<i>Ход упражнения:</i> проводится отработка понятий по вертикальной оси: «право», «лево», «правее, чем...», «левее, чем...», «справа от...», «слева от...», «впереди», «сзади». Педагог предлагает им определить свое место: «Я сажусь слева от Пети, справа от Маши, левее Сережи, напротив Коли и т.д.». Затем дети меняются местами и игра продолжается.
Холодно-горячо	<i>Ход упражнения:</i> взрослый прячет в комнате предмет, а затем при помощи речевых инструкций ведет игрока к цели. Инструкции могут быть: «шаг направо, два шага вперед, три налево и т.д.». Если ребенок хорошо владеет ориентацией в пространстве, то можно использовать план-схему.
Лабиринт	<i>Ход упражнения:</i> ребенок должен обходить стулья с продвижением вперед: справа от стула, слева от стула, над стулом, под стулом. Обязательным условием является проговаривание вслух своих пространственных действий.
Осьминожки	<i>Ход упражнения:</i> дети располагаются определенным образом по периметру комнаты (в углу, у окна, около мяча и т.д.) и запоминают свое место. Педагог

	<p>включает музыкальный фрагмент, во время которого дети свободно бегают по залу. Во время паузы они должны как можно быстрее вернуться на свое место.</p> <p>Усложнение упражнения:</p> <p>дети должны занять место, на одну позицию вперед при движении по часовой стрелке.</p>
Моя рука, твоя рука	<p><i>Ход упражнения:</i> дети разбиваются на пары и, сидя лицом друг к другу, определяют сначала у себя, затем у партнера левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.</p>
Тень	<p><i>Ход упражнения:</i> дети разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения, другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «тенью». В начале проработки задания взрослый вводит некоторые ограничения на действия «оригинала»: не делать сложных движений, недоступных для выполнения партнеру, не производить одновременно несколько движений.</p>
Пространство моего тела	<p><i>Ход упражнения:</i> взрослый предлагает детям прикоснуться левой рукой к своему правому колену, затем правой рукой к левому уху, затем правой рукой к правой пяточке и т.д.</p>
Пространство тела соседа	<p><i>Ход упражнения:</i> педагог предлагает детям прикоснуться левой рукой к правому уху соседа слева, затем правой рукой к левой пяточке соседа справа, затем правой рукой к правому уху соседа справа и т.д.</p>

<p>Пространство за спиной</p>	<p><i>Ход упражнения:</i> Детям предлагается выполнять определенные действия за своей спиной: завязывать шнурки, застегивать пуговицы, ощупывать и узнавать предметы, лепить из пластилина и т.д.</p>
<p>Стоп-упражнение</p>	<p><i>Ход упражнения:</i> ребенку предлагают свободно двигаться, выполнять любые движения под музыку, делать какие-либо упражнения и т. д., но по условному сигналу — хлопку — он должен замереть и держать позу, пока вы не предложите продолжить движение. По этому принципу построены известные игры «Море волнуется», «Замри — отомри» и др.</p>
<p>Лев и черепаха</p>	<p><i>Ход упражнения:</i> детям сначала предлагается поиграть в большого льва и быстро побегать (на месте, по кругу), потом в черепаху и медленно походить. Также дети могут управлять различными игрушками, например: под быструю музыку зайка бежит быстро, под медленную музыку улитка еле ползет.</p>
<p>Четыре стихии</p>	<p><i>Ход упражнения:</i> вы договариваетесь с ребенком, что, если прозвучит слово «земля», он должен опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например, «травя»; изобразить змею). На слово «вода» — вытянуть руки вперед (изобразить волны, водоросли; сказать «водопад» и т. п.). На слово «воздух» — поднять руки вверх (встать на носочки; изобразить полет птицы; сказать «солнце»). На слово «огонь» — станцевать твист, произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить костер, дровосека и т. п.).</p>

	Очевидно, что для младших детей нужно сначала ограничиться одной-двумя «стихиями».
Два сигнала	<i>Ход упражнения:</i> эти упражнения аналогичны тем, которые дети делали на первых этапах, но теперь вы задаете 2—3 разных сигнала. Например, хлопок (несколько хлопков), колокольчик и любое «слово-пароль». Когда звучит хлопок — выполняется одно движение, когда звучит колокольчик — надо произнести «ля-ля-ля», а на «слово-пароль» надо ответить подходящим по смыслу словом.
Времена года	<i>Ход упражнения:</i> после того как вы обсудили, что бывает зимой, летом, осенью и весной, сыграйте в игру «Лето—зима». В этой игре участвуют несколько человек. Ведущий (взрослый) указывает по очереди на каждого игрока и произносит: «Лето, зима, лето, зима...». Игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро (пока ведущий считает до пяти) назвать какие-то «зимние» слова. Когда дети усвоят эту игру, можно добавить все времена года, а затем и другие, ясные детям понятия (например, «дома — в лесу», «дома — в лесу — на улице», «игра — еда» и т. д.).
Прыгаем как животные	<i>Материалы:</i> гимнастический коврик или другая мягкая поверхность, мягкие игрушки – животные <i>Ход упражнения:</i> попросите ребенка встать на мягкую поверхность, например, на гимнастический коврик или ковер. Он должен выбрать животное, прыгать, как это животное, и изображать его голос и повадки (он может вести себя как кролик,

	<p>изображая</p> <p>руками длинные уши; как кенгуру, прижимая к животу мяч вместо кармана; как обезьяна, почесываясь и издавая звуки). Помогите, если это необходимо.</p> <p>Варианты проведения: ребенок может прыгать по комнате, следуя за педагогом, другим учащимся или источником звука (держась за плечо проводника).</p>
Перекати поле	<p><i>Ход упражнения:</i> перекатывания и кувырки в разных направлениях и с разной скоростью.</p>
Кобра	<p><i>Ход упражнения:</i> лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Детям предлагается представить себя в виде кобры: медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены, вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхание.</p>
Растяжка по осям	<p><i>Ход упражнения:</i> лежа на спине. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение и расслабление только верхней половины тела, затем – нижней половины тела), лево-право (напряжение и расслабление правой и затем левой половин тела), перекрест (напряжение и расслабление левой руки и правой ноги одновременно, а затем правой руки и левой ноги одновременно). Упражнение</p>

	<p>сначала может выполняться с помощью взрослого. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.</p>
Лучики	<p><i>Ход упражнения:</i> лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление: шеи, спины, ягодиц, правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы; левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.</p>
Корзиночка	<p><i>Ход упражнения:</i> лежа на животе. Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе вперед – назад, направо – налево. По команде ребенок замирает на каком-либо боку.</p>
Бабочка	<p><i>Ход упражнения:</i> положение сидя. Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движения бедрами подобны взмахам крыльев бабочки.</p> <p>Положение сидя. Ноги вытянуть, наклониться вперед с прямой спиной и захватить руками большие пальцы ног. При этом указательный и средний пальцы обхватывают большой палец ноги, а большой надавливает на ногтевую пластинку. Обязательно колени держать прямыми (если не получается схватиться</p>

	за пальцы ног, возьмитесь за щиколотки или за икры).
Крылья птицы	<i>Ход упражнения:</i> положение сидя. Скрестить ноги, спина прямая; взмахивать руками как крыльями.
Качалка	<i>Ход упражнения:</i> обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу.
Яйцо	<i>Ход упражнения:</i> (ребенок принимает позу эмбриона лежа на полу и тихонько раскачивается в такт музыке, по команде взрослого ребенок замирает).
Силач	<i>Ход упражнения:</i> выполнить контрастное, напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаше.
Травинка на ветру	<i>Ход упражнения:</i> ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает,

	<p>травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).</p>
Репка	<p><i>Ход упражнения:</i> дети садятся на корточки, колени – в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами. Из этого положения «репка» медленно растёт до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы.</p> <p>Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, её листья (ладони) ловят солнышко.</p>
Парусник	<p><i>Ход упражнения:</i> ребенок изображает лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в исходное положение.</p>
Синица	<p><i>Ход упражнения:</i> мелкие, короткие прыжки, быстрые и законченные движения.</p>

