Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №8 Труновского муниципального района

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Методическим советом  Протокол № 1  От «27» августа 2020 г. | «Согласовано»  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_ (Алексеева В.Г) | «Утверждаю»  Приказ № 61 от 28.08.2020 г.  Директор МКОУ ООШ №8 ТМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (И.А.Ловянникова) |

Рабочая программа

по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

для обучающегося с умственной отсталостью

( интеллектуальными нарушениями)

8 класса (2 вариант обучения)

2020-2021 учебный год

Составитель:

Люднова Светлана Ивановна

педагог-психолог МКОУ ООШ №8 ТМР

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета.
7. Календарно - тематическое планирование.

8) Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

9) Приложения 1 и 2.

1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Программа по предмету«Адаптивная физкультура»направлена на формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений, и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей обучающегося. На занятиях адаптивной физкультурой решаются оздоровительные, коррекционно-компенсаторные, образовательные и воспитательные задачи.

Рабочая программа по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ разработана на основе Программа «Особый ребенок», Пермь, 2017 г. (на основе программы обучения ГУО детей. М., 1983)

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Для усвоения упражнения и инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом.

Упражнение и задания, состоят из простых, элементарных движений.

Словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь в процессе воспроизведения того или иного задания.

Урок целесообразно строить из четырех частей (вводной, подготовительной, основной,заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

- учить готовиться к уроку физкультуры;

учить простейшим исходным положениям при выполнении

общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных исправлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

учить метаниям, броскам и ловле мяча;

учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку; учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;

-учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;

учить целенаправленным действиям под руководством учителя в

подвижных играх.

Формировать знания о себе, своей семье, сохранению своей жизни в разных жизненных ситуациях, овладение навыками общения, саморегуляции и первой помощи в экстренных жизненных ситуациях.

**Целью программы** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи**: формирование и совершенствование основных двигательных навыков; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа учебного курса строится на следующих принципах:

* + индивидуализация и дифференциация процесса обучения; учет индивидуальных особенностей (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
  + коррекционная направленность обучения;
  + оптимистическая перспектива.

В программе принцип коррекционной направленности обучения является ведущим.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

В программу включены следующие разделы:

1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.
3. Коррекционные подвижные игры.

Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, укрепление мышц плечевого пояса, мышц опорно-двигательного аппарата, на развитие правильного дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений.

1. **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа предусматривает:

0,5 час в неделю – 35 учебных недель.

При организации процесса обучения в раках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения**:** технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

* добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
* бережное отношение к своему здоровью;
* проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению.

**Метапредметными результатами**

* умение совместно с учителем давать оценку действию;
* умение работать по предложенному учителем плану.

Коммуникативные

* умение осуществлять совместную деятельность;
* умение слушать и понимать речь других.

**Предметными результатами** изучения курса являются следующие знания и умения**:**

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*.

* Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
* Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
* Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты,.

1. Содержание программы учебного курса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Содержание урока | Кол-во  часов | дата |
| 1 | Техника безопасности.  **Броски, ловля.** | Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. Инструктаж по технике безопасности .  **Броски, ловля.**  Броски мяча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой  рукой. Броски мяча на дальность. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя  руками и одной рукой.  Выполнение основных движений с удерживанием обруча. Перекладывание обруча перед собой из руки в руку. | 2 |  |
| 2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения.(Приложение 1) | Упражнения восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки. | 5 |  |
| 3 | Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. | Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для развития правильного дыхания. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений.  Упражнения с обручами. Упражнения на равновесие.  Пролезание через гимнастический обруч.  Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке  Подлезание на четвереньках под препятствием.  **Ходьба и бег.**  Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами).  Чередование ходьбы и бега. | 4 |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Оздоровительная и корригирующая гимнастика. | Упражнения  для исправления дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм, профилактики нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопия.  Игры на развитие памяти, внимания. Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания, на формирование и коррекцию осанки. | 3 |  |
| 5 | Коррекционные подвижные игры.  Приложение 1  ведущий в играх- учитель) | «Рычи, лев, рычи», «Лохматый пес», «Фокусник»  «Дунем раз…»  «Воробушки и кот»  «Говорящий мяч»,«Дунем раз…» | 3 |  |
|  | **Всего:** | 17 |  |

Предполагаемые результаты:

— уметь слышать и выполнять инструкцию педагога, основные требования;

— знать: понятия «нельзя», «можно»;правила игр,

— иметь представление о существовании различных эмоциональных состояниях;

—положительно относится к выполнению физических упражнений.

Самостоятельно выполняет упражнения, умело пользуются приёмами, выполняет правильную последовательность при выполнении упражнений.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

**Список учебно-методической литературы:**

1. **Программа**  Программа «Особый ребенок», Пермь, 2017 г. (на основе программы обучения ГУО детей. М., 1983)
2. Сборник Программ по физической культуре для образовательных учреждений, реализующих адаптированные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с умственной отсталостью), под редакцией М.М. Креминской.

**Литература для учителя:**

1. Евсеев С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры.

**Средства обучения:**

- инвентарь для подвижных и спортивных игр:

- обручи ,

- мягкие модули различных форм,

- гимнастический коврик,

- корзины,

- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.

Информационно – коммуникационные средства.

Школа России / <http://school-russia.prosv.ru/>

Каталог образовательных ресурсов сети Интернет: <http://katalog.iot.ru/>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru/window>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>

Приложение 1

**Корригирующие упражнения**

|  |
| --- |
| **Корригирующие упражнения** |
| ***«Ах, ладошки, вы ладошки!»***  *Цели:* формировать правильную осанку, координацию движений верхних конечностей.  ***Хотите быть красивыми, стройными и иметь красивую осанку? Тогда...***  И.п.: стоя прямо, завести руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.  ***Игра-упражнение «Жучок на спине****»*  *Цель:*формировать правильную осанку.  И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.  Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.  В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты, Что увас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение? |
| ***«Самолет-1»***  ***Цели:*** укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса.  И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны («полетели самолеты»). Удерживать позу 5— 10 с, затем отдохнут. Повторить 3 раза.  ***«Самолет-2»***  *Цели:*укреплять мышцы туловища; мягко воздействовать на функции вестибулярного аппарата; формировать навыки правильной осанки.  *Первый вариант:*и.п.: о.с. ребенок, разводя руки в стороны, поднимает их на уровень плеч. Выполнять повороты в стороны.  *Второй вариант: п.п.:*пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны, вернуться в и.п.  ***«*Паровозик»**  ***Цели:*** формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и нижних конечностей.  И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 м, пауза. Затем продолжить движение ***(второй вариант:*** движение назад).  Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. |
| ***«Лиса»***  ***Цели:*** тренировать вестибулярный аппарат; укреплять мышцы туловища и конечностей.  Лиса — рыжая плутовка,  Прогибает спину ловко.  И.п.: стоя на четвереньках. 1 — прогнуться в спине, голову поднять, сделать вдох; **2** — выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди, сделать выдох. Выполнять 5—6 раз.  ***«Черепахи»***  *Цели:* формировать правильную осанку; укреплять мышечный корсет; развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног.  И.п.: стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти рук, передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять. |
| ***Комплекс «Веселый гномик»***  ***Цель)*** корректировать сутулость.  В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал? Вот что он посоветовал.  И.п.: о.р. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.  И.п.: о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замок» руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 с.  И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями вниз, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.  И.п.: стоя на коленях, руки вниз. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с.  И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.  И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 1—2 мин.        ;  И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на пояс. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 мин. |
| ***«Ах, ладошки, вы ладошки!»***  *Цели:* формировать правильную осанку, координацию движений верхних конечностей.  ***Хотите быть красивыми, стройными и иметь красивую осанку? Тогда...***  И.п.: стоя прямо, завести руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.  ***«Малые качели»***  *Цели:*тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.  И.п.: стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться. Повторить 8-10раз. |
| ***Комплекс «Буратино»***  *Цель:* формировать правильную осанку у вертикальной плоскости.  Ребята представляют, что они Буратино, висящий на стене. Карабас- Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться.  И.п.: о.с., у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.  Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз.  Приподняться на носки, словно пытаясь сняться с гвоздика, руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз.  Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз.  Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой. Повторить 5—6 раз.  -  Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону. Повторить 3—4 раза. |
| ***«Ель — елка — елочка»***  *Цели:*воспитывать и формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание.  В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. *(Голова, туловище, ноги — прямо, раздвинуть руки-«ветки» слегка в стороны ладонями вперед.)*Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — едки. Они пониже, но такие же стройные. *(Принять правильную осанку, но в полу приседе.)*Пойдемте, поищем еще сестричек елей. Вот они — совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные. *(Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки, ладонями вверх слегка разведены в стороны.)* |
| ***«Крокодил»***  ***Цели:*** тренировать умение координировать движения; развивать мышцы рук, спины, голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.  И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походить по комнате, как «крокодил» по песчаному пляжу. Выполнять остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.  ***«Малые качели»***  *Цели:*тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.  И.п.: стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться. Повторить 8-10раз. |
| ***Игра-упражнение «Жучок на спине****»*  *Цель:*формировать правильную осанку.  И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.  Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.  В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты Что увас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение? |
| ***«Ах, ладошки, вы ладошки!»***  *Цели:* формировать правильную осанку, координацию движений верхних конечностей.  ***Хотите быть красивыми, стройными и иметь красивую осанку? Тогда...***  И.п.: стоя прямо, завести руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох. |
| ***«Ель — елка — елочка»***  *Цели:*воспитывать и формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание.  В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. *(Голова, туловище, ноги — прямо, раздвинуть руки-«ветки» слегка в стороны ладонями вперед.)*Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — едки. Они пониже, но такие же стройные. *(Принять правильную осанку, но в полу приседе.)*Пойдемте, поищем еще сестричек елей. Вот они — совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные. *(Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки, ладонями вверх слегка разведены в стороны.)* |
| ***Игра-упражнение «Жучок на спине****»*  *Цель:*формировать правильную осанку.  И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.  Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.  В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты Что увас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение? |

Приложение 2

**Коррекционно – развивающие подвижные игры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Направленность** |
| **1** | **«Рычи, лев, рычи»**  *Содержание игры:*ведущий говорит играющим: «Мы все львы, целая львиная семья. Давайте узнаем, кто из львов рычит громче всех. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи», - каждый из вас должен встать в угрожающую стойку льва с выпущенными когтями и как можно громче рычать «р-р-р». После игры все дети падают от усталости на маты и отдыхают в непринужденных позах. | Снижение психоэмоционального напряжения, снятия агрессивности, закрепление произношения звука «р», имитация движений, воображение, развитие мелкой моторики рук, расслабление. |
| **2** | **«Лохматый пес»**  *Содержание игры:*в определенном месте (на скамейке, внутри обруча) сидит на корточках (руки под щеку) спящий «пес». Дети из своего дома с противоположной стороны (на носочках, руки на пояс, плечи расправлены, спина прямая), крадучись, двигаются по направлению к «псу», хором тихо приговаривая:  Вот сидит лохматый пес,  В лапы свой уткнувши нос,  Тихо, мирно он сидит,  Не то дремлет, не то спит  Подойдем к нему, разбудим..  И посмотрим: что же будет?  С последними словами дети вплотную подходят к «псу», хлопают в ладоши и быстро убегают в свой дом, а «пес» их ловит. Пойманный становится «псом». | Развитие быстроты реакции, внимания, координации движений, ловкости, активизации речевой деятельности, ритмичность движений, заданная речитативом, развитие скоростных качеств, акцентированное внимание на сохранении правильной осанки, профилактика плоскостопия. |
| **3** | **«Фокусник»**  *Инвентарь:*ленты длиной  не менее 1 м по количеству играющих.  *Содержание игры:*дети стоят парами, одной рукой держа партнера за руку, другой – за уголок ленту. По команде ведущего все вместе начинают считать по порядку цифры: 1,2,3 и т.д., стараясь как можно быстрее спрятать ленту в кулак. Тот, кто собрал ленту в кулак, поднимает руку и запоминает цифру. Победителем считается тот, кто быстрее спрятал ленту и правильно запомнил цифру.  *Варианты усложнения:*вместо ленты взять лист бумаги, размером в половину газетного листа. | Развитие мелкой моторики, быстроты реакции, закрепление навыка порядкового счета, формирования осанки. |
| **4** | **«Воробушки и кот»**  *Инвентарь:*обручи.  *Содержание игры:*«Воробушки» ставят свои домики (обручи) в пределах игровой площадки, где они ходят на носочках, машут крылышками, клюют зернышки, пьют водичку и т.п. За игровой площадкой ходит «кот», который мяукает, показывает коготки, угрожая «воробушкам». По команде ведущего: «Воробушки, полетели!» - дети выбегают из своих домиков, резвятся, прыгают, купаются, чирикают. По команде ведущего: «Кот идет!» - воробушки прячутся в домики, а кот старается их поймать.Пойманный,  меняется местами с котом, и игра продолжается. | Совершенствование техники знакомых движений, развитие выразительности имитационных движений, быстроты двигательной реакции, периферического зрения. |
| **5** | **«Говорящий мяч»**  *Инвентарь:*любой мяч.  *Содержание игры:*ведущий бросает мяч каждому игроку по порядку и называет любую букву. Ребенок, поймав мяч, возвращая, называет слово, начинающееся с этой буквы. Например, «А» - Арбуз. | Дифференцировка усилий при бросках и ловле мяча, расширение активного словаря, развитие внимания, активизация мышления. |
| **6** | **«Дунем раз…»**  *Инвентарь:*мячи для настольного тенниса.  *Содержание игры:*дети распределяются по линии старта, у каждого мяч. С линии игроки ползут на четвереньках и, дуя на мяч, стараются докатить его до стены. | Развитие дыхательной мускулатуры, активизация выдоха, развитие способности управлять силой дыхательных движений для перемещения шарика в заданном направлении, координация движения и дыхания. |

Таким образом, подвижная игра, выступая первоначально как детская забава, развлечение, позволяет ненавязчиво решать множество коррекционно-развивающих задач, инициируя активность самих детей. Соединение в подвижной игре трех компонентов — физического упражнения, эмоционального тренинга и умственной нагрузки — приближает ребенка к естественной жизни, освоению элементов социальных навыков и взаимоотношений, развитию личности в целом.