

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра теоретических основ физического воспитания  
и спортивных дисциплин

**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ  
С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

***Учебно-методическое пособие***

Институт педагогики, психологии и физического воспитания  
Направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц  
с отклонениями в состоянии здоровья»  
Профиль подготовки «Адаптивное физическое воспитание»

Вологда  
2018

Утверждено экспертным советом по изданию учебной и учебно-методической литературы ВоГУ

Рецензенты:

канд.пед.наук, доцент заместитель начальника Департамента физической культуры и спорта Вологодской области А.В. Коковкин,  
канд.пед.наук, доцент, заведующая кафедрой физического воспитания  
А.С.Лопухина

Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта: учебно-методическое пособие / [сост. Н.Н. Мелентьева]; М-во науки и высшего образ. РФ; Вологод.гос.ун-т. - Вологда: ВоГУ, 2018. – 58 с.

В учебно-методическом пособии представлена психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта. В соответствии с базовыми сведениями предложена методика адаптивного физического воспитания для дошкольников и школьников, изложены особенности проведения подвижных игр, представлен примерный перечень подвижных игр для детей с нарушением интеллекта, комплексы физических упражнений. Учебно-методическое пособие рекомендовано студентам направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», профиль «Адаптивное физическое воспитание» и учителям физической культуры специальных (коррекционных) школ VIII вида. Приведены контрольные вопросы для самоконтроля.

## ВВЕДЕНИЕ

Распространенность основных форм психических заболеваний среди детей и подростков каждые десять лет возрастает на 10–15%. Нервно-психические заболевания являются причиной 70% инвалидности с детства. Из всех функциональных отклонений в состоянии здоровья человека нарушение интеллекта является наиболее распространенным явлением. В различных регионах мира люди с нарушением интеллекта составляют от 2 до 6% населения.

В связи с продолжающимся ростом количества новорожденных детей, имеющих вторичные отклонения в развитии умственных способностей, перед специалистами по физическому воспитанию и адаптивной физической культуре встают проблемы поиска и экспериментального обоснования педагогических методов и средств, с помощью которых можно эффективно осуществлять педагогическую коррекцию их физического развития и физической подготовленности и на этой основе последовательно осуществлять процесс социальной интеграции и адаптации к предстоящей жизнедеятельности.

Основой нарушения психического развития ребенка является клиническая патология центральной нервной системы, которая касается главным образом ее наиболее сложных и поздно сформировавшихся мозговых структур. По мнению Л.С. Выготского, "ядро дебильности" составляют: слабость замыкательной функции, инертность нервных процессов и повышенная способность к охранительному торможению.

Нарушения интеллекта ребенка влекут за собой аномальное развитие двигательной сферы, особенно координационной, совершенно необходимой для его социально-трудовой адаптации после окончания школы.

На формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков у детей большое влияние оказывает уровень общей физической подготовленности.

На современном этапе развития мирового сообщества жизнедеятельность лиц с проблемами в развитии рассматривается не изолированно, а в реальном соприкосновении и взаимодействии с различными социальными институтами и социальной средой. Одним из принципов отечественной педагогики является «обеспечение всестороннего и гармоничного развития личности». Принцип выражает стремление общества к удовлетворению потребностей лиц имеющих нарушения в развитии, не только в коррекции существующих дефектов, воспитании и образовании, но и в социальной адаптации (абилитации).

Процесс социализации детей с нарушением интеллекта в общество во многом обусловлен уровнем освоения ими трудовых, двигательных умений и навыков, зависит от степени развития физических качеств. Один из путей реабилитации и социальной адаптации детей инвалидов – двигательная активность, которая стимулирует развитие всех систем и функций организма,

коррекцию, компенсацию и профилактику двигательных и психических нарушений, воспитание личности.

Вследствие органического поражения головного мозга у детей с умственной отсталостью наблюдается недоразвитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, дефекты физического развития и соматические заболевания. Умственная отсталость детей тесным образом сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, которая для них является главным способом, формой и средством познания окружающего мира, овладения речью, трудовыми навыками, социализации в обществе. Проблемы обучения, воспитания и социализации детей с нарушением интеллекта в специальных коррекционных школах, детских домах-интернатах взаимосвязаны с вопросами совершенствования процесса их физического воспитания, поиска эффективных методик развития их двигательной сферы, коррекции двигательных действий и повышения уровня развития физических качеств.

В настоящее время ведется активная работа по исследованию физического развития, уровня физической подготовленности, функциональных особенностей и состояния здоровья детей с ограниченными возможностями, в том числе и с нарушением интеллекта. Из всех функциональных отклонений в состоянии здоровья человека умственная отсталость является наиболее распространенным явлением. Актуальным на сегодняшний день остается вопрос влияния обучения в коррекционных школах, занятий адаптивной физической культурой на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность детей с нарушением интеллекта.

## **1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

### **1.1.Понятие «нарушение интеллекта»**

Из всех функциональных отклонений в состоянии здоровья человека по социальным последствиям нарушение интеллекта (умственная отсталость) является наиболее распространенным и тяжелым дефектом развития человека.

Нарушение интеллекта (умственная отсталость) – стойкое необратимое, обусловленное недостаточностью центральной нервной системы нарушение психического развития, в первую очередь интеллектуального (Вайнер Э.Н., 2003).

Нарушение интеллекта представляет собой не нозологический, а обобщенный групповой диагноз для данной аномалии развития (Сапего А.В., 2014).

Это понятие объединяет многочисленные и разнообразные формы патологии, различающиеся по этиологии, патогенезу, клиническим и психическим проявлениям, времени возникновения и особенностям протекания. Общий объединяющий признак – недоразвитие познавательной

сфера, абстрактного мышления, процессов обобщения в сочетании с инертностью психических процессов, тотальность и иерархичность нервно-психического недоразвития из-за необратимого поражения центральной нервной системы ребенка.

Термин «умственная отсталость» является обобщенным понятием. Включает в себя стойкие нарушения интеллекта, обусловленные разными клиническими формами интеллектуального недоразвития – как резидуальными, так и прогредиентными, обусловленными прогрессирующими заболеваниями центральной нервной системы.

Умственная отсталость или олигофрения - это группа различных по причинам возникновения и проявлениям, не ухудшающихся со временем состояний, общим признаком которых является наличие врожденного или приобретенного в раннем детстве (до 3 лет) общего недоразвития психики с преобладанием интеллектуальной недостаточности (В. Брагинский, 2004).

В соответствии с современным научным представлением, понятие «умственная отсталость» имеет собирательное значение, объединяющее самые разные по своему происхождению формы патологии психической деятельности. В это число включают формы умственной отсталости, которые связаны с повреждением мозга генетическими, органическими, интоксикационными и иными вредностями. Выделяют формы, обусловленные влиянием неблагоприятных социальных и культурных факторов: неправильное воспитание, педагогическая запущенность, отрицательные соматические и психогенные влияния, дефекты зрения и слуха.

Среди клинических форм умственной отсталости выделяют олигофрению и деменцию.

Олигофрения (от греч. - *oligos* - малый, - *phren* - ум) - особая форма психического недоразвития, которая возникает вследствие различных причин: патологической наследственности, хромосомных аберраций (от лат. *aberratio* - искажение, ломка), природовой патологии, органического поражения центральной нервной системы во внутриутробном периоде или на самых ранних этапах постнатального развития (Попов С.Н., 1999).

Олигофрения - одна из групп умственной отсталости, различная по этиологии и патогенезу болезненных изменений, объединенных общим клиническим проявлением недоразвития головного мозга. В основе проявления олигофрении лежит психическое недоразвитие, патологическое состояние, результат действия этиологического фактора, которые вызывает задержку развития. Олигофрения является не прогрессирующим патологическим состоянием. При олигофрении в большинстве случаев возможно интеллектуальное развитие.

Деменция (от лат. *dementia* - безумие, слабоумие) - стойкое ослабление познавательной деятельности, приводящее к снижению критичности, ослаблению памяти, уплощению эмоций. Деменция носит прогредиентный характер, т. е. наблюдается медленное прогрессирование болезненного процесса.

Деменция представляет собой распад сформированных интеллектуальных и психических функций. При деменции имеет место приобретенный интеллектуальный дефект. В детском возрасте деменция возникает в результате органических поражений мозга при шизофрении, эпилепсии, воспалительных заболеваниях мозга (менингоэнцефалиты), травмах мозга ( сотрясения, ушибы).

В раннем возрасте разграничение деменции и олигофрении представляет большие сложности. В отличие от олигофрении нарушение деятельности мозга при деменции наступает после определенного периода нормального развития ребенка. Обычно деменция возникает или начинает грубо прогрессировать в возрасте 2 – 3 лет.

По локализации выделяют:

- корковую - с преимущественным поражением коры головного мозга (болезнь Альцгеймера, лобно-височная лобарная дегенерация, алкогольная энцефалопатия);
- подкорковую - с преимущественным поражением подкорковых структур (прогрессирующий надъядерный паралич, болезнь Гентингтона, болезнь Паркинсона, мультиинфарктная деменция (поражение белого вещества));
- корково-подкорковую (болезнь с тельцами Леви, корково-базальная дегенерация, сосудистая деменция);
- мультифокальную - с множественными очаговыми поражениями (болезнь Крейтцфельдта - Якоба).

В детском возрасте деменция может возникнуть в результате органических заболеваний мозга при шизофрении, эпилепсии, воспалительных заболеваниях мозга (менингоэнцефалитах), а также вследствие травм мозга ( сотрясений и ушибов) (З.Б. Эм, 1985).

По глубине интеллектуального дефекта выделяют три степени умственного недоразвития – дебильность (70-80%), имбецильность (20-25%), идиотия (5%).

Дебильность – наиболее легкая степень умственной отсталости. Сниженный интеллект и особенности эмоционально-волевой сферы не позволяют им овладевать программой общеобразовательной массовой школы. Обучаются по адаптивным программам в специальных (коррекционных) школах VIII вида. Овладевают определенными трудовыми навыками, хорошо адаптируются в обществе. С годами умственное недоразвитие становится менее заметным.

Имбецильность – средняя степень умственной отсталости. Грубые дефекты восприятия, памяти, мышления, моторики и эмоционально-волевой сферы делают этих детей практически необучаемыми даже в специальных (коррекционных) школах VIII вида. Находятся под опекой родителей или заменяющих лиц. Возможно обучение навыкам самообслуживания, элементам грамоты и элементарным трудовым процессам.

Идиотия – самая глубокая степень умственной отсталости. Детям – идиотам недоступно осмысление окружающего, речевая функция развивается

крайне медленно. Характерно нарушение моторики (лежачий образ жизни). Жизненные процессы протекают на безусловном уровне. Они не обучаются. Часто находятся с согласия родителей в специальных учреждениях. Нуждаются в постоянном уходе.

В соответствии с международной классификацией болезней (МКБ-10) Всемирной организации здравоохранения ВОЗ (1994) приняты следующие условные показатели интеллекта (IQ) (Евсеев С.П., 2014):

- психическая норма = 100-70 IQ;
- легкая степень умственной отсталости = 69-50 IQ;
- умеренная умственная отсталость = 49-35 IQ;
- тяжелая умственная отсталость = 34-20 IQ;
- глубокая умственная отсталость = ниже 19 IQ.

Ф.А.Самсонов (1980) предлагает следующую классификацию: пограничная умственная отсталость, дебильность, умеренная отсталость средней тяжести (неглубокая имбэцильность), резкая умственная отсталость (имбэцильность), глубокая умственная отсталость (идиотия), не уточненная по степени умственная отсталость.

М.С.Певзнер (1959) предложил классификацию умственной отсталости, в основу которой положен клинико-патогенетический подход (5 вариантов умственной отсталости):

- основная (неосложненная) форма олигофрении;
- олигофrenия с выраженными нейродинамическими нарушениями;
- олигофrenия, сочетающая диффузное поражение коры головного мозга и локальные поражения в теменно-затылочной области левого полушария;
- олигофrenия, сочетающая недоразвитие познавательной деятельности и недоразвитие личности в целом.

По клиническим проявлениям все случаи умственной отсталости делятся на неосложненные, осложненные и атипичные. Неосложненные – отсутствие дополнительных психопатологических расстройств. Осложненные – наличие дополнительных психопатологических расстройств (нарушение эмоционального контакта с окружающими, эмоциональная возбудимость, немотивированные колебания настроения). Атипичные – нарушение познавательной деятельности с частыми эпилептическими припадками, прогрессирующей гидроцефалией, нарушениями зрения и слуха. В педагогическом прогнозе наиболее перспективны дети с неосложненными формами умственной отсталости.

По времени воздействия этиологического фактора выделяют пренатальные, интернатальные и постнатальные поражения центральной нервной системы.

По данным Ф.А.Самсонова (1980), в среднем 7-10 из 1000 детей имеют интеллектуальную недостаточность и нуждаются в специальном обучении.

Американские ученые считают, что 2,28% всего населения (без явных органических патологий) в любом обществе имеют отклонения умственного

развития. У 0,76% населения имеются явные органические нарушения, которые являются причиной отклонений умственного развития.

Умственная отсталость – не однородное состояние. Она имеет множество проявлений, обусловленное врожденными и приобретенными причинами.

## **1.2. Причины нарушения интеллекта**

Причины, вызывающие умственную отсталость разделяются на экзогенные (внешнесредовые) и эндогенные (внутренние, генетические).

### ***Экзогенные факторы:***

- различные инфекционные заболевания матери во время беременности (вирусные инфекции, краснуха, эпидемический паротит, грипп, болезнь Боткина);
- хронические инфекционные заболевания матери (сердечно-сосудистой системы, почек, печени, нарушения обмена веществ);
- заражение плода паразитами, попавшими в организм матери (токсоплазмоз);
- родовые травмы (узкий таз), асфиксии, нарушение внутриутробного кровообращения;
- влияние радиоактивного и рентгеновского облучения на половые клетки родителей и сам плод;
- травмы, заболевания центральной нервной системы;
- перенесенные в раннем детстве осложнения гриппа, кори, краснухи;
- менингит, энцефалит;
- следствие отрицательных психосоциальных влияний (семейные условия в раннем детстве).

### ***Эндогенные факторы:***

- патологическая наследственность (венерические и некоторые другие заболевания родителей);
- умственная отсталость одного или обоих родителей (генетические факторы);
- полигемный тип наследования, при котором у потомства происходит накопление патологических генов, полученных от обоих родителей;
- врожденные нарушения обмена аминокислот, металлов, солей, жиров и углеводов вследствие врожденной неполноценности ферментативных структур;
- нарушение хромосомного набора;
- нарушение эндокринной системы матери;
- несовместимость состава крови матери и ребенка по резус-фактору;
- алкоголизм, наркомания, токсикомания родителей.

Алкоголизм и наркомания могут быть причиной умственной отсталости как экзогенного, так и эндогенного характера. Продукты распада алкоголя, наркотиков (токсины), благодаря общей системе кровообращения матери и плода попадают в кровь будущего ребенка и отравляют его. Длительное употребление алкоголя и наркотиков вызывает необратимые патологические

изменения в генетическом аппарате родителей и является причиной хромосомных и эндокринных заболеваний ребенка.

Американские ученые считают, что ранее наиболее распространенной причиной отклонений умственного развития был алкогольный синдром плода (1 случай на 333 новорожденных). Однако недавно с помощью генетического картирования было установлено, что сцепленные с X-хромосомой заболевания являются распространенными наследственными болезнями, приводящими к отклонениям умственного развития. Причиной таких заболеваний являются рецессивные дефектные гены, локализованные на половой хромосоме, которые у мужчин проявляются в два раза чаще, чем у женщин.

Это обусловлено тем, что мужчина наследует от родителей одну X-хромосому и одну Y-хромосому, а женщины наследуют две X-хромосомы. Поэтому у мужчины, который наследует дефектный ген с X-хромосомой, заболевание обнаруживается практически всегда, тогда как женщины, у которых наряду с аномальным рецессивным геном на второй X-хромосоме присутствует нормальный доминантный ген, с клинической точки зрения будут нормальными.

С другой стороны, существует повышенный риск передачи дефектного гена от женщины половине ее потомства, включая всех сыновей, у которых будут проявляться признаки заболевания, связанного с дефектным геном. Мужчина с наличием X-хромосомного заболевания передаст дефектный ген всем своим дочерям, которые станут носителями. В то же время у его сыновей генетические и клинические признаки нарушений будут отсутствовать. Синдром повышенной ломкости X-хромосомы является наиболее распространенной причиной наследственных заболеваний, связанных с отклонениями умственного развития. К числу других хорошо изученных связанных с X-хромосомой заболеваний относятся мышечная дистрофия и гемофилия.

Примерно у половины лиц с отклонениями умственного развития обнаруживается больше одного возможного причинного фактора заболевания, и зачастую возникновение умственного расстройства отражает кумулятивный эффект или результат совместного действия многих факторов (Винник, Джозеф П. (2010).

### **1.3. Вторичные нарушения и сопутствующие заболевания у детей с нарушением интеллекта**

Нарушение интеллекта часто сопровождается вторичными отклонениями и сопутствующими заболеваниями. Все они в разной степени могут отмечаться у детей с умственной отсталостью.

#### ***Вторичные отклонения***

- снижение силы и подвижности нервных процессов;
- нарушение познавательной деятельности;

- нарушение высших психических функций, аналитико-синтетической деятельности центральной нервной системы;
- нарушение координации движений;
- нарушение мышечного тонуса;
- сенсорные отклонения (замедлены и сужены зрительные, слуховые, кинестетические, тактильные, обонятельные и вкусовые ощущения и восприятия).

#### ***Сопутствующие заболевания***

- врожденные пороки сердца;
- эндокринные нарушения;
- заболевания внутренних органов;
- нарушения осанки, деформации стоп;
- дисплазия суставов, нарушение процессов окостенения.

### **1.4. Синдром Дауна**

Синдром Дауна является генетическим заболеванием, которое связано с отклонениями умственного развития. Встречается примерно у одного ребенка из 700 новорожденных. Мужчины генетически ответственны за возникновение этого отклонения у своего потомства примерно в 25% случаев. Наибольшему риску рождения ребенка с синдромом Дауна подвержены женщины в возрасте старше 35 лет (1 ребенок из 290), в 40 лет (1 ребенок из 150), а в 45 (1 ребенок из 20).

Синдром Дауна является следствием одного из трех типов хромосомных аномалий:

- трисомия по 21-й хромосоме (присутствие в геноме дополнительной 21 хромосомы), в результате геном содержит 47 хромосом вместо 46 (по 23 хромосомы, полученных от каждого родителя);
- нерасхождение хромосом, когда одна из пар хромосом не может разделиться в ходе мейотического деления клеток, следствием чего является появление двух гаплоидных клеток, в одной из которых 24 хромосомы, а в другой – 22;
- транслокация, происходящая в процессе совместного формирования хромосом, в результате формируется одна хромосома, которая в действительности содержит генетический материал двух хромосом.

С синдромом Дауна ассоциировано более 80 клинических признаков.

Наиболее распространенные признаки:

- низкий рост;
- низкий мышечный тонус;
- маленький нос с плоской переносицей;
- глаза сдвинуты вверх и наружу;
- выраженные складки кожи вокруг глаз;
- ожирение легкой или средней степени;
- недоразвитые дыхательная и сердечно-сосудистые системы;

- короткие руки и ноги по отношению к туловищу;
- короткая шея;
- маленькие низко посаженные уши;
- маленькая голова и уплощенное лицо;
- широкие руки и ноги;
- короткие пальцы;
- низкая способность к удержанию равновесия;
- проблемы с восприятием;
- плохие зрение и слух.

Характеристика здоровья:

- нарушения физического развития: отставание в длине и массе тела, ожирение, нарушение осанки, деформация стопы, нарушение в развитии грудной клетки, низкие показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ), деформация черепа, отклонения органов от нормальной формы и размера),
- у некоторых детей наблюдается мышечная гипотония и избыточная масса тела;
- позже начинают ходить и говорить;
- у детей с синдромом Дауна наблюдается склонность к пониженному мышечному тонусу и повышенной подвижности суставов. Это позволяет им демонстрировать более высокие показатели гибкости, но и подвергает их большему риску получения травм из-за слабых связок и мышц;
- недостатки в развитии основных движений: неточность движений в пространстве и во времени, неумение выполнять различные ритмические движения, низкий уровень равновесия, ограниченные амплитуды движений в беге, прыжках, метаниях, отсутствие легкости и плавности движений, излишняя напряженность и скованность;
- нарушения в развитии основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп и конечностей (на 15-30%), быстроты (на 10-15%), выносливости (20-40%), скоростно-силовых качеств (15-30%) (Винник, Джозеф П. (2010).

У 40% развивается врожденный порок сердца. Подвержены повышенному риску развития лейкимии. Часто встречаются дефекты внутренних органов, требующие хирургического лечения. Наблюдаются инфекции дыхательных органов.

Старение происходит гораздо быстрее и почти у всех в 40 лет развивается болезнь Альцгеймера.

В США существуют шокирующие расовые различия в средней продолжительности жизни лиц с синдромом Дауна. В результате 15-летнего исследования, в котором приняли участие 34 тысячи больных с синдромом Дауна, было установлено, что средняя продолжительность жизни больных европеидной расы – 50 лет, негроидной расы – 25, других рас – 11 лет.

Для занятий адаптивной физической культурой детям с синдромом Дауна требуется медицинский осмотр и тщательное планирование программы физического воспитания. Необходим контроль при выполнении упражнений,

требующих максимальных мышечных усилий. Мышечная гипотония и гипермобильность суставов часто приводят к изменениям осанки и ортопедическим нарушениям, таким как нестабильность атланто-осевого сустава, смещение тазобедренного сустава, плоскостопие, выдвинутая вперед голова, изменение лордоза и кифоз, опущение внутренних органов. Акцент должен ставится на выполнение упражнений, укрепляющих мышцы вокруг суставов и мышцы стабилизаторы суставов.

### **1.5. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с нарушением интеллекта**

На физическое развитие и двигательные способности детей с нарушением интеллекта влияет тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения.

#### ***Нарушения физического развития:***

- отставание в массе тела;
- ожирение;
- отставание в длине тела;
- диспропорции частей тела;
- патологическая форма грудной клетки;
- нарушение осанки, сколиозы, лордозы, кифозы, кривошеея;
- неправильная форма ног;
- нарушения стопы;
- нарушения в развитии грудной клетки;
- сниженная жизненная емкость легких;
- сниженная окружность грудной клетки;
- нарушение дыхания по частоте, глубине, ритму;
- нарушение дыхательного акта с двигательной нагрузкой;
- слабость миокарда;
- аритмия;
- аномалии черепа;
- аномалии лицевого скелета;
- дисплазии (отклонения органов от нормальной формы и размера);
- аномалии слуха, зрения, речи;
- низкая сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям;
- парезы верхних и нижних конечностей;
- быстрое истощение нервной системы;
- нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем;
- врожденные структурные аномалии зубов и прикуса;
- готическое небо;
- врожденный вывих бедра;
- множественные сочетанные дефекты;
- нарастающее утомление;

- снижение работоспособности.

#### ***Нарушения психомоторики:***

- нарушение регуляции мышечного тонуса с повышением или понижением тонических рефлексов;
- нарушение тонуса коры головного мозга – затруднение выполнения двигательных действий, неравномерное распределение силы мышц;
- бедность выразительных и пластических движений;
- слабость, неточность движений, несвоевременность движений при перемещении в пространстве;
- возрастание двигательной недостаточности при выполнении точно дозированных мышечных усилий, перекрестной координации движений;
- затруднение автоматизации предметных действий из-за повышенного внимания к деталям движения;
- трудность переключения с одного движения на другое;
- стертые двигательные нарушения, которые проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

#### ***Нарушения в развитии основных движений:***

- неточность движений в пространстве;
- неточность движений во времени;
- неумение выполнять ритмичные движения;
- низкий уровень дифференцирования мышечных усилий;
- низкий уровень развития функции равновесия;
- дискоординация движений.

#### ***Нарушения движений при ходьбе:***

- неправильная походка (скованность, неритмичность, лишние движения);
- сутулость;
- дискоординация движений рук и ног;
- шарканье ногами;
- постоянные отклонения от пути по прямой;
- неодинаковая длина шагов;
- неодинаковые амплитуды при взмахах руками;
- носки ног обращены вовнутрь;
- носки ног обращены наружу;
- вялость;
- вертикальные движения туловищем;
- постоянные отклонения туловища от вертикальной оси;
- ходьба на прямых или полусогнутых ногах;
- ходьба вразвалку;
- при ходьбе опущенная вниз или наклоненная набок голова.

#### ***Нарушение движений при беге:***

- отсутствие согласованности движений рук и ног;
- неравномерность по амплитуде;
- излишнее вращение туловища;
- скованность плечевого пояса;

- чрезмерный наклон туловища вперед;
- чрезмерное напряжение рук;
- мелкие шаги;
- неритмичность;
- чрезмерный наклон головы вперед;
- малая амплитуда в движениях рук;
- прижимание рук к туловищу;
- излишний поворот стоп наружу;
- обращение стоп носками друг к другу;
- раскачивание туловища в стороны;
- дискоординация движений рук и ног;
- вялость движений;
- бег на почти прямых или полусогнутых ногах.

***Нарушения движений в прыжках.***

- в прыжках с места толчком двумя ногами отталкивание производится одной ногой;
- дискоординация движений рук и ног при отталкивании и в фазе полета;
- слабое финальное усилие;
- неумение приземляться, слабый взмах руками, упражнение выполняется из низкого приседа;
- толчок выполняется почти прямыми ногами;
- в прыжках в высоту и в длину с разбега неумение подобрать точное место отталкивания, слабое финальное усилие, неумение приземляться, отталкивание прямой ногой.

***Нарушения движений при метаниях***

- напряженность;
- скованность туловища,
- торопливость,
- неправильный замах;
- несвоевременный выпуск метаемого предмета из рук;
- вялость;
- слабость финального усилия;
- дискоординация движений рук, ног и туловища при броске;
- метания производятся на прямых ногах или прямыми руками.

***Нарушения в развитии основных двигательных способностей***

- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп (рук, ног, спины, живота);
- отставание от нормы в показателях быстроты движений;
- отставание от нормы в показателях выносливости динамического характера;
- отставание от нормы в показателях скоростно-силовых качеств;
- нарушение координации движений (нарушение равновесия, согласованности, пространственной ориентировки, точности и темпа движений, замедленность, неуклюжесть, нарушение дифференцировки

усилий, трудности переключения на другой вид физических упражнений, беспорядочность в движениях, наличие лишних движений);

- отставание от нормы в показателях гибкости и подвижности суставов (Дмитриев А.А., 2002).

В таблице 1 представлены особенности физического развития и двигательной сферы людей с интеллектуальными нарушениями.

Таблица 1  
**Физическое развитие и двигательная сфера людей с интеллектуальными нарушениями**

Умственная отсталость	
Наибольшее отставание детей с легкой умственной отсталостью от ровесников, учащихся в массовой школе, наблюдается в среднем школьном возрасте. По показателям психомоторного развития от здоровых сверстников они могут отставать на 1-3 года (Шипицына Л.М., 2005, Исаев Д.Н., 2007). Индивидуальные показатели физического развития умственно отсталых школьников имеют большую вариацию. Основное нарушение двигательной сферы умственно отсталых детей – расстройство координации движений (Шапкова Л.В., 2007).	
Легкая степень	Составляет 70-80% от общего количества людей с нарушениями интеллекта. Отстают в развитии от нормально развивающихся сверстников по всем показателям психомоторного развития, позже начинают ходить, говорить, овладевать навыками самообслуживания. Эти дети неловки, физически слабы, часто болеют. В наибольшей степени нарушения отмечаются в способности к координации движений. В правовом отношении их считают дееспособными, однако их права частично ограничены (не имеют права на получение высшего образования, права голоса на выборах).
Умеренная степень	Поражена кора больших полушарий и нижележащие отделы. Нарушения выявляют в ранние периоды развития ребенка. В младенческом возрасте такие дети начинают позже держать голову, самостоятельно переворачиваться, сидеть. Овладевают ходьбой после трех лет. Так как существенно страдает моторика, навыки самообслуживания формируются с трудом и в более поздние сроки. Часть детей осваивает основные навыки чтения, письма и счета. Образовательная программа построена с учетом их темпов усвоения материала и содержит небольшой объем материала. Не могут вести самостоятельный образ жизни, нуждаются в опеке.
Тяжелая степень	У большинства детей наблюдаются моторные нарушения, выражющиеся не только в запаздывании актов прямостояния, ходьбы, бега, но и в качественном своеобразии и недоразвитии всех движений. Особенно грубо недоразвиты тонкие дифференцированные движения рук и пальцев. Движения детей замедлены. У большинства наблюдаются пороки скелета, черепа, конечностей, кожных покровов, внутренних органов. Могут воспитываться в домашних условиях. В правовом отношении их считают недееспособными и устанавливают над ними опеку.
Глубокая степень	Диагностика грубых нарушений возможна уже на первом году жизни. Среди многочисленных признаков выделяют нарушений статических и моторных функций: задержка в проявлении дифференцированной эмоциональной реакции, неадекватная реакция на окружение, позднее появление стояния и ходьбы. Наблюдаются тяжелые нарушения моторики, большинство из них почти неподвижны. Страдают расстройствами урологических функций, неспособны или малоспособны заботиться об основных потребностях.

	Элементарные гигиенические навыки и самообслуживание отсутствуют. Проживают в детских домах для глубоко умственно отсталых и с 18 лет в специальных интернатах или домах в семьях с официальной опекой (Исаев Д.Н., 2007).
--	--

## **1.6. Особенности психического развития детей с нарушением интеллекта**

Психика умственно отсталых детей характеризуется следующими проявлениями:

- стойкое нарушение познавательной деятельности (отсутствие потребности в знаниях, вялость мыслительной деятельности, неумение анализировать и обобщать, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу);
- недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического;
- анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью;
- нарушение ощущений, восприятий, представлений, памяти, мышления, внимания;
- недостаточность абстрактного мышления;
- бессистемность имеющихся понятий и представлений, слабость смысловых связей;
- затруднено осмысливание запоминание, то, что удерживается механической памятью, быстро забывается (словесный материал, движения);
- внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения, слабостью фиксации;
- замедленный темп и объем восприятия, освоение двигательных действий требует большего времени;
- задержка становления речи;
- общее недоразвитие речи, бедный словарный запас, ограничивающий возможности общения, трудности звуко-буквенного анализа и синтеза;
- недостаточное осмысливание речевых инструкций и заданий;
- низкий уровень знаний и представлений об окружающем мире, узкий кругозор;
- трудности формирования связи зрительных образов со слуховыми;
- быстрая утомляемость от монотонной работы;
- незрелость эмоциональной сферы и мотивации;
- нарушение поведения;
- отклонения в эмоционально-волевой сфере (недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, повышенная эмоциональная возбудимость, эмоциональный спад);
- недоразвитие навыков игровой деятельности (с трудом осваивают новые игры);
- сниженная самооценка;

- агрессивность;
- страдают волевые процессы;
- отсутствие инициативности;
- характерны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления (Шапкова Л.В., 2003).

### **1.7. Вопросы для самоконтроля**

1. Дайте понятие «нарушение интеллекта».
2. Перечислите степени умственной отсталости.
3. Раскройте понятия «олигофрения» и «деменция».
4. Перечислите причины нарушения интеллекта.
5. Перечислите вторичные нарушения, возникающие у детей с нарушением интеллекта.
6. Перечислите сопутствующие заболевания у детей с нарушением интеллекта.
7. Раскройте специфику заболевания «синдром Дауна».
8. Раскройте особенности физического развития и двигательных способностей детей с умственной отсталостью.
9. Раскройте особенности психического развития детей с умственной отсталостью.

## **2. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

### **2.1. Задачи адаптивного физического воспитания**

#### ***Основные задачи:***

- 1.Укрепление здоровья, закаливание организма.
- 2.Формирование правильной осанки.
- 3.Обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков (прикладного характера).
- 4.Развитие физических качеств.
- 5.Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.
- 6.Формирование познавательных интересов.
- 7.Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- 8.Воспитание нравственных и волевых качеств, настойчивости, смелости, приучение к дисциплине, активности и самостоятельности, навыков культурного поведения, патриотизма.

#### ***Специальные задачи:***

- 1.Создание условий для коррекции координационных способностей (точности движений в пространстве, во времени; ритма движений; пространственной ориентировки, равновесия).

2. Создание условий для коррекции основных видов движений.
3. Создание условий для коррекции свойств внимания (объем, концентрация, интенсивность, переключаемость, устойчивость, распределение) и его видов (зрительное, слуховое, осязательное).
4. Создание условий для коррекции памяти (кратковременной, оперативной, долговременной, зрительно-слухово-моторной, образной, словесно-логической, произвольной).
5. Создание условий для коррекции мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного, абстрактного (словесно-логического)).
6. Активизация познавательной деятельности обучающихся.
7. Создание условий для формирования у учащихся устойчивой мотивации к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.
8. Воспитание волевых качеств, осознанного отношения к результатам собственной деятельности, ответственности, самостоятельности.
9. Коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами (согласованность движений отдельных звеньев тела, согласованность выполнения симметричных и асимметричных движений, согласованность движений и дыхания, компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций).
10. Коррекция и профилактика соматических нарушений (осанки, плоскостопия, коррекция массы тела, коррекция речевого дыхания, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем).
11. Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей (развитие зрительной и слуховой памяти, развитие воображения, дифференцировкам зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению).
12. Развитие познавательной деятельности (формирование представлений об упражнениях, влиянии их на организм, режим дня, гигиена одежды).
13. Воспитание личности умственно отсталого ребенка.

С целью формирования у обучающихся с нарушением интеллекта мотивов достижения личного и социально значимого результата на уроках адаптивной физической культуры может применяться специально разработанная методика (Пелих Е.Ю., 2011), включающая 4 компонента.

1. Блок методических приемов по созданию для обучающихся ситуаций успеха в процессе занятий физическими упражнениями. Формирует мотивы достижения результата через удовлетворение потребностей учащихся в признании и самоуважении.
2. Блок методических приемов по активизации межличностных взаимодействий учащихся внутри класса в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Блок методических приемов по созданию условий формирования у обучающихся навыков уверенного поведения.

4.Блок методических приемов по созданию условий, направленных на выработку у обучающихся умений самостоятельной организации и осуществления физкультурно-спортивной деятельности.

## **2.2.Средства адаптивного физического воспитания**

К средствам адаптивной физической культуры относятся физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы.

### ***Физические упражнения***

Группы упражнений (они могут использоваться на уроках адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры, на рекреационных и спортивных занятиях).

1. Упражнения, связанные с перемещениями тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, лазание, лыжи.
2. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, на снарядах – лестница, тренажеры, гимнастическая стенка).
3. Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств.
4. Упражнения на коррекцию нарушений осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук, ног.
5. Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей: согласованности движений рук, ног, туловища, равновесие, дифференцировка усилий.
6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
7. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, танец, элементы хореографии и ритмопластики.
8. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функции паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.
9. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом, активизирующие познавательную деятельность.
10. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение ремесла, трудовой деятельности.
11. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: фигурное катание, хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, минифутбол, верховая езда.

### ***Естественно-средовые факторы***

Рекомендуется использование воды, воздушных и солнечных ванн при выполнении упражнений. Полезны: купание, плавание, ходьба босиком по массажной дорожке, траве, песку, прогулки на лыжах, на лодке, подвижные и спортивные игры на открытых площадках.

### ***Гигиенические факторы***

Включают правила и нормы личной и общественной гигиены:

- режим дня;

- соотношение бодрствования и сна, учебы и отдыха;
- питание;
- гигиена окружающей среды, одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования;
- закаливающие процедуры.

## **2.3. Методы адаптивной физической культуры**

### ***Методы обучения и организация занятий***

#### ***Учебные станции***

Такие станции позволяют разделить спортивный зал или игровую площадку на небольшие модули, каждый из которых предназначен для обучения или практической отработки конкретных двигательных навыков. Обучающиеся могут заниматься на одной станции все занятие или переходить от одной станции на другую.

#### ***Обучение с помощью сверстников и старших школьников***

Детям свойственно полагаться на своих чуть более старших товарищей.

#### ***Переход от известного к неизвестному***

Дети воспринимают каждое новое задание как неизвестное для них. Поэтому переход от знакомого к незнакомому нужно осуществлять постепенно с интенсивным использованием подкрепления. Начинать обучение необходимо, не выходя за рамки навыков и знаний ученика. Задания разбивать на небольшие элементы.

#### ***Предоставление права выбора***

Предоставлять обучающимся возможность выбора игры, мячей, мест на игровом поле, момента для отдыха. В этом случае обучающийся начинает по-настоящему участвовать в занятии, а не просто выполнять требуемые от него действия. Выбор двигательной активности следует основывать на возрасте обучающегося и предпочтениях ребенка.

### ***Методы формирования знаний***

- 1.Закрепление знаний о строении тела и его частях.
- 2.Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, на стадионе, дома.
- 3.Знания о спортивном инвентаре и оборудовании (названия).
- 4.Знания об исходных положениях.
- 5.Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение их выполнять со словесной инструкцией (подняться – опуститься).
- 6.Знания пространственных ориентиров (построения в колонну, шеренгу, круг, в пары; движения частей тела вперед-назад, месторасположение: встать перед скамейкой).
- 7.Знание подвижных игр: названия, правил, понимание сюжета и ролевых функций, считалок, речетативов.
- 8.Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви.

Для формирования знаний применяется метод использования слова:

- объяснение, описание, указание, суждение, уточнение, замечание, устное оценивание, обсуждение, совет, просьба, беседа, диалог;
- сопряженная речь – проговаривание хором;
- невербальная информацию (мимика, пластика, жесты, условные знаки);
- зрительно-наглядная информация.

### ***Методы обучения двигательным действиям***

1. Создание облегченных условий выполнения упражнений.
2. Обучение целостному упражнению, если оно не делится на части и не сложное.
3. Последовательное освоение частей упражнения.
4. Использование подводящих и имитационных упражнений.
5. Усложнение условий выполнения упражнения (повышенная опора, бег по песку).
6. Варьирование техники: и.п., темпа, ритма, скорости, усилий, направления, траектории, амплитуды.
7. Использование помощи, страховки.
8. Создание положительного эмоционального фона.

### ***Методы развития физических способностей***

#### ***Методы и средства развития силы***

- упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук;
- корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, коррекции дефектов;
- легкоатлетические упражнения: прыжки, прыжковые упражнения;
- упражнения с преодолением внешней среды: бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу;
- упражнения с различными отягощениями с утяжелителями: гантелями, набивными мячами;
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, амортизаторы);
- упражнения с преодолением сопротивления и веса партнера (упражнения в парах);
- плавание одними руками, ногами.
- упражнения с преодолением собственного веса тела;
- упражнения с использованием сопротивления внешней среды (передвижение по снегу, песку);
- упражнения на тренажерах;
- упражнения статического и динамического характера;
- висы на перекладине, гимнастической стенке.

При тяжелых формах умственной отсталости, осложнениях соматического характера, сколиозах упражнения с поднятием тяжестей, сосоками, прыжками противопоказаны.

### ***Методы развития скоростных способностей***

Скоростные способности необходимы в трудовой, бытовой, учебной, спортивной деятельности. Ребенок должен быстро реагировать на внешние сигналы, предвидеть опасность.

Факторы, от которых зависит проявление скоростных способностей:

- состояние центральной нервной системы и периферической нервной системы;

- психические функции (ощущение, восприятие, внимание);

- уровень координационных способностей;

- особенности характера и поведения.

У детей с нарушением интеллекта один или несколько факторов имеют дефектную основу, поэтому развитие скоростных качеств тормозится.

Быстрота простой двигательной реакции: реагирование на внезапно возникающий сигнал во время ходьбы, бега (свисток, хлопок).

Быстрота сложной двигательной реакции развивается в подвижных и спортивных играх (игра «Лапта»).

Средства развития быстроты:

- выполнение простых движений с максимальной частотой (бег на месте руками);
- повторение циклических упражнений 5-6 сек с максимальной частотой;
- эстафеты, игры;
- в прыжках вверх выполнить хлопки перед грудью, за спиной;
- в прыжках вверх касаться ногой ноги;
- из положения стоя по сигналу взять мяч и бросить из-за головы;
- бег с максимальной частотой шагов упоре у стены;
- быстрые движения руками, как в беге на месте;
- бег на месте без упора с максимальной частотой шагов;
- старты из различных положений по сигналу;
- ускорения с высокого и низкого старта;
- бег с максимальной частотой ускоренными шагами по меткам;
- повторный бег на коротких отрезках (10-20м);
- спортивная ходьба с максимальной частотой шагов;
- бег трусцой;
- по первому хлопку – быстрый прыжок вверх, по второму – лечь на маты, по третьему – быстро встать и принять первоначальное положение;
- быстрые прыжки с продвижением вперед;
- метания мячей на дальность;
- метания мячей в быстродвижущуюся цель;
- быстрые наклоны, приседания;
- челночный бег.

#### *Методы развития выносливости*

Причины снижения уровня развития данного качества: сниженный потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем, сниженная способность к волевым усилиям.

Главная задача: создать условия для повышения общего уровня работоспособности к широкому кругу видов деятельности.

Средства:

- упражнения легкой атлетики;
- передвижение на лыжах;
- плавание;
- велосипед;
- спортивные и подвижные игры.
- ходьба;
- дозированная ходьба;
- бег;
- бег с ходьбой;
- катание на коньках;
- спортивные игры;
- подвижные игры.

Методы: равномерный, реже переменный, повторный.

К окончанию 9 класса школьники должны пробегать дистанцию 300-500м, на лыжах – 1 км, плавать - 25м.

Применяется повторный метод (ускорения с интервалами отдыха): 20 м в младших классах, 40-60м – в старших.

Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд/мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд/мин (кроме детей с тяжелой формой умственной отсталости).

*Методы развития гибкости*

Причины снижения уровня гибкости:

- нарушение нервной регуляции тонуса мышц;
- нарушение межмышечной координации;
- нарушение функционального состояния суставов (врожденная или приобретенная тугоподвижность).

Задачи:

- развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой.

Младший и средний школьный возраст – наиболее плодотворный для развития гибкости.

Средства:

- динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, в сопротивлении упругих предметов;
- динамические пассивные упражнения: с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах;
- статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц.
- вращательные движения конечностями;
- сгибания, разгибания конечностей;
- наклоны и повороты туловища;

- шпагаты;
- удержание статических положений и поз;
- упражнения с отягощением в уступающем режиме.

#### *Методы развития координационных способностей*

Методические приемы развития координационных способностей:

- элементы новизны (изменение и.п., темпа, усилий, скорости, амплитуды);
- симметричные и ассиметричные упражнения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный анализатор);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, хлопки, звуковые, световые сигналы);
- упражнения на развитие мелкой моторики пальцев и кистей рук;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий;
- зеркальное выполнение упражнений;
- применение необычных исходных положений;
- изменение скорости и темпа движения;
- усложнение упражнений необычными движениями;
- ходьба по батуту;
- балансировка на полусфере;
- упражнения с фитболами;
- упражнения с закрытыми глазами;
- упражнения с различными предметами в ритме музыки;
- лазания.

#### *Методы воспитания личности*

Воспитывающая среда – организация жизнедеятельности во взаимосвязи с окружающим миром. Дети с нарушением интеллекта имеют узкую однородную среду обитания и общения, бедный поведенческий опыт, скудные представления об окружающем мире. Воспитывающая деятельность – вовлечение ребенка в различные виды деятельности. Происходит осмысление, самоощущение себя в реальной жизни. Дети с нарушением интеллекта имеют меньшую мобильность, ограниченные возможности коммуникации и социальных отношений.

Физкультурная деятельность решает ряд важных задач:

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;
- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям;

- формирование положительной мотивации, интереса к физкультурно-спортивной деятельности;
- воспитание гуманного отношения к себе и окружающим, формирование коммуникативного поведения;
- воспитание ответственности, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей;
- воспитание дисциплины, умение управлять своими эмоциями, подчиняясь общим правилам и нормам социального поведения;
- формирование навыков самовоспитания: самооценки, самоконтроля, самодисциплины.

#### ***Методы взаимодействия педагога и занимающихся***

Индивидуальные занятия проводятся с детьми надомного обучения, имеющие сложные нарушения развития. Индивидуализируется содержание, методы, приемы лечебных и коррекционных мероприятий.

Индивидуально-групповые занятия. Формируется группа от 2-3 до 6-8 человек с приблизительно одинаковыми нарушениями (осанка).

Малогрупповые занятия (10 человек). Недостаток – ограниченный индивидуальный подход.

#### ***Методы психического регулирования***

Дети могут приходить на урок физической культуры с разным настроением. Приемы для оптимизации состояний:

- доброжелательный стиль общения;
- выраженное внимание к каждому ученику;
- позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;
- постановка общей цели;
- адекватность средств, методов и методических приемов;
- примирительные акты в случае конфликтов;
- методы внушения для снятия страхов, тревоги, стресса;
- театрализованный формы занятий (сказкотерапия).

### **2.4.Принципы адаптивной физической культуры**

Педагогические принципы адаптивной физической культуры, используемые в работе с детьми с нарушением интеллекта.

#### ***Принцип диагностирования:***

- необходимость учета основного дефекта;
- учет сопутствующих заболеваний;
- учет вторичных отклонений;
- учет медицинских показаний и противопоказаний;
- учет особенностей психических и личностных качеств;
- учет нарушенных и сохранных функций опорно-двигательного аппарата;
- учет уровня физического развития;
- учет уровня физической подготовленности.

***Принцип дифференциации и индивидуализации:***

- объединение занимающихся на занятии в относительно однородные группы (возраст, пол, уровень развития двигательных качеств);
- индивидуальная работа с каждым занимающимся с учетом его особенностей физического и психического развития, способности к обучению, двигательного опыта;

***Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий:***

- коррекция и активное развитие познавательной деятельности, речи, внимания, памяти, психофизических и координационных способностей, волевых и нравственных качеств средствами адаптивной физической культуры;
- преодоление, сглаживание, ослабление недостатков, обусловленных патологическими нарушениями.

***Принцип учета возрастных особенностей:***

- учет неравномерности процесса индивидуального развития всех физиологических и психологических функций;
- сенситивные периоды у детей с нарушением интеллекта наступают позднее на 2-3 года;
- динамика физических и психических возможностей обучающихся индивидуальна.

***Принцип адекватности педагогических возможностей:***

- соответствие коррекционных задач, средств, методов, методических приемов адаптивной физической культуры должен соответствовать функциональному состоянию занимающегося.

***Принцип оптимальности педагогических воздействий:***

- разумное балансирование величины психофизической нагрузки;
- стимуляция адаптационных процессов;
- оптимальная реакция организма на физическую нагрузку.

***Принцип вариативности педагогических воздействий:***

- многообразие физических упражнений, условий их выполнения;
- способы регулирования эмоционального состояния;
- воздействие на различные сенсорные ощущения, речь, мелкую моторику.

***Принцип приоритетной роли микросоциума:***

- влияние семьи, учителей, воспитателей, педагогов, психологов, друзей, сверстников на воспитание личности ребенка;
- при проведении занятий по адаптивной физической культуре необходимы мастерство, профессионализм, личное обаяние педагога, умение организовать взаимодействие учащихся и взрослых, создание психологического климата доверия, доброжелательности, своевременная похвала и одобрение, обеспечение безопасности.

## **2.5. Особенности занятий адаптивным физическим воспитанием с дошкольниками, имеющими нарушения интеллекта**

Дошкольники с нарушением интеллекта во время занятий физическими упражнениями испытывают следующие трудности:

- нечеткость движений;
- не выдерживают заданной амплитуды;
- выполнение движений с несоразмерными мышечными напряжениями;
- затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил, условий;
- трудность в усваивании названий частей тела и движений;
- медленное усвоение и быстрое забывание предлагаемого материала;
- дыхание поверхностное, неритмичное (учащение дыхания при небольшой нагрузке);
- неумение произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями;
- при ходьбе и беге излишнее напряжение мышц, чрезмерное размахивание руками, недостаточно координируют движения рук и ног;
- не могут долго научиться прыгать на одной ноге, перепрыгивать с места на место на двух ногах;
- при метаниях очень резко сжимают мяч и производят движение рукой, не выпуская мяча;
- недостаточность статической координации (затруднения в принятии определенной позы, качаются, падают, сходят с места).

Несмотря на разнообразие проявлений нарушений в двигательной сфере дошкольников с отклонениями в интеллектуальном развитии, среди них можно выделить три основных варианта поведения:

1. Наиболее благополучный. Дети интересуются занятиями, охотно идут на контакт с педагогом. Они активны, хотя быстро утомляются. Вынимание не устойчиво. Охотно переключаются с одного вида занятий на другой. К правильным действиям их побуждает похвала, одобрение, улыбка педагога.
2. Дети активные, подвижные, но суетливые и капризные. Бывают агрессивны по отношению друг к другу, драчливы, беспокойны, упрямые, не всегда организованы. Среди них есть «моторно неловкие», плохоправляющиеся с движениями, отсюда ряд неудач в выполнении заданий и последующая агрессия. На замечания взрослых реагируют негативно. Неудача их делает еще более упрямыми. Требованиям взрослых подчиняются не всегда, не сразу и не полностью. Невнимательны, нетерпеливы, отвлекаются. Нуждаются в постоянной организации деятельности, т.к. их деятельность не целенаправлена.
3. Малоподвижные дети, пассивные, физически недостаточно развиты, мелкая моторика затруднена, нарушена координация движений. В массе застенчивы, не уверены в себе. При неудачах в движении ищут поддержки у взрослых; требованиям взрослых охотно подчиняются. Радостной улыбкой

встречают поощрение, похвалу, ласку; на замечания реагируют слезами или молчанием, иногда просят помочь. Интерес к занятиям нестойкий, но когда войдут в работу, то переключаются на другое задание с трудом. Интереса к игре и игрушкам большей частью не проявляют.

С учетом этих особенностей должна строиться вся работа с ними.

Большое значение имеет индивидуальный подход и эмоциональная насыщенность занятия.

Широкое применение имеют игровые упражнения и подвижные игры:

- способствуют развитию основных движений и физическому развитию в целом;
- способствуют умственному развитию, в частности совершенствованию внимания, восприятия, памяти, речи и т.д.

Рекомендуется совместное выполнение упражнений с детьми. При этом выполняемые упражнения должны сопровождаться словесным объяснением.

Особое внимание отводится воспитанию правильной осанки умственно отсталых дошкольников. Приветствуется музыкальное сопровождение на занятиях.

Необходимо уделять внимание развитию координации движений, ориентировки в пространстве, чувству ритма (Филипова С.О. 2004).

## **2.6.Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) школах VIII вида**

Впервые занятия физической культурой умственно отсталых учащихся были включены в учебный план вспомогательных школ в 1927 году, но при этом рекомендовалось пользоваться Программами и методическими записками Единой трудовой школы, рассчитанными на массовую школу первой ступени.

В учебном плане на 1943-1944 учебный год были запланированы уроки по ритмике в 1-2 классах и военно-физическая подготовка в 3-4 классах, но как таковой программы не было.

Программа по физическому воспитанию для 1-7 классов вспомогательной школы впервые появилась в 1950 году. Она включала упражнения общеподготовительного характера, ходьбу, бег, прыжки, ползание, лазанье, перелезания, метания и ловлю предметов, игры, упражнения на равновесия. С 3-го класса в программу вводились уроки по лыжной подготовке. Были введены контрольные нормативы в беге, прыжках, метаниях, передвижении на лыжах (5 класс: бег 50м – 14с дев, 12 с – мал, лыжи 2 км – 24 мин – дев, 20 мин – мал).

В объяснительной записке к программе по физической культуре 1952 года впервые говорилось о том, что наряду с развитием двигательных навыков в беге, прыжках и т.д. физическое воспитание должно быть направлено на всестороннее развитие организма, исправление недостатков в области моторики, на выработку правильной осанки. Рекомендовалось в 5-7 классах

вести подготовку учащихся к сдаче норм ГТО при наличии соответствующего разрешения врача. Были введены такие формы занятий как ежедневная гимнастика перед уроками, физкультминутки, внеклассная, общешкольная и кружковая работа по физической культуре. В неделю 1-3 классы 2 урока, 4-7 – 1 урок.

В 1960 году в объяснительной записке было указано, что специальной задачей физического воспитания во вспомогательной школе является коррекция недостатков физического развития и моторики учащихся. Было рекомендовано в воспитательных целях организовывать соревнования между классами и школами. В программе 1964 года были отменены контрольные нормативы, вероятно как неоправдавшие себя. В программу 1971 года в содержание были включены игра в баскетбол, упражнения на развитие пространственной ориентировки и точность движений.

До 1986 года существенных изменений не наблюдалось. В 1986 году программа была поделена на 4 раздела: гимнастика, легкая атлетика, игры и лыжная подготовка. В бесснежных районах лыжную подготовку заменяли на легкую атлетику. Для каждого класса был установлен объем теоретического материала, определены навыки и умения, которыми должен овладеть ученик в каждом классе.

В настоящее время физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием. Физическое воспитание способствует подготовке детей с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни, труду, содействует воспитанию личностных качеств, способствует социальной интеграции.

Физическое воспитание в системе специального образования имеет в основе следующие целевые установки:

- внедрение физической культуры в образ жизни учащихся, формирование престижности здоровья;
- развитие умственных способностей детей средствами физической культуры;
- систематическая паспортизация здоровья и физического развития учеников.

Задачи адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) школах VIII вида:

1. Укрепление здоровья, закаливание организма.
2. Формирование правильной осанки.
3. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера.
4. Развитие двигательных качеств.
5. Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.

6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.
7. Поддержание устойчивой работоспособности на достигнутом уровне.
8. Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов, преподнесение доступных теоретических сведений по физической культуре.
9. Воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
10. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения, патриотизма.

Раздел «Гимнастика»:

- построения и перестроения;
- общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине и животе, на четвереньках, у опоры) с предметами (гимнастические палки, обручи, фляжки, мячи, мешочки с песком) и без предметов;
- корригирующие упражнения;
- упражнения на дыхание;
- упражнения для укрепления мышц кистей и пальцев рук;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп;
- лазания и перелезания;
- упражнения в поднимании и переноске грузов (мячи, булавы, скамейки, маты);
- упражнения на равновесие, пространственно-временной дифференцировки и точности движений,
- ритмические упражнения;
- упражнения для основных групп мышц (шеи, спины, живота, рук, ног).

Раздел «Легкая атлетика»:

- разновидности ходьбы;
- бег;
- метания;
- прыжки с места и с разбега.

Раздел «Лыжная подготовка»:

- элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах;
- сообщения теоретических сведений об одежде и обуви лыжника;
- построения с лыжами и на лыжах;
- переходы с лыжами к месту занятий;
- классические лыжные хода;
- коньковые лыжные хода;
- элементы спусков с гор;
- повороты на лыжах на месте;
- способы подъемов в гору.

Раздел «Игры»:

- элементы игры баскетбол;

- элементы игры волейбол;
- элементы игры футбол;
- подвижные игры.

Пути развития умственных способностей:

- запоминание различных терминов, их сочетаний;
- оценка выполнения физических упражнений товарищами и самооценка;
- словесная регуляция двигательных действий;
- анализ действий товарищей;
- различение движений по темпу, усилию, ритму;
- приобретение знаний в области теории физической культуры, физиологии движений.

Основная форма занятий адаптивной физической культурой в специальной (коррекционной) школе VIII вида – урок, состоящий из четырех частей (вводная, подготовительная, основная, заключительная). Кроме урока в школе проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки, физкультурные паузы) и внеурочные формы занятий (спортивные секции по видам адаптивного спорта, спортивные праздники, викторины).

Моторная активность является необходимым условием функционирования и совершенствования всех важнейших систем организма. Органическая связь между психикой и моторикой подмечена давно.

Физическая культура использует наиболее адекватные биологические пути мобилизации собственных приспособительных, защитных и компенсаторных свойств организма аномальных детей с целью ликвидации различных недостатков.

Если занятия физическими упражнениями для человека, у которого нет двигательных недостатков - это способ активного развития, то для умственно отсталого ребенка физическая культура является еще и одним из основных средств устранений отклонений в двигательной системе.

Положительная особенность физических упражнений:

- универсальность (в организме нет ни одного органа, который бы не реагировал на движение);
- отсутствие отрицательного побочного действия (при использовании оптимальных физических нагрузок);
- возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное направление.

Своевременное использование системы физического воспитания как эффективного средства коррекции нарушенных и компенсации недоразвитых функций позволяет предупредить появление вторичных отклонений в развитии умственно отсталых детей.

Выявление двигательных нарушений должно осуществляться параллельно с выявлением сохранных двигательных возможностей.

Таким образом, фундаментальными экспериментальными исследованиями было доказано, что при использовании оптимальной системы физических упражнений, нарушенные движения при поражении коры головного мозга могут успешно корректироваться.

Рациональная система двигательных упражнений разрушает прежние и вырабатывает новые моторные формы.

Занятия физической культурой у умственно отсталых школьников следует проводить так, чтобы коррекционные задачи пронизывали все формы занятий.

Характерной особенностью специальной (коррекционной) школы VIII вида является неоднородность состава учащихся по уровню как психического, так и физического развития. Поэтому очень важен индивидуальный подход: а) в коррекции конкретного двигательного нарушения; б) индивидуальное развитие двигательных качеств; в) индивидуальное дозирование нагрузок.

У умственно отсталых школьников при выполнении произвольных движений в связи с поражением центральной нервной системы информация поступает в кору головного мозга в искаженном виде, в связи с чем моторные акты могут приобретать искаженные, нарушенные формы. Поэтому в основных локомоциях у таких детей можно обнаружить самые разнообразные нарушения.

Двигательный навык в ходьбе формируется в раннем возрасте у умственно отсталых детей с некоторым опозданием по сравнению с нормальными. Причина в недостаточном развитии способности к координации движений. В актах ходьбы участвуют большие группы мышц туловища, благодаря чему усиливается деятельность всех физиологических систем организма.

В беге одноопорная фаза движения ног чередуется с фазой полета. В процессе формирования беговой локомоции закрепляются относительно разнообразные динамические стереотипы нервных процессов, регулирующие мышечные усилия.

Метания укрепляют мышцы рук, плечевого пояса, пальцы и кисти, развивают хватательную функцию руки, улучшают координацию движений, совершенствуют точность движений, глазомер.

Прыжки способствуют улучшению прыгучести, развивают суставно-связочный аппарат ног, улучшают координацию движений.

Учитель адаптивной физической культуры должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья обучающихся. Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями центральной нервной системы, хроническими соматическими заболеваниями.

Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, что позволяет отслеживать динамику развития школьников с нарушением интеллекта с момента поступления в школу до ее окончания. Для этого на каждого обучающегося заводится паспорт здоровья.

Учитель должен использовать в работе современные педагогические технологии в целях разнообразия уроков адаптивной физической культуры.

## **2.7. Методика формирования осанки у школьников с нарушением интеллекта**

Большинство детей с нарушением интеллекта из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы (Шапкова Л.В., 2003). При коррекции осанки у младших школьников с умственной отсталостью необходимо руководствоваться следующими положениями.

1. В основе формирования осанки лежит гармоническое развитие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.
2. Необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.
3. Со стороны родителей необходимо повседневное внимание к осанке ребенка, создание условий для ее формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования к одежде, мебели, освещению, позам во время сна, сидению, стоянию и т. п.
4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой — специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определенного типа осанки.

Л.В. Шапкова (2002) предлагает различные комплексы упражнений на формирование навыков правильной осанки и коррекцию ее нарушений в зависимости от дефекта (упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника (начальная стадия), упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины, упражнения для кругловогнутой спины, упражнения для коррекции плоской спины. Все упражнения в комплексах носят сюжетный характер и имеют специфическую коррекционную направленность (например, укрепление боковых мышц туловища, живота и ног, координации движений).

С целью улучшения физического развития детей с умственной отсталостью во многих специальных (коррекционных) образовательных учреждениях предусматриваются занятия по лечебной физической культуре (ЛФК). В ходе таких занятий происходит коррекция физического развития в целом, развитие психомоторной сферы, содействие речевому развитию,

воспитание активности, дисциплинированности, творчества. На занятиях лечебной физической культурой для работы над осанкой активно используется фитбол-гимнастика, позволяющая укреплять мышцы спины и брюшного пресса. Также используются различные формы самомассажа, которые оказывают огромное влияние на общую и мелкую моторику (Калинина Ю.А., Алмазова О.В. (2014).

Нарушение в познавательной сфере детей с нарушением интеллекта, как правило, сочетается с отклонением в развитии двигательной сферы. К тому же, в коррекционных образовательных учреждениях внимание педагогов акцентировано в первую очередь на поддержание дисциплины. Обучающиеся вынуждены сдерживать свои двигательные потребности, что становится причиной гиподинамии и гипокинезии, в то время как практический опыт показывает, что умственно отсталые дети особенно нуждаются в повышении двигательной активности.

Многообразие отклонений в состоянии здоровья, недостаточность адаптационного потенциала, неразвитость координационных способностей, низкий уровень физического развития и физической подготовленности, недостаток возможностей эмоциональной разрядки воспитанников коррекционных образовательных учреждений говорит об актуальности изменения традиционного подхода в постановке физкультурно-оздоровительной работы, особенно для детей младшего школьного возраста.

В специальной (коррекционной) школе VIII вида № 657 Приморского района Санкт-Петербурга разработана программа с использованием средств хореографии для младших школьников с легкой степенью умственной отсталости. Основным средством хореографии являются физические упражнения под музыку, где особое внимание авторы уделяют упражнениям на формирование навыка правильной осанки (Крутикова И.С., 2011).

## **2.8. Особенности проведения подвижных игр для детей с нарушением интеллекта**

В зависимости от задач подвижные игры используются в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. В подготовительной части занятия подвижные игры используются в качестве разминки. В основной части занятия подвижные игры используются для развития общей физической подготовленности, коррекции отклонений в двигательной сфере. В заключительной части занятия подвижные игры используются в качестве восстановительного комплекса для приведения организма ребенка в оптимальное для последующей деятельности, после физической нагрузки, функциональное состояние. На занятиях могут использоваться подвижные игры, содержащие элементы спортивных игр.

В подвижных играх используются знакомые и естественные движения: бег, ходьба, ползание, перелезание, прыжки, упражнения с предметами. Ими можно заниматься без специальной подготовки, т.к. в них нет сложной

техники, а правила можно изменять соответственно интеллектуальным и физическим возможностям, что необходимо в работе с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии.

Благодаря тому, что во время подвижных игр вовлекаются в работу различные мышечные группы, развивается мышление, восприятие, внимание, воображение, память, речь, повышается умственная активность и в целом познавательная деятельность.

***Методические особенности проведения игр:***

1. Выбор игры.
2. Учитывать состав группы, возраст, условия, место и форма проведения.
1. Организация играющих (команды, равные по силам).
2. Успешность игры зависит от того, как дети поняли содержание и правила игры.
3. Применять наглядное, образное объяснение, дополненное показом.
4. Объяснять игру, когда дети разделены на команды и заняли свои места.
5. До начала игры подготовить игровую площадку.
6. Принять меры безопасности.
7. Проветрить помещение.
8. Создать праздничную обстановку игры.
9. Свобода выражения радости, подбадривание болельщиков – естественное сопровождение подвижной игры.
10. Справедливо оценивать игру, найти добрые слова для проигравших, отметить индивидуальные успехи каждого.
11. В случае перевозбуждения и утомления детей (рассеянное внимание, нарушение точности движений, учащенное дыхание, побледнение) необходимо снизить нагрузку, либо вывести ребенка из игры.
12. Регулирование нагрузки: сокращение продолжительности игры, введение перерывов для отдыха и упражнений на расслабление, изменение числа играющих, сокращение поля игровой площадки, изменение правил, смена ролей играющих, переключение на другую игру.

***Этапы проведения игры:***

- Выбор игры.
- Подготовка места для игры.
- Подготовка инвентаря.
- Разметка площадки.
- Размещение играющих (не вставать спиной к детям, не ставить против солнца).
- Объяснение игры.
- Выделение водящих (выбрать по желанию, назначить, считалки).
- Распределение на команды (для более слабых детей определить щадящую нагрузку, снизить вес снаряда, сократить дистанцию, уменьшить количество упражнений).
- Судейство. Судья, он же ведущий – наблюдает за ходом игры, задает нужный тон и настроение, направляет инициативу детей в нужное русло,

создает возможность каждому участнику игры проявить свои лучшие качества. При нарушении правил он своевременно вмешивается для исправления ошибок, корректирует неправильные действия, предотвращает конфликтные ситуации, стимулирует и эмоционально поддерживает играющих. Необъективность судьи всегда вызывает у детей отрицательные эмоции и обиду.

- Дозирование нагрузки;
- Окончание игры. Заканчивать игру при появлении первых признаков утомления.
- Подведение итогов игры (объявление победителя, анализ и оценка игровой деятельности участников с привлечением детей).

## **2.9. Профилактика травматизма на занятиях адаптивным физическим воспитанием**

На занятиях адаптивным физическим воспитанием в работе с детьми, имеющими нарушения интеллекта, необходимо соблюдать следующие правила техники безопасности:

- учитель адаптивной физической культуры, проводящий занятие по физическому воспитанию, несет прямую ответственность за жизнь и здоровье учеников;
- медицинский персонал специальных школ отвечает за проведение лечебно-профилактических мероприятий в установленном порядке, осуществляет санитарный надзор за местами и условиями проведения занятий;
- запрещено проводить занятия с применением неисправного оборудования или инвентаря;
- запрещено обучающимся заниматься без спортивной обуви и одежды;
- перед началом занятий необходимо систематически осматривать места их проведения, спортивный инвентарь и оборудование;
- в процессе занятий оказывать обучающимся помощь и страхововать их при выполнении сложных упражнений;
- после окончания занятия вновь осмотреть место проведения, выключить энергоисточники, устраниТЬ выявленные неисправности;
- опасные места (где стоят снаряды, где есть выступы, батареи) очертить тонкой оранжевой линией, сигнализирующей об опасности;
- в спортивном зале на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся, двери должны открываться в сторону выхода;
- зал и прилегающие к нему рекреации или другие помещения должны быть оборудованы противопожарным инвентарем.

## **2.10.Основные гигиенические требования к местам занятий по адаптивному физическому воспитанию**

При проведении занятий необходимо учитывать следующие гигиенические требования:

- температура воздуха в спортивном зале должна быть не ниже +14°C, воздухообмен – не менее 80м3 воздуха в час на одного человека;

- количество обучающихся в спортзале устанавливается из расчета не менее 4м2 на одного обучающегося без учета «зон безопасности»;

- освещенность спортивного зала на уровне пола должна составлять не менее 200лк;

световой коэффициент (отношение площади окон к площади пола при естественном освещении должен составлять 1/4-1/6;

- стены должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей (до 3м), легко моющимися, краска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен;

- полы должны быть гладкими, ровными, иметь нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской, после каждого занятия должна проводиться влажная уборка пола;

приборы отопления и другие выступающие части должны быть закрыты сетками или щитами;

- потолок зала должен быть устойчивым к ударам мяча;

- раздевалки должны иметь 0,4-0,5м площади на одного человека;

- открытые спортивные площадки должны располагаться не ближе 15м от школы; площадки, предназначенные для игры в футбол, баскетбол – не ближе 25м;

- зона для занятий адаптивной физической культурой на улице должна иметь либо ограждение по периметру высотой 0,5-0,8м, либо кустарник вместо ограждений с неядовитыми плодами или без них;

- беговые дорожки должны быть специально оборудованы, иметь ровную поверхность;

- прыжковые ямы должны быть заполнены песком на глубину 50см;

- инвентарь должен быть чистым и исправным;

- мячи всегда должны иметь оптимальную упругость в соответствии с правилами игры;

- вес и размер снарядов должны соответствовать возрасту и физической подготовленности обучающихся;

- инвентарь должен храниться на специальных стеллажах и полках, места хранения нужно разметить;

- одежда для зимних занятий физкультурой должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений;

- лыжный инвентарь нужно подбирать для каждого обучающегося в соответствии с его ростом и массой тела;

- при занятиях на улице температура воздуха для обучающихся 1-4-х классов должна быть не ниже минус 12°C, для 5-9-х – не ниже минус 16°C;
- поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусениц и сколов;
- при утомлении или ухудшении самочувствия обучающегося на базу или в школу должен возвратиться весь класс, группа вместе с учителем;
- уклон склонов гор должен иметь не более 6-7°, длину - не более 50м, ширину – 6-7м, без камней, деревьев, кустарников и пней на лыжне;
- со склонов обучающиеся спускаются поочередно или по команде учителя;
- при занятиях на коньках через каждые 5-10 минут нужно отдыхать 5-6 мин, расшнурив ботинки.

## **2.11. Вопросы для самоконтроля**

1. Перечислите задачи адаптивной физической культуры для занятий с детьми с нарушением интеллекта (основные и специальные).
2. Перечислите и раскройте средства адаптивной физической культуры, используемые в работе с детьми, имеющими нарушение интеллекта.
3. Перечислите и раскройте методы адаптивной физической культуры, используемые в работе с детьми, имеющими нарушение интеллекта.
4. Перечислите и раскройте принципы адаптивной физической культуры, используемые в работе с детьми, имеющими нарушение интеллекта.
5. Раскройте особенности занятий адаптивной физической культурой с дошкольниками, имеющими нарушение интеллекта.
6. Раскройте особенности проведения занятий адаптивной физической культурой в специальных коррекционных школах 8 вида.
7. Раскройте особенности методики формирования правильной осанки у школьников с нарушением интеллекта.
8. Перечислите основные положения профилактики травматизма на занятиях адаптивной физической культурой.
9. Перечислите основные гигиенические требования к местам занятий адаптивной физической культурой.

## **Приложение 1**

### **Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта**

#### **«Божья коровка»**

**Цель:** развитие статического равновесия, ориентировка в пространстве, активизация речи, закрепление навыков порядкового счета, способность различать звуки по громкости, формирование осанки

**Инвентарь: мягкая игрушка**

**Содержание игры:** Дети становятся в круг лицом к центру. Водящий отворачивается, а они прячут кому-нибудь за спину под майку «божью коровку» (мягкую игрушку) и поднимают руки вверх. Водящий ищет

игрушку, передвигаясь от одного к другому. А дети хлопают в ладоши над головой и жужжат, ориентируя громкостью поиск водящего.

*Вариант усложнения:*

- приближение водящего к спрятанной игрушке дети регулируют громкостью проговариваемого хором речитатива:

«1,2,3,4,5 – коровка спряталась опять

6,7,8,9,10 – мы найдет ее все вместе»

### «Говорящий мяч»

**Цель:** Дифференцировка усилий при бросках и ловле мяча разного объема и веса, расширение активного словаря, развитие внимания при следящих движениях, активизация мышления

**Инвентарь:** мяч (волейбольный, набивной, теннисный).

**Содержание игры:** Дети стоят в шеренге. Ведущий бросает мяч каждому игроку по порядку и называет любую букву. Ребенок, поймав мяч, приседает с ним, а поднимаясь и возвращая мяч ведущему, называет слово, начинающееся с этой буквы. Например, «А» – «Арбуз».

*Вариант усложнения:*

- ведущий бросает разные мячи;
- ведущий, бросая мяч, говорит слово, а ребенок, возвращая мяч, называет другое слово на ту же букву;
- ведущий называет слово, а ребенок – словосочетание или предложение;
- ведущий называет цифру, а ребенок – цифры – соседи. Например, «3», нужно назвать «2» и «4».

### «Робот»

**Цель:** Внимание, ориентировка в пространстве без зрительного контроля, знание основных направлений движения, способность дифференцировать команды и двигательные действия на слух.

**Инвентарь:** повязка на глаза.

**Содержание игры:** На глаза ведущего надевается повязка – он робот, а дети заранее договариваются, в какое место он должен прийти и какие задания выполнить по пути (сесть на скамейку, взять обруч, найти и бросить мяч и т.п.). Дети, давая команды «Вперед», «Назад», «Наклонись, возьми мяч», «3 шага вперед» и т.д., должны привести робота к цели.

*Вариант усложнения:*

- то же задание, но выполняют его два «робота», взявшись за руки.

### «Что пропало»

**Цель:** активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.

**Оптимальное количество игроков – 5-10.**

**Инвентарь:** несколько предметов (игрушки, кегли, обручи, скакалка и др.).

**Инструкция.** На игровой площадке ведущий раскладывает 4-5 предметов. Дети в течение одной минуты рассматривают предметы, стараясь их запомнить. Затем по команде дети становятся спиной к игровой площадке, а ведущий в это время убирает один из предметов. Дети поворачиваются и

называют пропавший предмет. Выигрывает тот, кто ошибается меньшее количество раз.

### **«Собери слово»**

**Цель:** развитие сообразительности, быстроты реакции и движений, мелкой моторики пальцев рук, приобретение навыков совместных действий, способность прямолинейных движений в беге.

**Инвентарь:** наборы карточек с буквами.

**Содержание игры:** Игра проводится в виде эстафеты. Каждая команда получает по равноценному набору букв, из которых сообща составляет слово и относит свой набор карточек к вертикальному стенду. По сигналу первый игрок каждой команды бежит к стенду по начертанной линии, вывешивает первую букву слова на стенд и возвращается назад, второй игрок вывешивает вторую букву и т.д. Выигрывает команда, первой «написавшая» слово.

### **«Узнай друга»**

**Цель:** развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков – 8-12.

**Инвентарь:** повязки на глаза.

**Инструкция.** Одной половине детей завязывают глаза и дают им возможность походить по игровой площадке. Далее им предлагается, не снимая повязки, найти и узнать друг друга. Узнавать можно с помощью рук – ощупывая волосы, одежду. Затем, когда друг узнан, игроки меняются ролями.

**Вариант:** если игрок не может узнать другого ребенка при помощи ощупывания, можно предложить попытаться узнать его по голосу.

**Методические указания:** Следует позаботиться о том, чтобы игровая площадка была абсолютно ровной, иначе дети с завязанными глазами будут чувствовать себя неуверенно.

### **«Зоопарк»**

**Цель:** активизация речевой деятельности, расширение словаря и понятий по теме «животные», развитие умений в имитации звуков и движений.

Количество игроков – 8-15.

**Инвентарь:** обручи или мел.

**Инструкция:** Дети выбирают себе роль какого-либо животного. Для самых младших детей роли назначает воспитатель. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» - в обруч или круг, нарисованный на полу. В клетке может быть несколько зверей – обезьяны, зайцы, гуси и т.д.

Незанятые дети встают за воспитателем, кладут руки на пояс впереди стоящего, то есть садятся в «поезд», и «едут на прогулку в зоопарк». Подходя к «клетке», воспитатель спрашивает: «Какой зверь живет в этой клетке?». Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие экскурсанты угадывают зверей. И так – от клетки к клетке. Поощряются дети, наиболее удачно изобразившие зверей. Затем экскурсанты и бывшие «звери» вместе с воспитателем, взяv друг друга за пояс и высоко поднимая колени, изображают поезд и едут домой.

**Вариант:** по дороге домой дети поют песенку:

Вот поезд наш едет, гудит паровоз.  
Далеко, далеко ребят он повез.  
Уу-уу-уу-уу.

Но вот остановка, дети останавливаются, произнося «ш-ш-ш», опускают руки и спокойно ходят (бегают) во время остановки поезда, собирают цветы на поляне (наклоняются, приседают). По сигналу все бегут, чтобы не опоздать на поезд, и становятся в колонну, вновь изображая вагоны: ходят, высоко поднимая колени, и поют куплет.

**Методические указания.** Эту игру можно проводить 2-3 раза.

#### **«Лохматый пес»**

**Цель:** активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции, формирование способности имитировать животных (собаку).

Количество игроков – 8-12.

**Инструкция.** Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:

*Вот сидит лохматый пес, в лапки свой уткнувшись нос.*

*Тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит.*

*Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что же будет?*

Дети тихонько подходят и хлопают в ладоши. «Пес» вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим «псом».

**Методические указания.** Эта игра отличается большой интенсивностью, поэтому необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбудились.

#### **«Строим цифры»**

**Цель:** развитие элементарных математических представлений, умения ориентироваться в пространстве, организованности.

Количество игроков может быть любым.

**Инструкция.** Играющие свободно передвигаются по поляне или игровой площадке. Ведущий объясняет: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроиться все вместе в цифру 1 (2,3,4 и т.д.)». Дети выполняют задание.

#### ***Варианты***

*1. Дети располагаются по заранее нарисованным на полу цифрам.*

*2. Если дети быстро справляются с заданием, можно считать быстрее, таким образом сокращается время построения.*

**Методические указания.** Первую игру нужно сделать пробной, объяснив и показав все действия.

#### **«Кот и воробушки»**

**Цель:** развитие быстроты реакции, равновесия, способности детей к звукоподражанию.

Количество игроков – 6-15.

**Инвентарь:** подвижная опора (бревно или скамейка), обруч.

**Инструкция.** На одной стороне площадки на бревне стоят дети. Это «воробушки» на «жердочках». В стороне сидит игрок – «кот». Он спит.

Ведущий говорит: «Воробушки, полетели!». Воробушки спрыгивают с жердочек и, расправляя крылья и чирикая (чи-чи-чи-чи), разлетаются во все стороны. По сигналу «Кот идет!» «кот», мяукая, ловит «воробушков». Спасти от «кота» можно, только запрыгнув на свою жердочку. Выигрывает тот «воробушек», который ни разу не попался в лапы кота.

### **Варианты**

1. Вместо бревна можно использовать обруч, встав в него на одну ногу.

2. «Воробушки» могут не просто летать по площадке, а «купаться» или «клевать крошки» в заранее отмеченных местах, расположенных очень близко к спящему «коту».

### **Методические указания**

- Игру следует повторять несколько раз. «Котом» (водящим) становится самый ловкий и быстрый «воробушек».
- Эту игру особенно любят дошкольники и дети младших классов.

### **«Горячий камень»**

**Цель:** развитие у детей внимания, способности ориентироваться в пространстве, дифференциации мышечных усилий взаимодействия двигательного и зрительного анализаторов, формирование навыков коллективного взаимодействия.

В игре принимают участие не менее трех игроков.

**Инструкция.** Все игроки образуют круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга, стоя лицом внутрь круга. Каждому игроку выдается мяч. По сигналу ведущего играющие точным пасом двумя руками начинают передавать мячи в руки стоящего справа соседа и ловить мячи, которые им передают игроки, стоящие слева, вплоть до остановки игры ведущим. Игра останавливается, если:

- игрок роняет мяч;
- у кого-то из игроков оказывается в руках более одного мяча;
- игрок неточно передает мяч соседу, и тот не может его поймать.

Участник, допустивший ошибку, забирает с собой один мяч и покидает игровой круг. Из игры выбывает то, кто допускает ошибку первым. В случае если ошибку одновременно допускают несколько играющих, все они покидают игру. Игра останавливается по свистку ведущего, и он принимает решение о том, кто выбывает из игры. Два последних участника выходят в финал. Они встают лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метров. По сигналу ведущего игрок передает мяч партнеру пасом двумя руками от груди по дугообразной траектории, другой – пасом двумя руками снизу. Проигрывает тот, кто первым совершил ошибку. Если игра возобновляется, то победивший в предыдущей игре имеет право один раз ошибиться и остаться в игре.

### **Варианты**

1. Игроки могут находиться в положении сидя.

2. Могут быть использованы набивные мячи.

3. Можно использовать комбинации мячей, различных по весу и диаметру.

### **Методические указания.**

- 1. При разучивании игры:

- рекомендуется использовать одинаковые мячи;
- в начале игры мяч должен находиться у каждого второго участника.

## 2. В момент игры:

- ведущему следует обращать внимание участников на необходимость точного паса соседу;
- необходимо рекомендовать участникам внимательно наблюдать за действиями того соседа, который должен отдавать им мяч, передавать же его не следя;
- в ожидании паса следует держать руки перед грудью.

### «Пятнашки-повторяшки»

**Цель:** развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты принятия решения.

Количество игроков не ограничено.

**Инвентарь:** судейский свисток.

**Инструкция.** Все участники равномерно распределяются по площадке, ограниченной линиями. Из их числа выбирается водящий. По сигналу ведущего «водящий» старается запятнать одного из участников игры. Убегая от «водящего», игрок может выполнять любые движения (стойки, прыжки, вращения и т.д.). Прежде чем запятнать участника, «водящий» обязан повторить все его действия. Если убегающий не успевает выполнить новое движение, то его можно запятнать. Этот участник становится «водящим», но он не может запятнать предыдущего «водящего».

**Методические указания.** На всем протяжении игры играющие не имеют права покидать пределы игровой площадки.

### «Круговое вышибало»

**Цель:** развитие точности движений, ловкости, быстроты двигательной реакции, формирование навыков коллективного взаимодействия.

Количество игроков не ограничено.

**Инвентарь:** судейский свисток, волейбольный мяч.

**Инструкция.** Все участники игры образуют круг, стоя лицом к центру. В центр круга встают два игрока. Один из них – «мишень», другой – «защитник». Задача играющих – передавая мяч друг другу, запятнать «мишень». Задача «защитника» - защищать «мишень», отбивая все мячи, которые бросают участники. Задача «мишени» - прячась за «защитником», избегать попадания. Игрок, которому удается попасть в «мишень», занимает место «защитника». Предыдущий «защитник» становится «мишенью», а «сбитая мишень» занимает место среди участников.

*Вариант: при большом количестве участников в игре могут быть использованы и два «защитника», три мяча и три «защитника» и т.д.*

**Методические указания.** Следует рекомендовать передавать мяч игроку, стоящему за спиной «мишени», так, чтобы «защитник» не смог его отбить. Мяч необходимо передавать максимально быстро, чтобы «защитник» не успел занять выгодное для защиты положение.

**Физические упражнения для коррекции основных двигательных действий**

**Упражнения для коррекции ходьбы**

1. Ходьба по прямой линии.
2. Ходьба на пятках, носках.
3. Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.
4. Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку.
5. Ходьба по полоске, приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги.
6. Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.
7. Ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги.
8. Ходьба в полуприседе.
9. Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет (хлопок над головой).
- 10.Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами.
- 11.Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки.
- 12.Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впередиидущего.
- 13.Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку.
- 14.Ходьба с мешочками песка на голове.
- 15.Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, выполняя движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти».
- 16.Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро.
- 17.Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук.
- 18.Ходьба по наклонной скамейке, расправив плечи, руки в стороны.
- 19.Ходьба с предметами в руках (мячи, флаги, кубики): на каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх; на каждый шаг круговые движения кистями; на каждый шаг круговые движения в плечевых суставах; передача предмета из руки в руку.
- 20.Ходьба спиной вперед.
- 21.Ходьба с открытыми и закрытыми глазами.
- 22.Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок.
- 23.Ходьба по массажной (ребристой) дорожке.
- 24.Ходьба босиком по траве, песку.
- 25.Ходьба с остановками по сигналу.

- 26.Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (музыки).
- 27.Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой – по полу.
- 28.Ходьба вдоль каната, руки в стороны.
- 29.Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны.
- 30.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку.
- 31.Ходьба в чередовании с бегом.
- 32.Спортивная ходьба.
- 33.Ходьба в колоннах, шеренгах.

### ***Упражнения для коррекции бега***

1. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу.
2. Чередование ходьбы и бега (15 м – ходьба, 15м – бег).
3. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа.
4. «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа.
5. Бег «змейкой», не задевая предметов.
6. Бег по прямой по узкому коридору, обозначенному ориентирами.
7. Бег с подскоками.
8. Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30м.
9. Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов.
- 10.Бег по ориентирам.
- 11.Бег в различном темпе.
- 12.Бег медленный в чередовании с ходьбой (в условиях открытой местности).
- 13.Бег по кругу с остановкой и выполнением заданий.
- 14.Бег за обручем.
- 15.Бег с грузом в руках.
- 16.Бег по снегу, песку, грунту, резиновому покрытию.
17. Бег в легком, среднем, быстром темпе.
- 18.Беговые упражнения спринтера (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.).
- 19.Бег парами, тройками.
- 20.Бег в шеренге.
- 21.Бег, взявшись за руки.

### ***Упражнения для коррекции прыжков***

1. Подскoki на двух ногах с продвижением вперед.
2. Подскoki на двух ногах с поворотами направо, налево на 90°.
3. Прыжки через скакалку: на двух ногах, на одной ноге, поочередно, на месте, с продвижением вперед и назад.
4. Прыжок с места вверх через натянутую веревку с взмахом рук (10см).

5. Прыжки на двух ногах через линии, начерченные мелом.
6. Прыжки с ноги на ногу.
7. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа.
8. Прыжки с зажатым между стопами мячом.
9. Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета.
10. Прыжки с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок.
11. Прыжки через обруч.
12. Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, на каждый четвертый счет – поворот на 90°.
13. Прыжки в длину с места.
14. Прыжки на одной ноге.
15. Прыжки змейкой, пот треугольнику, квадрату, по разным ориентирам.

### ***Упражнения для коррекции лазания и перелезания***

1. Проползание под веревкой.
2. Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках.
3. Перелезание через гимнастическую скамейку, кубы.
4. Перелезание через наклонную скамью, установленную под углом 10°.
5. Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней рейки, постепенно поднимаясь выше.
6. Лазанье по гимнастической скамейке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами.
7. Подняться по гимнастической стенке вверх, коснуться стены, приставными шагами пройти на соседнюю стенку и опуститься вниз.
8. Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь руками.
9. Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, мешочек с песком).

### ***Упражнения для коррекции метания***

1. Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя.
2. Перекатывание мяча партнеру по узкому коридору, обозначенному ориентирами.
3. Катание мяча вдоль гимнастической скамейки.
4. Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками.
5. Подбрасывание мяча над собой и ловля после отскока об пол.
6. Бросок мяча в стену с последующей ловлей.
7. Бросок мяча в стену с отскоком от пола.
8. Бросок мяча в стену и ловля после хлопка руками.
9. Бросок мяча в стену и ловля после полуприседа.
10. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
11. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы партнеру.

12. Перебрасывание мяча партнеру с отскоком об пол.
13. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.
14. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой.
15. Правильный захват различных предметов для выполнения метания.
16. Прием и передача мяча, флагжков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.
17. Метание малого мяча в стену (ориентир на стене) правой и левой рукой, постепенно увеличивая расстояние.
18. Произвольные метания малых и больших мячей в игре.
19. Метание колец на шесты.
20. Метание снежков.
21. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.

### ***Упражнения для коррекции нарушений развития мелкой моторики рук***

1. Перекладывание мелких предметов с места на место (мячи, кубики).
2. Сжимание-разжимание пальцев рук (поочередно, одновременно).
3. Сжимание обеими руками мелких резиновых мячей.
4. Круговые движения кистями.
5. Постукивание пальцами рук по столу (попеременно с большого до указательного).
6. Круговые движения кистями (руки в «замок»).
7. Броски мяча о стену с разного расстояния и его ловля.
8. Перекладывание карандашей в пальцах.
9. Вращательные движения кистями рук, удерживая 3-4 теннисных шарика.
10. Держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

### **Приложение 3** **Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки**

#### ***Упражнения, направленные на формирование правильной осанки***

##### ***Комплекс упражнений без предметов***

1. И.п. – основная стойка. 1 – прямые руки поднять вверх, встав на носки, потянуться (вдох); 2 – и.п. (выдох).
2. И.п. – основная стойка. 1 – руки в стороны на уровне плеч; 2 – руки вверх, подняться на носки, глядя на руки, потянуться верх (вдох); 3 – руки в стороны на уровне плеч; 4 – вернуться в и.п. (выдох).
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – руки к плечам; 2 – энергично выпрямить руки вверх, прогнуться (вдох); 3 – согнуть руки к плечам; 4 – и.п. (вдох).
4. И.п. – стойка, голова опущена, руки за головой, локти вниз; 1-2 руки вверх наружу, голову поднять, прогнуться (вдох); 3-4- и.п. (выдох).

5. И.п. – основная стойка. 1-2 – шаг левой вперед, правая назад на носок, руки в стороны (вдох); 3-4 – и.п. (выдох); 5-8 – тоже с другой ногой.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки, согнуты в локтях, за спиной; 1 – наклон влево, левой рукой коснуться сторон стопы; 2 – и.п.; 3 – тоже в другую сторону; 4 – и.п.
7. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – сгибая правую ногу, наклон туловища влево; 2 – и.п.; 3 – тоже в другую сторону; 4 – и.п.
8. И.п. – стойка, руки за голову; 1-2 – полунаклон вперед, прогнуться в грудной части туловища, локти максимально отвести назад; 3-4 – и.п.
9. И.п. – основная стойка. 1 – присед, руки за голову, прогнуться, локти в стороны; 2-3 – держать; 4 – и.п

#### ***Комплекс упражнений в положении сидя и стоя на коленях***

1. И.п. – сид на пятках, руки опущены вниз; 1-2 – подняться на колени, руки через стороны вверх прогнуться; 3-4 – и.п.
2. И.п. – стоя на коленях руки на пояс; 1 – взмах правой рукой в сторону, поворот вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот влево; 4 – и.п.
3. И.п. – стоя на коленях, руки в стороны; 1 – наклон вправо, правой рукой коснуться левой стопы; 2 – и.п.
4. И.п. – сид, руки в стороны; 1 – наклон вперед, ладонями коснуться ног; 2 – и.п.
5. И.п. – упор стоя на коленях; 1-2 – прогнуться; 3-4 согнуть спину.

#### ***Комплекс упражнений в положении лежа***

1. И.п. – лежа на животе, руки вверх; 1 – прогнуться, отвести ноги назад, руки вверх-в-стороны; 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1-2 – поднять колени к груди, руками взяться за голень – плотная группировка; 3-4 – и.п.
3. И.п. – лежа на животе, руки согнуты; 1-2 – медленно разогнуть руки, упор лежа на бедрах, прогнуться; 3-4 – и.п.
4. И.п. – лежа на спине, руки в стороны; 1 – поднять левую ногу вертикально (вперед); 2 – опустить ее вправо, лопатки не отрывать; 3 – поднять вертикально; 4 – и.п.; 5-8 – тоже другой ногой.
5. И.п. – упор лежа; 1-2 – согнуть ноги в коленном суставе – прогнуться; 3-4 – и.п.

#### ***Комплекс упражнений со скакалкой***

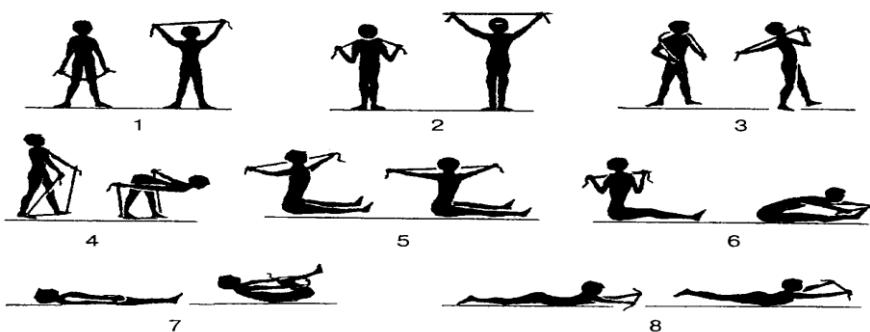


Рис.1 Упражнения со скакалкой

- 1.И.п. – стойка ноги врозь, скакалка в опущенных руках; 1 – руки вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку, 2 – и.п.
- 2.И.п. – основная стойка, скакалка, сложена вдвое за головой; 1 – поворот влево, скакалку вверх натянуть; 2 – и.п.; 3-4 - тоже в другую сторону.
- 3.И.п. – стойка, ноги врозь, скакалка за головой, концы скакалки в руках; 1 – поворот влево, левую руку выпрямить, скакалка на уровне плеч; 2 – и.п.; 3-4 – тоже в другую сторону.
- 4.И.п. – стойка, ноги врозь, концы скакалки в руках, ступни на скакалке, лежащей на полу; 1-2 – наклон вперед, руки назад, смотреть вперед, прогнуться; 3-4 – и.п.
5. И.п. – сед, ноги врозь, скакалка за головой, руки в стороны: 1 – пружинящий поворот вправо, натягивая скакалку руками; 2 – и.п.; 3-3 – тоже в другую сторону.
6. И.п. – сед, скакалка, сложенная вдвое за головой, концы скакалки в руках; 1 – наклон вперед, натягивая скакалку, коснуться носков ног; 2 – и.п.
7. И.п. – лежа на спине, скакалка в выпрямленных руках на бедрах; 1-2 – поднять колени к груди, скакалку подвести под колени; 3-4 – и.п.
8. И.п. – лежа на животе, руки вверх, концы скакалки в руках; 1-2 – поднять руки, прогнуться, отвести прямые ноги назад; 3-4 – и.п.

#### ***Комплекс упражнений с большими резиновыми мячами***

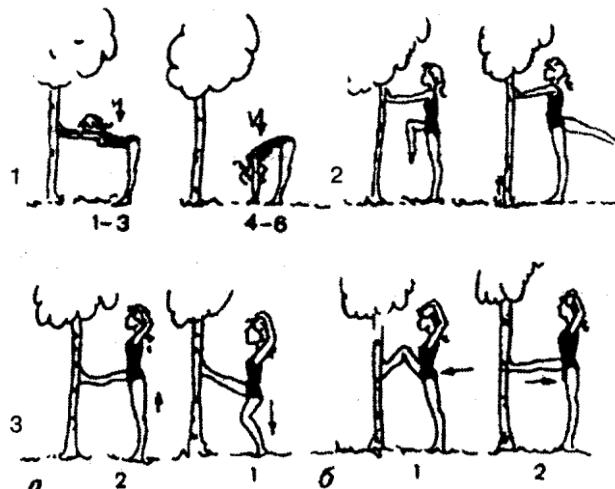
- 1.И.п. – стойка, ноги врозь, мяч внизу; 1-2 – шаг левой в сторону, мяч вверх; 3-4 – и.п.
- 2.И.п. – стойка, ноги врозь, мяч внизу; 1 – поднять руки с мячом на грудь; 2 – мяч вверх, подняться на носки, потянуться; 3 – руки с мячом на грудь; 4 – и.п.
- 3.И.п. – основная стойка, мяч внизу сзади; 1 – присесть, спина прямая, смотреть вперед; 2 – и.п.
- 4.И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке; 1 – поворот влево, переложить мяч в правую руку; 2 – и.п., но мяч в правой руке; 3 – тоже, но в другую сторону; 4 – и.п.
- 5.И.п. – стойка ноги врозь, мяч за головой, локти в стороны; 1-2 – наклон вперед, спина прямая, лопатки свести, смотреть вперед; 3-4 – и.п.
- В положении сидя и лежа.
- 6.И.п. – стоя на коленях, сидя в группировке, мяч в руках под подбородком; 1-2 – выпрямиться в стойку на коленях, руки с мячом вверх-назад; 3-4 – и.п.
- 7.И.п. – лежа на животе, мяч в прямых руках вверху; 1-2 – прогнуться, посмотреть вверх; 3-4 – и.п.
- 8.И.п. – стоя на коленях, мяч в опущенных руках сзади; 1-2 – отвести мяч назад, прогнуться; 3-4 – и.п.
- 9.И.п. – упор лежа сзади на предплечьях, мяч под спину; 1-2 – поднять таз с опорой на мяч, прогнуться; 3-4 – и.п.

### **Комплекс упражнений с мешочком на голове**

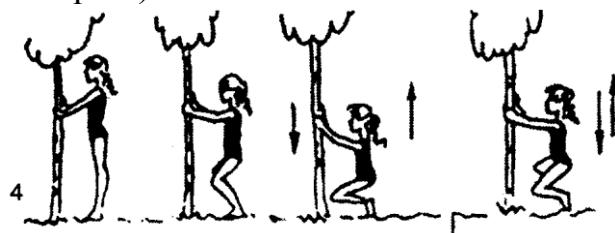
1. Стоя у стены с мешочком на голове, принять правильное исходное положение: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены. Разнообразные движения руками, и ногами, приседания.
2. Передвижение с мешочком на голове, по наклонной опоре (10-30°) обычной ходьбой с высоким подниманием коленей, дополнительными движениями руками и перешагиванием через лежащие предметы.
3. Передвижение с мешочком на голове приставными шагами правым и левым боком вперед, медленными танцевальными движениями.
4. Приседание с мешочком на голове с разными и.п. рук (вверх, вперед, согнуты в локтях, за головой).

### **Комплекс упражнений на природе**

- 1.И.п.: стоя лицом к дереву на расстоянии шага от него, руки подняты вверх. Наклон вперед, взяться обеими руками за дерево и сделать три пружинящих движения туловищем в наклоне, затем глубокий наклон вперед и три пружинящих движения туловищем в глубоком наклоне вперед, пальцы касаются земли.
- 2.И.п.: стоя лицом к дереву, руки вытянуть вперед и опереться ими о ствол дерева. Согнуть правую ногу и махом отвести ее назад. Повторить несколько раз. То же левой ногой.

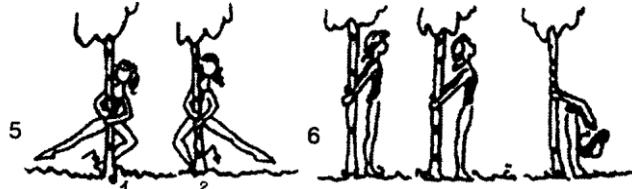


3. И.п.: стоя лицом к дереву, вытянуть вперед правую ногу и опереться ступней о ствол, руки на голове:
  - сгибать левую ногу, поворачивая колено наружу (туловище держать прямо, не прогибаться);
  - сгибать правую ногу (туловище держать прямо, не прогибаться). Каждое упражнение повторить около 10 раз, потом ноги меняются.
4. И.п.: стоя лицом к дереву, придерживаясь за него руками. Полуприсед, затем присед (колени вместе или врозь).



5.И.п.: то же. Чередовать приседания с подскоками на правой или левой ноге при выпрямлении ноги в сторону («казачок»).

6.И.п.: стоя спиной к дереву в шаге от него, придерживаясь за него руками на высоте пояса. Наклоны назад. Повторить несколько раз. То же, но с глубоким наклоном вперед согнувшись (голова касается коленей), руками все время держась за дерево.

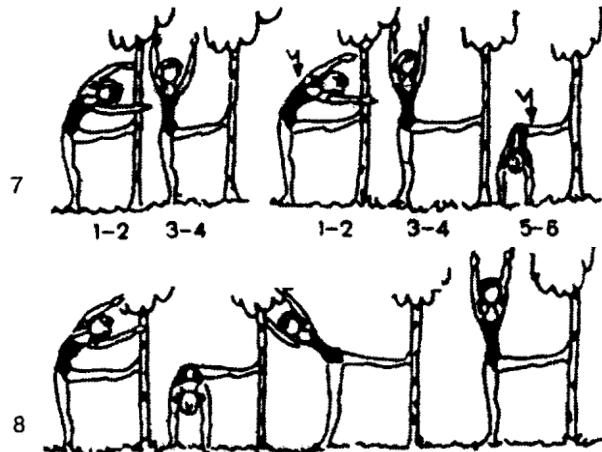


7.И.п.: стоя левым боком к дереву, отвести левую ногу в сторону и опереться ступней о ствол, руки подняты вверх:

- а) наклон влево с пружинящим движением в наклоне, медленно выпрямиться;
- б) то же, но с глубоким расслабленным наклоном вперед и пружинящим движением в наклоне вперед, руки должны коснуться земли;
- в) плавный наклон влево, глубокий наклон вперед, наклон вправо, выпрямиться. Каждое упражнение повторить несколько раз, потом сменить ногу.

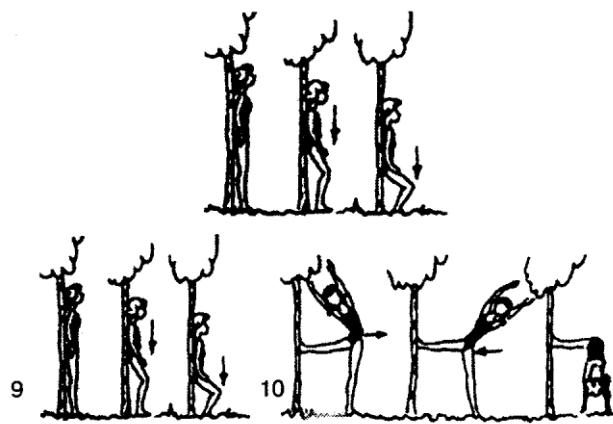
8. И.п.: стоя лицом близко к дереву, взяться согнутыми руками за ствол на высоте груди, напрягая руки, выпрямить их:

- а) перехватывая руками по стволу вниз, присесть, туловище прямо, несколько пружинящих движений в приседе и, перебирая руками вверх, вернуться в и.п.;
- б) то же, но руками не перебирать, а ненадолго отпускать их и снова хвататься за ствол несколько ниже или выше с одновременным притягиванием туловища к дереву.



9. И.п.: стоя спиной к дереву, прижаться к стволу всем позвоночником. Медленно присесть, не отрывая туловища от дерева, и вернуться в и.п.

10. И.п.: стоя правым боком к дереву, отвести правую ногу в сторону, опереться ступней о ствол, руки поднять вверх. Наклон вправо, наклон влево, глубокий расслабленный наклон вперед, выпрямиться.



## ***Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки***

### ***Сутулая и круглая спина***

#### ***Комплекс 1***

1. И.п. – основная стойка, в руках гимнастическая палка. 1-2 – палку завести за лопатки, подтянуть живот; 3-4 – вернуться в и.п.
2. И.п. – основная стойка. 1-4 – «крыльшки» руками.
3. И.п. – лежа на животе. 1-2- руки в «крыльшки»; 3-4 – держать.
4. И.п. – лежа на животе. 1-2 – ноги поднять, руки в «крыльшки»; 3-4 – вернуться в и.п.
5. И.п. – лежа на животе, в руках гимнастическая палка. 1-4 – прокатывать палку по спине от плечевого пояса до ягодиц и обратно.
6. И.п. – лежа на спине. 1-2 – приподняться на предплечьях, прогнуться; 3-4 держать.
7. И.п. – лежа на спине, под область грудного кифоза подложить небольшой валик. 1-4 – приподняться на предплечьях над валиком; 5-8 – вернуться в и.п.
8. И.п. – лежа на спине. 1-4 – круговые движения ногами по и против часовой стрелки.
9. И.п. – стоя на четвереньках. 1-4 – прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, голову приподнять; 5-8 – вернуться в и.п.
10. Тоже, но через левое плечо посмотреть на правую пятку и наоборот.
11. И.п. – стоя на четвереньках. 1-2- - поднять правую руку и левую ногу одновременно, прогнуться в грудном отделе позвоночника; 3-4 – вернуться в и.п.
12. И.п. – тоже. 1-2 – поднять правую руку и правую ногу одновременно; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-6 – поднять левую руку и левую ногу; 7-8 – вернуться в и.п.

#### ***Комплекс 2***

1. И.п. – стоя от стены на расстоянии полушага, опереться о нее спиной. Усилием мышц выпрямить спину и прижаться к стене всей ее поверхностью и затылком. Сохранить паузу 10 с.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Тоже, что и в первом упражнении.
3. И.п. – стоя лицом к стене на расстоянии шага, упереться о нее руками. Сгибая руки и выпрямляя спину, поднять голову и коснуться грудью стены.

4. И.п. – о. с. стоя, гимнастическую палку держать на лопатках. Напрягая мышцы, выпрямить спину. Сохранять позу 10 с.
5. И.п. – стоя на расстоянии большого шага от стены, опереться о нее руками на высоте пояса. Поднять голову и выпрямить спину.
6. И.п. – стоя спиной к стене на расстоянии шага, опереться руками о стену за головой. Выпрямляя руки, прогнуться, наклонить голову назад.
7. И.п. – сидя на полу спиной к стене, согнутые в коленях ноги подтянуть к груди. Опираясь о стену руками и прогибаясь встать.
8. И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтях. Напрягая мышцы спины и упираясь локтями о пол, приподнять плечи.
9. Вис спиной к гимнастической стенке, выпрямив спину и вытянувшись вниз.

### *Комплекс 3*

1. Свободная ходьба (2-3 мин.) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Подбородок поднять. Контроль с помощью зеркала.
2. И.п. – руки вдоль тела. Отвести руки назад с легким прогибанием в грудном отделе позвоночника и одновременно отставить ногу назад на носок – вдох; вернуться в и.п. – выдох (3 раза каждой ногой).
3. И.п. – стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсед, одновременно поднимая руки вперед, вернуться в и.п. (4-5 раз).
4. И.п. – палка на лопатках. Наклоняться вперед, вытянув руки вверх, вернуться в и.п. (5-6 раз). Дыхание произвольное.
5. И.п. – стоя, руки перед грудью. Резко развести руки в стороны – вдох, вернуться в и.п. – выдох (5-6 раз).
6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост» - вдох, вернуться в и.п. – выдох (5-6 раз).
7. И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Приподняться в позвоночнике (в грудном отделе) с опорой на локти – вдох, вернуться в и.п. – выдох (4 раза).
8. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе – вдох, вернуться в и.п. – выдох (5-6 раз).
9. И.п. – лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног – вдох, вернуться в и.п. – выдох (5-6 раз).
10. И.п. – лежа на животе, в руках гантели. Слегка вытянув шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять выпрямленные ноги, вернуться в и.п. и расслабить мышцы (6-8 раз). Упражнение выполнять с большим напряжением, голову держать прямо, не откидывая назад. Дыхание не задерживать.
11. И.п. – стоя, руки на поясе, на голове ватно-марлевая «баранка». Ходьба с разведением рук в стороны возвращением их в и.п.
12. И.п. – стоя, руки на затылке. Вытянуть руки вверх – вдох, вернуться в и.п. – выдох (3-4 раза).

### ***Кругло-вогнутая спина***

1. И.п. – лежа на животе, под живот подложен валик. 1-2 – поднять голову; 3-4 – вернуться в и.п.
2. И.п. – тоже. 1-2 – поднять голову, локти согнутых рук отвести назад, лопатки приблизить к позвоночнику; 3-4 – держать.
3. И.п. – тоже. 1-2 – поднять голову, вытянуть руки вперед; 3-4 – поднять голову, руки в стороны; 5-6 – поднять голову, руки на пояс; 7-8 – вернуться в и.п.
4. И.п. – лежа на животе, под живот подложен валик, в руках гимнастическая палка. 1-2 – вытянуть палку вперед; 3-4 – согнуть руки с палкой перед грудью.
5. И.п. – тоже, палка в вытянутых руках, руки на середине палки. 1-4 – перехват руками к концам палки и обратно до середины.
6. И.п. – тоже, гимнастическая палка в горизонтально вытянутых впереди руках. 1-4 – палку за голову на лопатки с переносом обратно через голову вперед.
7. И.п. – лежа на спине. 1-2 – поднимать голову, носки на себя; 3-4 – вернуться в и.п.
8. И.п. – тоже. 1-2 – поднять голову, вытянуть руки влево; 3-4 – поднять голову, вытянуть руки вправо.
9. И.п. – тоже. 1-4 – согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, прижать их груди; 5-6 – вернуться в и.п.
10. И.п. – лежа на спине. 1-2 – согнуть в колене правую ногу, прижать ее к груди; 3-4 – согнуть в колене левую ногу, прижать к груди.
11. И.п. – тоже. 1-4 – поднять обе прямые ноги под углом более  $45^{\circ}$ , с возвратом в и.п. в быстром темпе.
12. И.п. – тоже. 1-4 – сесть с махом рук вперед, руки в «крыльшки».
13. И.п. – лежа на спине, ноги, согнутые в коленных суставах, в опоре. 1-2 – сесть, руки на пояс; 3-4 вернуться в и.п.

### ***Плоская спина***

1. И.п. – лежа на животе. 1-2 – поднять голову, руки в «крыльшки» (голову не запрокидывать, чтобы затылок и позвоночник находились на одной линии); 3-4 – вернуться в и.п.
2. И.п. – тоже. 1-2 – поднять голову, руки вперед, выполнить хлопки руками; 3-4 – вернуться в и.п.
3. И.п. – тоже. 1-2 – «брасс» руками.
4. И.п. – тоже. 1-2 – «бокс» руками.
5. И.п. – тоже. 1-2 – поднять руки и прямые ноги одновременно; 3-4 – вернуться в и.п.
6. И.п. – тоже. 1-2 – поднять прямые ноги, руки вперед; 3-4 – держать ноги, руки в «крыльшки»; 5-6 – держать ноги, руки на пояс; 7-8 – вернуться в и.п.
7. И.п. – тоже. 1-2 – 1-4 – руки в замок, поднять прямые ноги также поднять; 5-8 – ползание на животе.

8. И.п. – лежа на спине. 1-2 – поднять голову и руки, носки ног на себя; 3-4 – вернуться в и.п.

## Литература

- 1.Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учеб.пособие / под общ.ред.проф. С. П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2014. – 298с.
- 2.Аксенова А. К. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы / А. К. Аксенова, А. П. Антропов, И. М. Бгажнокова. – Москва: Просвещение, 2010. – 283с.
- 3.Астафьев, Н. В. Физическое состояние умственно отсталых школьников / Н.В.Астафьев. – Омск СибГАФК, 1996. – 240с.
- 4.Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учеб.пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 188с.
- 5.Брагинский В. Многоликая умственная отсталость / В.Брагинский // Первое сентября. Здоровье детей. - 2004. - № 21. – С.24-25.
- 6.Вайzman, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н. П. Вайzman. – Москва: Аграф, 1997. - 128с.
- 7.Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастанин. – Москва: Флинта: Наука, 2003. – 144с.
8. Велитченко, В. К. Физкультура для ослабленных детей: метод. пособие / В. К. Велитченко. - Москва: Терра-Спорт, 2000. -169 с.
- 9.Веневцев, С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: метод.пособие. – 2-е изд., доп. и испр. / С. И. Веневцев. – Москва: Советский спорт, 2004. – 96с.
- 10.Винник, Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П.Винника; пер. с анг. И.Андреев. – Киев: Олимп. лит., 2010. – 608с.
- 11.Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. - СПб.: Лань, 2003. – 240 с.
- 12.Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: учеб.пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова. – Омск, СибГАФК, 1999. – 80с.
- 13.Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А. А. Дмитриев. - Москва: Академия, 2002. – 320с.
- 14.Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учеб.пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2000. – 240с.
- 15.Калинина, Ю. А. Особенности коррекции физического и психомоторного развития детей младшего школьного возраста детей с умственной отсталостью легкой степени на занятиях по лечебной физической культуре / Ю.А.Калинина, О.В.Алмазова // Здоровьесберегающие технологии в современном образовании [Текст]: материалы Всероссийской научно-

- практической конференции, Екатеринбург, 29 – 30 октября 2014 г. / Урал.гос.пед. ун-т.- Екатеринбург, 2014. - С. 88-89.
- 16.Катаева, А. А. Дошкольная олигофренопедагогика / А. А. Катаева. – Москва: ВЛАДОС, 2001. – 208 с.
- 17.Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общей ред. проф. Л. В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2002. – 212с.
- 18.Крутикова, И. С. Практика рекреационных занятий для младших школьников с нарушением интеллектуального развития / И. С. Крутикова // Адаптивная физическая культура. - 2011. - № 1(45). - С. 43-45.
- 19.Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие / Н. Л. Литош. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 140с.
- 20.Певзнер, М. С. Дети-олигофrenы (изучение детей-олигофренов в процессе их воспитания и обучения) [Текст] / М. С. Певзнер. - Москва: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1959. - 484 с.
- 21.Пелих, Е. Ю. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у школьников с нарушением интеллекта на занятиях адаптивным физическим воспитанием : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Пелих Елена Юрьевна; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петерб.].- Санкт-Петербург, 2011.- 166 с.
- 22.Пузанов, Б. П. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития / Б. П. Пузанов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 272 с.
- 23.Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб.пособие / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников. – Кемерово, 2014. – 228с.
- 24.Самсонов, Ф. А. Основы генетики в дефектологии : учеб. пособие для дефектол. фак. пед. ин-тов / Ф. А. Самсонов. - Москва: Просвещение, 1980. - 111 с.
- 25.Судонина, М. Л. Актуальные вопросы адаптивного физического воспитания детей с нарушением интеллекта / М. Л. Судонина // Молодые ученые - науке о физической культуре и спорте: Сборник материалов Международной научно-практической конференции (23 декабря 2011 года, г. Череповец) / под ред. С. Е. Шифринской, З. С. Варфоломеевой. - Череповец: ЧГУ, 2012. – С. 92-94
- 26.Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб.пособие для студентов факультетов физической культуры / Под ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Пономарева. – Санкт Петербург: ВВМ, 2004. – 514с.
- 27.Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник . В 2т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – 3-е изд., стереотип. – Москва: Советский спорт, 2010. – 291с.

- 28.Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник . В 2т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2009. – 448с.
- 29.Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов / под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608с.
30. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2003. – 464с.
- 31.Черник, Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе: учеб. пособие / Е. С. Черник. – Москва: Учебная литература, 1997. – 320 с.
- 32.Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры: метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред.проф. С. П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2001. – 152с.
- 33.Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта /Л. М. Шипицына. — 2-е изд., перераб. и дополн. — СПб.: Речь, 2005. — 477 с.
- 34.Эм, З.Б. Особенности обучения и воспитания умственно отсталых детей / З. Б. Эм. - Ташкент, 1985. – 180с.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА .....	4
1.1.Понятие «нарушение интеллекта».....	4
1.2. Причины нарушения интеллекта.....	8
1.3. Вторичные нарушения и сопутствующие заболевания у детей с нарушением интеллекта.....	9
1.4.Синдром Дауна.....	10
1.5. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с нарушением интеллекта.....	12
1.6. Особенности психического развития детей с нарушением интеллекта.....	16
1.7. Вопросы для самоконтроля.....	17
2. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА.....	17
2.1. Задачи адаптивного физического воспитания.....	17
2.2.Средства адаптивного физического воспитания.....	19
2.3. Методы адаптивного физического воспитания.....	20
2.4.Принципы адаптивного физического воспитания.....	25
2.5.Особенности занятий адаптивным физическим воспитанием с дошкольниками, имеющими нарушения интеллекта.....	27
2.6.Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) школах VIII вида.....	28
2.7. Методика формирования осанки у школьников с нарушением интеллекта.....	33
2.8.Особенности проведения подвижных игр для детей с нарушением интеллекта.....	34
2.9. Профилактика травматизма на занятиях адаптивным физическим воспитанием.....	36
2.10. Основные гигиенические требования к местам занятий по адаптивному физическому воспитанию.....	37
2.1.Вопросы для самоконтроля.....	38
Приложение 1 .....	38
Приложение 2 .....	44
Приложение 3.....	47
ЛИТЕРАТУРА.....	55

# АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

## Учебно-методическое пособие

РИО ВоГУ. 160000, г.Вологда, ул.С.Орлова, 6