



**Адаптивна фізична культура  
в центрах соціальної реабілітації  
дітей-інвалідів**



**МІНІСТЕРСТВО СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ КОМПЛЕКС СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ-ІНВАЛІДІВ**

**АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА  
В ЦЕНТРАХ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ  
ДІТЕЙ-ІНВАЛІДІВ**

*Методичний посібник*

**м. Миколаїв  
2017**

УДК 615.825 – 056.(07):364.048.6

А 28

**Автори:** **Бавольська О.В.**, доктор філософії в галузі освіти, завідувач кабінету медичної реабілітації методичного відділу Державного комплексу соціальної реабілітації дітей-інвалідів;  
**Бажмін В.Б.**, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спеціальної освіти Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського, завідувач методичного відділу Державного комплексу соціальної реабілітації дітей-інвалідів;

**Рецензенти:** **Савінова Н.В.**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної освіти Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського;  
**Кисліченко В.А.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського.

**А 28** **Адаптивна фізична культура в центрах соціальної реабілітації дітей-інвалідів/** О.В. Бавольська, В.Б. Бажмін. – Миколаїв, 2017. – 112 с.

У посібнику представлено технологію розвитку та корекції рухових порушень дітей, що мають психофізичні вади, засобами адаптивної фізичної культури.

Матеріали збірника призначені для фахівців-реабілітологів центрів соціальної реабілітації дітей-інвалідів, батьків дітей з інвалідністю.

УДК 615.825 – 056.(07):364.048.6

А 28

© Державний комплекс соціальної реабілітації дітей-інвалідів, 2017

© Бавольська О.В., Бажмін В.Б., 2017

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	4
<b>Розділ I. Теоретична частина</b> .....	6
<b>1. Впровадження методики адаптивної фізичної культури в реабілітаційний процес Державного комплексу соціальної реабілітації дітей-інвалідів</b> .....	6
<b>2. Методичне забезпечення навчання адаптивній фізичній культурі дітей в умовах Центру соціальної реабілітації</b> .....	7
2.1. Психофізичні характеристики груп, на які спрямоване застосування адаптованих фізичних вправ та комплексів вправ методики АФК .....	7
2.2. Методи формування знань .....	7
2.3. Корекційно-розвивальні рухливі ігри для дітей з розумовою відсталістю .....	10
<b>3. Організація занять із фізичної реабілітації з використанням коригувальних вправ</b> .....	10
3.1. Принцип побудови конспекту заняття з АФК фахівцем-реабітологом .....	11
3.2. Конкретні завдання (задачі) фізичного виховання, що вирішуються в процесі навчання дітей .....	12
3.3. Критерії соціально-інтегрованого заняття з адаптивної фізичної культури .....	13
3.4. Етапи навчання .....	13
3.5. Особливості розвитку дітей та роботи з ними в I типовій групі .....	14
3.6. Особливості розвитку дітей II типової групи .....	15
3.7. Орієнтовні завдання занять із АФК .....	15
3.8. Практичні рекомендації щодо проведення занять із АФК .....	16
3.9. Робота з батьками .....	17
<b>Розділ II. Практична частина</b> .....	18
1. Корекція основних рухових порушень .....	18
2. Корекція та розвиток основних видів рухів .....	33
3. Загальнорозвивальні та коригуючі вправи .....	49
4. Орієнтовні комплекси .....	57
5. Корекційно-розвивальні рухливі ігри для дітей із вадами розвитку .....	72
<b>Використана література</b> .....	82
<b>Додатки</b> .....	83

## ВСТУП

Центри соціальної реабілітації дітей-інвалідів при складанні Індивідуального плану реабілітації керуються індивідуальною програмою реабілітації дитини-інваліда, в якій зазначено такий вид фізичної активності осіб із вадами розвитку, як фізична реабілітація.

Фізична реабілітація, фізична терапія (англ. *Physical therapy*) – це застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ і природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих.

В Українському законодавстві (Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні», 2006) фізична реабілітація визначена як система заходів, спрямованих на вироблення і застосування комплексів фізичних вправ на різних етапах лікування й реабілітації, що забезпечують функціональне відновлення особи, виявляють і розвивають резервні і компенсаторні можливості організму шляхом вироблення нових рухів, компенсаторних навичок, користування технічними та іншими засобами реабілітації, виробами медичного призначення.

### **Засоби фізичної реабілітації**

Засобами фізичної реабілітації вважають масаж, лікувальну фізичну культуру, фізіотерапію, механотерапію, адаптивну фізичну культуру (АФК) тощо.

**Адаптивна фізична культура (АФК)** – це частина загальної культури, підсистема фізичної культури (ФК), одна із сфер соціальної діяльності, що спрямована на задоволення потреб осіб, які мають вади стану здоров'я в руховій активності, передбачає відновлення, зміцнення й підтримання здоров'я, особистий розвиток, самореалізацію фізичних і духовних сил із метою покращення якості життя, з метою соціалізації та інтеграції в суспільство.

*Адаптивну фізичну культуру слід розглядати як лікувально-педагогічний засіб. Засоби адаптивної фізкультури є одночасно лікувальними й освітніми, вони спрямовані на навчання прийомам компенсації, відновлення, життєзабезпечення, розвиток та удосконалення організму дитини.*

В основу навчання покладена система найпростіших фізичних вправ, спрямованих на корекцію дефектів фізичного розвитку та моторики, укріплення здоров'я, напрацювання життєво необхідних рухових умінь та навичок у дітей з вадами розвитку.

**Мета АФК** як виду ФК – це максимально можливий розвиток життєздатності дитини, забезпечення оптимального режиму функціонування шляхом добору фізичних навантажень, що відповідають психофізичним особливостям дітей із вадами розвитку.

При плануванні занять із АФК фахівцям необхідно враховувати, що на фізичний розвиток, рухові здібності, здатність до навчання, пристосування до

фізичних навантажень впливає важкість інтелектуального дефекту дітей, їх супутні захворювання, вторинні порушення, особливості психічної та емоційно-вольової сфери.

Використання системи занять з адаптивної фізкультури (АФ) створюють умови для забезпечення розвитку рухового апарату дітей, зміцнення їх здоров'я, підвищення працездатності організму, сприяють згладжуванню та подоланню багатьох відхилень, оскільки саме рухова активність лежить в основі розвитку психічних процесів та організму в цілому, що забезпечує безпосередній зв'язок дитини з навколишнім світом.

При застосуванні комплексної методики АФК використовується **рухова активність** (у вигляді виконання адаптованих фізичних вправ) у **поєднанні з ігровою діяльністю** (рухливі, малорухливі ігри), що сприяє «розмиванню» кордонів між дітьми різного віку із різними формами порушень.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

### 1. Впровадження методики адаптивної фізичної культури в реабілітаційний процес Державного комплексу соціальної реабілітації дітей-інвалідів

*За останні роки серед дітей, що отримують реабілітаційні послуги в Державному комплексі, значно збільшилась кількість малюків із вадами розумового розвитку, синдромом Дауна, РДА, захворюваннями аутистичного спектра тощо. Перед фахівцями Державного комплексу постала задача адаптувати і пристосувати загальні методи лікувальної фізкультури до особливостей розвитку та поведінки дітей із досить важкими розладами комунікації та інтелектуальних можливостей.*

*З огляду на вищевикладене, нами була розглянута та підготовлена до впровадження в реабілітаційну практику методика АФК.*

Апробаційний період впровадження методики адаптивної фізичної культури (АФК) в реабілітаційний процес розпочався з лютого 2017р.

За планами роботи вчителів-реабілітологів та їх асистентів заняття з фізичної культури в групах проводяться щоденно (5 разів на тиждень).

Перед початком практичної роботи в групах було зібрано та систематизовано методичний та практичний матеріал; вирішено організаційні питання, а саме:

- попереднє ознайомлення з підготовленим матеріалом;
- обговорення тривалості періоду апробації;
- обговорення критеріїв вибору експериментальних груп;
- визначення групи на базі кожної Служби;
- складання нозологічної характеристики групи;
- складання графіка відвідування занять;
- узгодження лексичних тем;
- визначення форми аналізу занять.

За результатами було визначено експериментальні групи в підрозділах Державного комплексу.

#### ***Нозологічна характеристика груп***

Групи № 2 та № 2а налічують 18 дітей.

Діагноз ДЦП мають 3 дітей; вроджені вади розвитку із збереженням когнітивних функцій – 1 дитина; діти з порушенням психічного розвитку – 14.

При попередньому плануванні було вирішено готувати орієнтовні конспекти занять відповідно нозологічної характеристики групи та лексичних тем.

У процесі роботи з'ясувалося, що у зв'язку з тим, що лексична тема змінюється кожного тижня, а діти не можуть так швидко опанувати фізичними вправами, педагог змінював лише педагогічну складову конспекту, а добір коригувальних вправ та ігор лишав без змін.



До кінця апробаційного періоду ( 3 тижні) майже всі діти опанували форми роботи, що були заплановані в конспекті: орієнтування в просторі; розвиток соціально-побутових навичок; дія за сигналом; виконання інструкції вчителя (розуміння, наслідування); опанування фізичними вправами (ходьба один за одним прямо, по колу, по лаві; метання, катання; мовнорухову гру «Ветер дує нам в лице»).

Слід зазначити, що всіма фахівцями, які працюють із дітьми експериментальної групи, відмічаються позитивні зміни в поведінці дітей та розвитку їх пізнавальних можливостей.

Так, незважаючи на усталений стереотип, що діти-аутисти не можуть працювати в колективі (а в цій групі їх більшість), вихованці показали сприятливу здатність до комунікації на занятті. Діти з порушеннями розумового розвитку швидше та краще засвоїли матеріали лексичних тем.

Після апробації у двох реабілітаційних групах було прийнято рішення продовжити апробацію та впровадження методики АФК у практику роботи Державного комплексу.

## **2. Методичне забезпечення навчання адаптивній фізичній культурі дітей в умовах Центру соціальної реабілітації**

### **2.1. Психофізичні характеристики груп, на які спрямоване застосування адаптованих фізичних вправ та комплексів вправ методики АФК**

#### **I група**

Діти з важкими наслідками ДЦП, органічним ураженням ЦНС, які мають вторинні порушення, супутні захворювання або друге захворювання, що призводить до інвалідності. За клінічними дослідженнями лікарсько-консультаційної комісії – *«ненавчені»*.

#### **II група**

Сенсорні і вторинні вади, незначні розлади поведінки й вищих психічних функцій. Недостатньо сформовані локомоторні здібності, непропорційний розвиток фізичних якостей і психосоціальної інтегрованості.

У зв'язку з тим, що для дітей I та II означених груп характерна недосконалість координації рухів, нездатність управляти рухами окремих частин тіла (рук, ніг, тулуба), при вивченні нових фізичних вправ вимоги до правильного прийняття вихідного положення і чіткості виконання рухових дій не висувуються.

### **2.2. Методи формування знань**

Формування рухових дій має дві складові:

- **змістовну**
- **процесуальну (рухову).**



**Змістовна складова** вимагає мислення, пам'яті, уяви та регулюється свідомістю. Це найскладніше завдання для дітей із розумовою відсталістю, оскільки порушення пізнавальної діяльності та психічних процесів, що з нею пов'язані, складають основний дефект. Оволодіння будь-якими діями можливе лише в тому випадку, коли дитина відчуває своє тіло, розуміє призначення та можливості його складових, оскільки від цього розуміння залежить формування просторового сприйняття, диференціація рухів тощо. *Діти з розумовою відсталістю мають погане уявлення про будову власного тіла та, відповідно, про основні напрямки руху, просторової орієнтації.*

**Формування цих уявлень має відбуватися за наступними напрямками:**

- 1) Закріплення знань про будову тіла та його частини:
    - голова – обличчя, потилиця, лоб, підборіддя, шия;
    - тулуб – спина, груди, живіт, бік;
    - руки – плече, лікоть, кисть, пальці;
    - ноги – стегно, коліно, стопа, п'ята, носок, пальці.
  - 2) Знання про просторову орієнтацію в спортивній залі (музичній залі, груповому приміщенні): вхід, стіни, стеля, кутки, доріжка, середина, центр, стартова лінія тощо.
  - 3) Назви спортивного інвентаря та обладнання: м'ячі, кеглі, обручі, канат, мотузок, гімнастична лавка, скакалка, гімнастична стінка, перекладина, мати тощо.
  - 4) Знання про вихідні положення: стоячи (основна стійка, ноги на ширині плечей), лежачи (на спині, на животі, на боці), сидячи (на підлозі, на лаві), положення рук, тулуба та ніг відносно власного тіла.
  - 5) Знання понять, що означають елементарні види рухів та вміння виконувати їх за словесною інструкцією: підняти (ся) – опустити (ся), зігнути (ся) – розігнути (ся); нахилити (ся) – вирівняти (ся); повернути (ся), сісти (сидіти), встати (стояти), іти, бігти, перелазити, повзти, кидати (кинути, підкинути, перекинути, котити), підняти, ловити, піймати.
  - 6) Знання просторових орієнтирів:
    - напрямок руху тіла та його частин: взад-вперед, вправо-вліво, вверх-вниз;
    - шиккування: в колону, шеренгу, в коло, в пари;
    - уявлення про рухи, що означають розташування (з прийменниками – перед, за, через, із, на, поміж, біля, під).
- Наприклад:** встати **перед** гімнастичною лавою, вишикуватися **за** гімнастичною лавою, перестрибнути (перелізти) **через** гімнастичну лаву, зістрибнути з лави, проповзти **під** лавою.
- 7) Знання рухливих ігор: назви і правил ігор, розуміння сюжету та рольових функцій, послідовності дій, лічилок, словесного супроводу (якщо він є у грі).
  - 8) Знання про гігієнічні вимоги до спортивного одягу, спортивного взуття в залі (на вулиці).

**У роботі з дітьми, що мають вади розвитку, задля формування знань використовують методи:**

- слова;
- наочної інформації;
- методи практичних вправ.

**Метод слова включає:**

- пояснення, опис, вказівку, міркування, уточнення, зауваження, усне оцінювання, обговорення, пораду, прохання, бесіду, діалог тощо;
- зв'язне мовлення – промовляння хором;
- невербальну інформацію у вигляді міміки, пластики, жестів, умовних знаків.

**Метод наочної інформації навчання фізичним вправам включає:**

- показ фізичних вправ;
- використання наочних посібників – ілюстрації, схеми будови тіла людини, гігієнічні плакати, відеофільми тощо.

**Практичні методи:**

- імітація;
- зорові орієнтири;
- звукові сигнали;
- повторення вправ;
- допомога.

Використання словесних методів у процесі фізичного виховання розумово відсталих дітей мало результативні. **Необхідне їх обов'язкове поєднання з практичною діяльністю.**

Формування знань та навчання рухам відбувається швидше та продуктивніше, якщо інформація надходить одночасно з рецепторів **зорового, слухового та рухового** аналізаторів.

*Наприклад:*

- одночасне поєднання показу фізичних вправ: словесного пояснення та виконання;
- малювання постави людини (або використання плакатів) для розуміння будови тіла, функцій суглобів, основних м'язових груп;
- розповідь-опис рухової дії за картинкою з наступною її демонстрацією;
- по мірі засвоєння виконання прав тільки за словесною інструкцією; тільки за показом.

**Особливу увагу треба звернути на безпосередній показ вправ, він має бути чітким та методично правильно організованим (процесуальна складова формування рухових дій).**

- вправи, що виконуються у фронтальній площині, необхідно показувати стоячи лицем до дітей;
- вправи, що виконуються в сагітальній площині (сагітальна площина – від лат. sagitta – стріла) – уявна вертикальна площина, що проходить спереду

назад та розділяє об'єкт на ліву та праву частини), необхідно демонструвати стоячи до дітей боком;

- вправи, що виконуються у фронтальній і сагітальній площинах, варто показувати двічі: стоячи лицем, боком або напівбоком;
- дзеркальний показ необхідний у тих випадках, коли вправа має асиметричні рухи;
- вправи, що виконуються сидячи або лежачи, найкраще демонструвати на узвишші, максимально концентруючи на собі увагу.

Таким чином, методи **слова й наочності**, що супроводжують **рухи**, дозволяють розумово неповносправним дітям оперувати образним матеріалом, засвоювати достатньо великий обсяг уявлень, закріплювати отримані знання.

Формування **наочно-дійового** та **наочно-образного** мислення в даній категорії дітей складає основу навчання руховим діям.

### **2.3. Корекційно-розвивальні рухливі ігри для дітей з розумовою відсталістю**

Рухлива гра має широкий спектр впливу на організм та особистість, що створює необмежені можливості впливу на всі сфери життєдіяльності дітей із розумовою відсталістю.

У рухливих іграх використовуються знайомі й доступні види природних рухів: ходьба, біг, лазіння, перелазіння, стрибки, вправи з м'ячем. Бажання грати – головний стимул, що спонукає дитину до ігрової діяльності. Помічено, що під час гри діти охоче та з інтересом виконують те, що поза грою здається нецікавим і важким, тому в грі легше долаються психічні та емоційні проблеми.

Виконання основних рухів розподіляється з урахуванням важкості структури їх виконання; вправи поступово ускладнюються.

Задля засвоєння матеріалу на достатньому рівні перерва у повторенні кожної вправи не більше ніж 3-6 занять.

Рухові ігри проводяться протягом 3-6 занять без змін, а потім їх проведення ускладнюється, створюються різні варіанти виконання рухів під час гри.

## **3. Організація занять із фізичної реабілітації з використанням коригувальних вправ**

Основною формою організації заняття з фізичної реабілітації є **навчально-відновлювальне заняття**.

Перед кожним заняттям ставляться певні **навчальні завдання (задачі)**. Заняття будуються за **планом**, що дозволяє:

- розподілити матеріал у потрібній послідовності;
- передбачити організаційні й методичні особливості залежно від завдань і конкретних умов.

**Кожне заняття має плануватися у відповідності наступним принципам:**

- поступове збільшення навантаження та перехід до заспокійливих вправ у кінці заняття;
- чергування різних видів вправ;
- добір вправ, що відповідають розвитку та можливостям дітей.

**Заняття складається з чотирьох частин:**

- **вступної** або **організаційної** (*вітання, основи просторової орієнтації, ознайомлення з темою заняття та реквізитом до нього*) – 2-3 хв.;
- **підготовчої** (*розминка: пасивно-активна гімнастика, мовленнєво-рухові вправи*) – 3-5 хв.;
- **основної** (*корекція основного дефекту й вторинних порушень, коригуючі вправи, загальнорозвивальні вправи, формування основних локомоторних можливостей, рухові ігри*) – 15 хв.;
- **заключної** (*розвиток дрібної моторики, ігри з предметами і в колі, вправи на загальне розслаблення*) – 5-7 хв.

**Тривалість заняття** до 25-30 хв. Кожна частина має свої завдання, які вирішуються специфічними засобами. Заняття з АФ мають проводитися щоденно.

### **3.1. Принцип побудови конспекту заняття з АФК фахівцем-реабілітологом**

Запропонувати опорні конспекти занять з адаптивної фізичної культури неможливо, тому що нозологічні характеристики дітей груп різні. Відповідно, різні фізичні можливості дітей та їх спроможність працювати в колективі.

Тому варто звернути увагу на підготовку заняття (конспекту) фахівцем-реабілітологом.

Заняття складається з 4-х частин (дивись вище).

Головне *фізичне навантаження* з метою корекції основного дефекту та вторинних порушень, формування основних локомоторних можливостей відбувається в **Основній частині** заняття.

Діти, що мають порушення психофізичного розвитку, довго набувають, але швидко втрачають набуті навички, тому це найважча частина роботи. Переходити до наступного добору фізичних вправ Основної частини варто лише за умови «міцного» засвоєння вправ дітьми. Не варто змінювати одразу весь комплекс, а поступово замінювати одну відпрацьовану вправу іншою, новою.

Основна частина – це фізична складова конспекту заняття з адаптивної фізичної культури.

**Вступна, підготовча та заключна** частини здійснюють, здебільшого, педагогічне навантаження, поєднуючи методи слова, наочної інформації та фізичних вправ. Їх зміст фахівець-реабілітолог komponує та змінює відповідно лексичних тем.

**Структура й зміст індивідуально-групового та малогрупового заняття для II групи** подібні до структури та змісту індивідуально-групових занять для I групи, ускладнюються в залежності від психічного та фізичного розвитку дітей.

**3.2. Конкретні завдання (задачі) фізичного виховання, що вирішуються в процесі навчання дітей:**

- створення умов для *підготовки до заняття* з фізичної реабілітації;
- створення умов для навчання правильному *шикуванню та знанню свого місця під час заняття*;
- створення умов для навчання правильному *пересуванню* з групового приміщення до спортивної (музичної) зали на заняття з фізичної реабілітації;
- створення умов для навчання *орієнтуванню* в приміщенні за конкретними орієнтирами (вхід, вихід, стіни, стеля, підлога, кути);
- створення умов для навчання найпростішим *вихідним положенням* при виконанні загальнорозвивальних вправ та пересуванню в різних просторових напрямках (вперед, назад, в сторону, вгору, вниз);
- створення умов для навчання оволодінню прийомами правильного дихання (за показом учителя);
- створення умов для навчання *виконанню найпростіших завдань* за словесною інструкцією вчителя;
- створення умов для навчання виконанню *ходьби, бігу* в строю, в колоні, по одному;
- створення умов для навчання оволодіння навичками *координації* відштовхування двома ногами в різних видах стрибків та вмінню приземлятися у стрибках;
- створення умов для формування *уміння стрибати* (відштовхування однією ногою та приземлення на обидві ноги);
- створення умов для оволодіння навичками правильного *захоплення* різних предметів, передача та перенесення їх;
- створення умов для формування уміння *метати, кидати та ловити м'яч*;
- створення умов для формування уміння *ходити в заданому ритмі* під оплески, рахунок, музику;
- створення умов для формування вміння виконувати найпростіші *вправи в певному ритмі*;
- створення умов для формування вміння *зберігання рівноваги* в процесі пересування по канату(на підлозі), гімнастичній лаві, сенсорним доріжкам;
- створення умов для формування умінь для *подолання різних перешкод*;
- створення умов для навчання *перенесенню різних вантажів* та колективним діям при перенесенні важких речей;
- створення умов для формування *цілеспрямованих дій* під керівництвом учителя в рухливих іграх.

### **3.3. Критерії соціально-інтегрованого заняття з адаптивної фізичної культури**

- кількість учасників – 2-3 і більше осіб;
- виражена контактна взаємодія;
- наявність спілкування: звертання, діалоги, промовляння хором тощо;
- гуманістична спрямованість сюжету заняття, окремої вправи або гри (емоційно-позитивний контекст);
- навчальна й розвивальна компонента (розвиток психічних, фізичних й соціальних навичок.)

### **3.4. Етапи навчання**

#### ***Корекційно-розвивальний***

- навчання дітей елементарним руховим діям;
- розвиток сенсорного сприйняття з акцентом на фізичні вправи з орієнтуванням на визначення положення і напрямку свого тіла у просторі, визначенням положення різних частин свого тіла (одна відносно іншої);
- сприйняття взаємодії власних складних рухів;
- визначення самопочуття, його залежності від факторів навколишнього середовища.

Проводиться розширення обсягу рухової активності з метою відновлення або компенсації первинного порушення, корекції та профілактики вторинних порушень, вдосконалення координаційних можливостей, засвоєння навичок саморегуляції психофізичного стану, закладання та формування соціального досвіду, а також звички систематично займатися фізичними вправами.

#### ***Фізкультурно-оздоровчий***

Розвиток та вдосконалення рухових якостей дітей за рахунок виконання нижчеозначених методичних умов:

- утримування раціонально оптимальної для виконання пози тіла, яка забезпечує стійкість і рівновагу у просторі;
- здатність диференціювати напрям, форму й амплітуду рухів;
- загальна витривалість організму на основі застосування локальних і інтегральних фізичних навантажень у спеціальному режимі;
- розвиток основних функціональних систем для оздоровлення організму засобами дихальної гімнастики;
- підтримка набутих кондицій, що загалом створює умови для профілактики вторинних порушень, прищеплення норм поведінки в колективі, вдосконалення навичок саморегуляції психофізичного стану, навчання самостійним заняттям фізичними вправами, формування позитивного соціального досвіду.

Етапи навчання адаптивній фізкультурі мають умовне ділення і їхні засоби взаємодоповнюються в процесі навчання й відновлення.



**Етапи навчання адаптивній фізкультурі мають умовне ділення.  
Їхні засоби взаємодоповнюються в процесі навчання й відновлення.**



### **3.5. Особливості розвитку дітей та роботи з ними в I типовій групі**

Діти даної групи мають проблеми:

- у розумінні інструкції щодо виконання дій (недостатнє розуміння зверненого мовлення);
- низькій концентрації уваги (швидко відволікаються, втрачаючи інтерес до завдань);



- низькому рівні комунікації (не вміють спілкуватися один з одним, діяти спільно, виявляють низький інтерес до ігрової діяльності);
- у виконанні рухових завдань (вміння утримувати голову; повертати тулуб; повзати навколішках; сидіти, стояти; вміння ходити; розвитку координаційних умінь довільних рухів у нижніх і верхніх кінцівках; розвитку сили м'язів пресу, спини, верхніх і нижніх кінцівок; самостійному пересуванні, утримуванні рівноваги, координації рухів);
- недостатньо розвинені навички самообслуговування.

### **3.6. Особливості розвитку дітей II типової групи**

Більшість дітей даної типової групи впевнено пересуваються, деякі починають опановувати біг, стрибки; розвиваються навички самообслуговування; розширюється пасивний та активний словник, ускладнюється мовна діяльність, довільна діяльність стає цілеспрямованою. Проте діти ще вкрай несамостійні, недостатньо розвинені колективні відносини.

### **3.7. Орієнтовні завдання занять із АФК**

#### **а) для I групи:**

- використання методів та прийомів задля розуміння зверненого мовлення та виконання інструкцій (емоційна зацікавленість, комплексне використання засобів фізичної реабілітації, використання наочності, чітке промовляння інструкції з демонстрацією виконання вправи тощо);
- підвищення концентрації уваги (ігри та вправи, що мають на меті зосередження, вирішення логічних завдань тощо);
- підвищення комунікативних можливостей дітей (колективне виконання вправ, малорухливі, рухливі, мовно-рухові ігри тощо);
- удосконалення виконання рухових завдань (коригування поз, допомога при виконанні завдань);
- розвиток навичок самообслуговування (допомога в організації гри, розподіл інвентаря для заняття тощо).

**Форми занять:** індивідуальні та індивідуально-групові

#### **б) для II групи:**

- збагачення рухового досвіду (під час рухливих ігор, у побуті);
- корекція та попередження неправильних рухів і положень тіла, голови, кінцівок;
- підвищення рівня концентрації уваги;
- навчання виконанню рухів за інструкцією дорослого;
- навчання довільному початку і закінченню рухів за сигналом чи словесною інструкцією вчителя;
- формування просторових орієнтирів та послідовності рухів;
- розвиток комунікативних навичок.

**Форми занять:** індивідуально-групові та малогрупові.

### **3.8. Практичні рекомендації щодо проведення занять із АФК:**

- під час навчання руховим діям дітей, що мають ураження центральної нервової системи (І групи), бажано надавати перевагу цілісному засвоєнню рухів із широким застосуванням підвідних вправ. Із дітьми, які мають різні вади розвитку і віднесені до ІІ групи, можливо застосування методу поетапного вивчення фізичних вправ різної структури і спрямованості;
- при поточному плануванні занять ефективно змінювати незначну частину фізичних вправ попереднього заняття (2-3 вправи), залишаючи основний зміст заняття незмінним, бажано повторювати ті вправи, виконання яких дає дітям задоволення. Це надає можливість дітям більш впевнено почуватися на занятті й повною мірою реалізовувати свій пізнавальний інтерес під час формування руху. Крім того, чим більше часу надається для вивчення вправ, тим ґрунтовніше їх засвоюють діти, а учитель має змогу їх систематично коригувати;
- дітей, які страждають на ДЦП (І група) і не в змозі активно виконувати фізичні вправи, доцільно заохочувати словесним стимулюванням до активного утримання фізіологічних положень тіла й виконання рухів;
- відбирати для виконання фізичні вправи, направлені на крупні м'язові групи (плечовий пояс, живіт, спина, ноги), значну увагу приділяти розвитку дрібної моторики;
- проводячи заняття в малокомплектній та скомплектованій групах, доцільно не застосовувати ті рухові завдання, до яких є протипоказання хоча б у однієї дитини;
- слід пам'ятати, що інформація про виконуваний рух, що поступає в мозок дитини з вадю розвитку зі збереженого аналізатора, має меншу інформативність, ніж у здорових дітей, що призводить до потреби у більш тривалому часі його засвоєння;
- важливою умовою мотивації дітей до відвідування занять у центрах соціальної реабілітації є активність рухових завдань і ігор разом з дітьми, що дає можливість підтримувати ритм заняття та надавати дітям своєчасну допомогу й отримувати зворотний зв'язок про якість виконуваних рухів;
- віднесення дітей до типових груп (І, ІІ) має передбачати гнучку міграцію дітей із групи в групу (проведення час від часу сумісних занять, реакційних заходів, свят). Це створює умови для активної взаємодії між дітьми, налагодження нових стосунків і зміцнення існуючих, а також для збагачення досвіду спілкування та сумісної діяльності;
- для організованого проведення заняття з фізичними правами вчитель продумує найбільш раціональне розташування дітей: в колі; півколом; в шеренгу;
- щоб не використовувати зайвого часу на розташування дітей, варто використовувати певні орієнтири (пласкі форми на підлозі, кубики тощо);
- якщо заплановані вправи виконуються із предметами, треба заздалегідь продумати спосіб їх роздавання;

- вчитель повинен чітко й виразно пояснити та показати гімнастичні вправи, які пропонує дітям; знати, скільки разів і в якому темпі їх треба виконувати, повторювати. Повторюючи вправи, вчитель виконує їх вільно, без напруження, правильно і красиво, тому що діти точно копіюють дії дорослих і від того, як показано ту чи іншу вправу, залежить і опанування її дітьми;
- на початку опанування новою вправою, вчитель після її засвоєння і показу виконує її з дітьми від початку до кінця (показ коментується).

### **3.9. Робота з батьками**

У ході занять доцільно приділяти час роботі з батьками у вигляді роз'яснення сутності застосування фізичних вправ спеціальної спрямованості щодо закономірностей і послідовності їх виконання, правильності прийняття вихідних положень, кількості повторень й оцінювання результатів їх застосування.

Обов'язково використовувати фізичні вправи, що вивчаються вдома. Використовувати лікувальну силу рухів у простій і різноманітній домашній праці – почистити зуби, застелити ліжко, помити посуд, підмести підлогу. Не відбивати бажання у дітей що-небудь робити самим, заохочувати їх до цього, ні в якому разі не робити за дітей те, що вони можуть самі.

## РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

### 1. Корекція основних рухових порушень (I типова група)

#### **Тренування утримання голови**

У положенні на спині тренується вміння підіймати голову, повертати її у боки. Це важливо для засвоєння наступної рухової навички – поворотів і присідання. У положенні на животі, для полегшення утримання голови під голову підкладають валик. Легше виконувати вправу на великому м'ячі, розгойдуючи його вперед-назад. Розкачування на м'ячі тренує не тільки реакцію випрямлення голови, але й реакцію рівноваги.

#### **Тренування поворотів тулуба**

Повороти зі спини на бік і зі спини на живіт стимулюють підйом голови, гальмують вплив шийних тонічних рефлексів, розвивають координацію рухів, рівновагу. У положенні на боці дитина бачить свої руки, що сприяє формуванню зорово-моторних координацій. Крім того, обертальні рухи необхідні для підтримки рівноваги.

#### **Тренування повзання на четвереньках**

Спочатку необхідно тренувати піднімання голови й опори на передпліччя і кисті в положенні на животі. У положенні на четвереньках тренується можливість правильно утримувати позу, спираючись на відкриті кисті і коліна, відпрацьовується реакція рівноваги, переносу маси тіла із спиранням на одну руку або одну ногу й на іншу. У той же час важливо слідкувати за правильним (розігнутим) положенням голови. Для повзання на четвереньках необхідно правильно переміщувати центр ваги, зберігати рівновагу і вдосконалювати рецепторні рухи кінцівками.

#### **Тренування сидіння**

Уміння сидіти потребує сформованого контролю над положенням голови, розповсюдження реакції рівноваги й захисної функції рук. Крім того, важливою є корекція патологічних поз. Стійкість в положенні сидячи полегшує вільні рухи руками, при цьому спина має бути випрямлена, голова піднята.

#### **Тренування стояння**

Здатність до стояння ґрунтується на засвоєнні сидіння і вставання на коліна. У позі на колінах легше, ніж у положенні стоячи, тренуються реакції рівноваги тулуба, оскільки завдяки площі менш виражена реакція страху падіння. Тренування ходьби на колінах закріплює рецепторну функцію м'язів кінцівок, необхідну для вертикальної ходьби. Тренування функції стояння передбачає формування рівномірного опору на стопи, контроль вертикальної пози тулуба і збереження реакції рівноваги.

### **Тренування ходьби**

Для тренування ходьби необхідна вертикальна установка голови і тулуба, переміщення центра ваги на опорну ногу, переміщення неопорної ноги, правильна постановка стоп, можливість зберігати позу стоячи при опорі на кожную ногу, рівномірний розподіл маси тіла на обидві стопи, правильне спрямування руху і ритму. Спочатку дитину слід навчити ходьбі з підтримкою (руками дорожнього, паралельними брусами, канатом, підвісною дорогою, шведською стінкою й ін.). Потім дитина вчиться ходити самостійно.

**Прийоми ходьби, що послідовно впроваджуються на заняттях (за принципом формування умінь та навичок)**

- вправи в ходьбі один за одним (тримаючись за мотузку);
- вправи в ходьбі один за одним;
- вправи в ходьбі за вчителем тримаючись за руки: по доріжці (по прямій, по звивистій; ширина 20 см, довжина 2-3 метри).
- вправи в ходьбі за вчителем, тримаючись за руки: між предметами.
- вправи в ходьбі в заданому напрямку;
- вправи в ходьбі зі зміною напрямку;
- вправи в ходьбі зі зміною швидкості;
- вправи в ходьбі по колу взявшись за руки;
- вправи в переступанні через незначні перешкоди (мотузку, невисокі предмети) за допомогою вчителя, самостійно;
- вправи з переходом від ходьби до бігу по команді;
- вправи в ходьбі в заданому напрямку з предметом в руках;
- вправи з переступанням із кола в коло.

Навантаження збільшують поступово.

**Поряд із цим варто формувати основні рухові навички і вміння, що потребує вирішення таких завдань, як:**

- нормалізація довільних рухів у суглобах верхніх і нижніх кінцівок;
- нормалізація дихальної функції;
- формування навичок правильної постави і правильної установки стопи;
- корекція сенсорних порушень;
- корекція координаційних порушень (дрібної моторики кисті, статичної і динамічної рівноваги, ритмічності рухів, орієнтування у просторі);
- тренування м'язово-суглобового відчуття;
- профілактика і корекція контрактур;
- активізація психічних процесів і пізнавальної діяльності.

**Нормалізація дихальної функції.** На заняттях використовують як статичні, так і динамічні дихальні вправи в різних вихідних положеннях із різним темпом, ритмом, з акцентом на вдих або видих, з використанням різних предметів (надування кульок, пускання мильних бульбашок, гра на духових інструментах та ін.).

Дихання пов'язано з мовленням, тому використовують звукомовленнєві (див. нижче) вправи з контролем правильної постави.

**Корекція постави.** Для нормалізації постави необхідно вирішувати такі завдання, як формування навичок правильної постави, створення м'язового корсета (переважне зміцнення м'язів черевного пресу і розгиначів спини у грудному відділі хребта) і корекція деформації (кіфозу, сколіозу).

**Нормалізація довільних рухів у суглобах верхніх і нижніх кінцівок.** Доцільно виконувати в суглобах верхніх і нижніх кінцівок прості рухи, із полегшених вихідних положень, у поєднанні з іншими методами (масаж, теплові процедури, ортопедичні укладки й ін.). Необхідно домагатися поступового збільшення амплітуди рухів у суглобах кінцівок, відпрацьовувати всі можливі рухи в кожному суглобі. При цьому можна використовувати вправи в упорі у поєднанні з розслабленням і маховими рухами. Можна також використовувати різні предмети (гімнастичну палку, м'яч, скакалку, гімнастичну стінку, слідові доріжки, паралельні бруси для нижніх кінцівок).

Особливу увагу в роботі з дітьми I групи необхідно приділити корекції обмежених рухів – розгинанню і відведенню у плечовому суглобі, розгинанню і супінації в ліктьовому суглобі, розгинанню пальців і відведенню великого пальця в кисті, розгинанню і відведенню в кульшовому суглобі, розгинанню в колінному суглобі, розгинанню в гомілковому суглобі й опорі на повну стопу.

### **Корекція дрібної моторики**

#### **Методичні зауваження**

Існують наступні хвати кисті: кульовидний, циліндричний, гачковидний, міжпальцевий, опозиційний.

Необхідно відпрацьовувати всі види хватів. Для тренування кінестетичного відчуття важлива адаптація руки дитини до форми різних предметів при навчанні хвату. Для відпрацювання навичок самообслуговування дитина тренується захопити ложку, виделку, застебнути гудзики і кнопки на одязі, скласти кубики, мозаїку, малювати, вмикати світло, набирати номер телефону, загвинчувати кран, розчісуватися й ін. Можна використовувати різні ігри. Після розвитку диференційованої діяльності пальців особливо важливо навчання письму.

Для активізації рухів кисті і пальців використовується різнобічний дрібний інвентар: м'ячі, різні за об'ємом, вагою, матеріалом, кольором; кулі – надувні, пластмасові, дерев'яні; прапорці, стрічки, гумові кільця, обручі, гімнастичні палки, кубики, м'ячі-їжаки, геометричні фігури, вирізані з картону, гудзики, іграшки й ін.

*Основний метод ігровий*, але є й самостійні вправи, які можна виконувати в будь-яких умовах: вдома, у дворі, на прогулянці, в заняттях з батьками, іншими дітьми, самостійно.

**Фізичні вправи для координації і розвитку дрібної моторики рук  
з малими м'ячами (гумовим, тенісним й ін.)**

№ з/п	Зміст	Корекційне спрямування
1.	а) Перекладання, перекидання м'яча з однієї руки в другу; б) підкидання м'яча двома руками перед собою, ловіння двома; в) підкидання м'яча перед собою правою (лівою) рукою й ловіння двома.	координація рухів кисті, концентрація уваги, слідкуючі рухи
2.	Підкидання м'яча правою, ловля лівою і навпаки з поступовим збільшенням висоти польоту.	концентрація уваги, диференціювання зусиль у часі і просторі
3.	Високе підкидання м'яча угору і перед ловлею, виконання різних рухів (оплесків спереду, ззаду, під коліном), поворотом направо, наліво, кругом.	тонке диференціювання зусиль кисті, узгодженість рухів рук і додаткових рухів у часі і просторі, переключення уваги
4.	а) Удари м'яча об підлогу і ловіння його двома руками; б) те ж, але ловіння правою (лівою) рукою.	диференціювання зусиль, зоровий аналіз залежності висоти відскоку м'яча від сили і направлення удару, орієнтування у просторі
5.	а) Удари м'яча об стіну однією рукою і ловіння двома; б) те ж із додатковим рухом перед ловіння м'яча: оплески спереду, ззаду, під коліном, поворот кругом.	диференціювання зусиль і спрямування руху, регуляція м'язового направлення, швидкості переключення, просторової точності
6.	а) Колові рухи кистями праворуч і ліворуч з тенісними м'ячами в обох руках; б) почергове підкидання м'ячів і ловіння правою, потім лівою; в) одночасне підкидання 2-х м'ячів і ловіння двома руками після удару м'ячів об підлогу.	рухливість у променево-зап'ястному суглобі, розподіл уваги, тонке диференціювання часових, силових і просторових характеристик руху, одночасне вирішення двох рухових завдань (правої і лівої)
7.	а) Почергові удари різними м'ячами об підлогу і ловіння двома (м'ячі для настільного тенісу, каучуковий, гумовий, тенісний); б) удари різними м'ячами об стіну; в) підкидання і перекидання м'ячів з однієї руки в іншу, г) підкидання правою і ловіння правою; д) підкидання лівою і ловіння лівою; е) кидки м'яча у ціль із близької відстані.	диференціювання тактильних відчуттів, диференціювання рухових реакцій у відповідь на різні подразники, точність рухів, узгодженість рухів кисті і пальців, розподіл уваги
8.	Метання в горизонтальну ціль (обруч) із дистанції 4-6 м. Метання у ціль трьома м'ячами (пластмасовим, гумовим і тенісним), різними по вазі і матеріалу.	диференціювання тактильних відчуттів, зусиль і відстані. Спритність рук, швидкість реагування на переключення, швидкісно-силових якостей
9.	Те ж, але у вертикальну ціль (мішень, обруч), розташовану на стіні на рівні очей.	диференціювання тактильних відчуттів, співставлення зусиль і простору, здатність зору розрізнення відстані, швидкісно-силові якості



## Пальчикові ігри, гімнастика для рук і мовнорухові вправи у «Віночку» (логоритміка)

### Ой, по річеньці (укр.)

Ой, по річеньці *(показати хвилі руками)*  
лебідонька *(показати хвостик)*  
пливе *(рухи руками вгору-вниз, як крила лебедя).*  
Понад *(руки вгору)*  
берегом *(скласти рука на руку)*  
голівоньку несе *(взяти голову в руки).*  
Білим крилечком помахує *(руки вверх-вниз),*  
На квітки *(зобразити квітку з'єднавши долоні)*  
Все воду скрапує *(сприснути руками).*

### Ой, по речке (рус.)

По речке утки пропливають *(показать волны руками),*  
Утки крильями махають *(руки в стороны, махи руками)*  
И головками кивают – *(кивки головой)*  
Деточкам «привет» махають! *(помахать друг другу).*

### А у нашого кота

А *(руки по сторонах, долоні відкриті)*  
У нашого *(руки до грудей)*  
Кота *(кисті над головою зображують вуха)*  
Вуса довгі-довгі *(руки до роту зображують вуса),*  
А *(руки по сторонах, долоні відкриті)*  
У нашого *(руки до грудей)*  
Кота *(кисті над головою зображують вуха)*  
Кігті *(напівзігнуті пальці зображують кігті)*  
Гострі-гострі *(торкнутися вказівним пальцем лівої руки усіх пальців правої і навпаки),*  
Очі сірі *(приставити до очей кисті із з'єднаними великим і вказівним пальцями на обох руках),*  
Зубки білі *(показати зубки).*

### Жили-були зайчики

Жили-були *(руки вгору)*  
Зайчики *(показати вказівний і середній пальці на обох руках, всі інші зігнути)*  
В лісі *(руки вгору, пальці нарізно).*  
За дубочком *(руки у кільце перед собою)*  
Жили-були *(руки вгору)*  
Зайчики *(показати вказівний і середній пальці на обох руках, всі інші зігнути),*  
Мамині синочки *(на головою скласти руки у вигляді даху).*  
Милю свої вушка *(вказівний і середній пальці захватити по черзі пальцями іншої руки для обох рук),*

Милиць свої лапочкы (*захватити одною рукою інші і навпаки*),  
Наряджались (*руки в сторони долоні відкриті, покрутити із боку в бік*)  
Погуляли (*потупцювати на місці*).

### **Весна (укр.)**

Починається весна, кап-кап-кап (*вказівним пальчиком руки тикати в долоньку іншої*),  
Із стріхи капає вода, кап-кап-кап (*вказівним пальчиком руки тикати в долоньку іншої*).  
Навіть добрий сніговик (*руки на пояс, нахили вперед-назад*)  
Нахилився весь і ...зник! (*руки на поясі, нахилитися вперед*).  
Сльози ллє із-під відра – (*повороти кистей рук із відведеним великим пальцем до середини, вниз*) –  
Починається весна! (*хлопки*)

### **Весна (рус.)**

Начинается весна, кап-кап-кап (*указательным пальцем одной руки тыкать в ладошку другой*),  
С крыши капает вода, кап-кап-кап (*потрясти кистями рук перед собой*),  
Даже добрый снеговик (*руки на пояс, раскачиваться вперед-назад*)  
Весь осел и весь пони́к! (*наклониться вперед*).  
Слёзы льет из-под ведра – (*повороты кистей рук с отведенным вверх пальцем к середине, вниз*).  
Начинается весна! (*хлопки*)

### **Сів на гілку голубок**

Сів (*зігнути руки, кистями доторкнутись до плечей*)  
На гілку (*руки по сторонах*)  
Голубок (*руки вниз-вгору*),  
Бризнув (*сплеснути пальцями*)  
Дощик (*помахати руками над головою*) –  
Він намок (*притиснути руки до тулуба, кисті стиснуті в кулаки до грудей, шия втягнута в плечі*).  
Вітре-вітре (*прямі руки вгору, нахилити з боку в бік*),  
Дуй легенько (*дути губами*),  
Пташку (*руки перед грудьми, різноспрямовані рухи кистями – ліва вгору, права - вниз і навпаки*)  
Висуши (*руки скласти перед грудьми*)  
Швиденько (*руки в сторони, рухати вверх-вниз*).

### **Де твій дім?**

Горобець (*руки перед собою навхрест в області зап'ясток, рухи кистями вгору-вниз*)  
Живе (*руки над головою, у вигляді даху*)  
В гніздечку (*долоні скласти у жменю*).  
Мишка (*з положення жмені з'єднати великі пальці разом*) –

В нірці *(руки над головою, зобразити дах),*  
Тут скраєчку *(руки вперед долонями догори).*  
В скрекотушки *(руки внутрішньою стороною одна біля одної, долонями впертися у підлогу)*  
Дім *(руки над головою у вигляді даху)*  
В ставку *(руками перед тулубом – зобразити кільце),*  
Дім *(зімкнути руки над головою у вигляді даху)*  
Вівчарика *(руки по сторонах, лікті притиснути до тулуба, махи передпліччями вверх-вниз)*  
В садку *(руки вгору, пальці нарізно).*  
– Гей *(руки вперед, долоні догори),*  
Курчатко *(з'єднати у купу пальці на обох руках),*  
Маєш *(руки розвести по сторонах, підняти й опустити плечі)*  
Хатку *(зімкнути руки над головою у вигляді даху)*  
У матусі під крилом! *(руки по сторонах, лікті притиснуті до тулуба, махи передпліччями вгору-вниз).*

### **Ми маємо босі ніжки**

Ми маємо босі ніжки *(потупцювати стоячи на місці),*  
У височінь злітаємо, злітаємо *(руки по сторонах, махи руками вгору-вниз).*  
Там чобітки маленькі *(по черзі праву-ліву ногу виставити на п'ятку)*  
Купити бажаємо, купити бажаємо.  
Швець на землі не може  
Нам чобітки пошити *(пальцем правої руки водити по повітрю ніби шиючи),*  
Нам чобітки пошити *(теж іншою рукою).*  
Сказав, що пташки можуть  
І босі жити, і босі жити *(пожурити вказівним пальцем).*

### **Оленка-маленька**

Оленка-маленька *(показати руками від підлоги) –*  
Швидка і спритненька *(руками, зігнутими в ліктях, зробити рухи, як під час бігу),*  
Воду носила *(руки перед тулубом в кільце),*  
Платтячко дошила *(вказівним пальцем правої руки водити в повітрі імітуючи шиття),*  
Шкарпетку зв'язала *(вказівними пальцями обох рук водити в повітрі імітуючи в'язання),*  
Ягід назбирала *(присідати, руками імітуючи збір ягід),*  
Все вона встигає *(руки перед собою долонями вгору) –*  
Роботу любить! *(руки підняти вгору).*

### **У саду-садочку**

У саду-садочку  
Малинка виростає *(руки вгору, кулаки відкриті):*  
Сонце її гріє *(руки вгору, стиснути кулаки),*

Дощик поливає *(махати руками вниз-вверх)*.  
У щасливій хатці *(руки над головою у вигляді даху)*  
Дівчинка зростає *(руки вгору, ніжки навипиньки)*.  
Усі її люблять,  
Всі її голублять *(погладити себе по голівці)*.

### **Мишенята вилізли**

Мишенята вилізли,  
На годинник поглядали *(долонями закрити очі і відкрити)* –  
Раз-два-три-чотири - *(порахувати загинаючи пальці)* –  
Смик за гирі! Смик за гирі *(скласти одну кисть у кулак, а іншою обхопити і зробити рух зверху - вниз)*.  
Раптом дзвін як загримить! *(оплеск у долонями)* –  
Мишенята зникли вмить *(пальцями перебирати по кришці столу, імітуючи біг мишачих ніг)*.

### **Сів на гілку снігурець**

Сів на гілку снігурець *(руки зігнути, кистями торкнутися до пліч)*,  
Дощ полив *(руки в кулаки, розкрити долоні – повторити декілька разів)* –  
Намок увесь *(руки притиснути до грудей, лікті до тулуба)*.  
Віє, віє вітерець *(руки над головою, махати з боку в бік)*,  
Хай підсохне снігурець! *(руки притиснути до тулуба, зігнути в ліктях, махати передпліччями верх-вниз)*.

### **Птички (рус.)**

Прилетели птички *(руки в сторони, махи руками)*:  
Вороб'ї, синички *(«считать» указательным жестом)*,  
Стали зернышки клевать *(наклоны, руки отведены назад, махают кистями)*,  
Стали крыльями махать *(руки в стороны, махи руками)*.  
Помахали, помахали *(руки в стороны, махи руками)*,  
А потом махать устали *(присесть на корточки, руки по бокам)*.

### **Дощик, дощик, веселіше! (укр.)**

Дощик, дощик, веселіше! *(руки вгору, пальці нарізно, махи руками вгору-вниз)*,  
Йди густіше, йди рясніше! *(вказівним пальцем на обох руках водити ніби наказувати)*,  
Тільки нас не намочи! *(руки над головою, кисті під прямим кутом, пальці обох рук торкаються)*,  
У вікно не стукочи *(оплески долонями)*.  
В полі лий рясніше *(кисті в кулаки, розкрити кулаки - і знову стиснути й розкрити)*,  
Травка буде вище! *(руки перед тулубом, пальці нарізно)*.

### **Дождик, дождик, веселей! (рус.)**

Дождик, дождик, лей, лей, лей! *(указательным пальцем одной руки тыкать в ладошку другой)*  
На меня, на людей *(махати руками: к себе, от себя)*,

На мене немножко (*соединить большим и указательным пальцы обеих рук, поднести к глазам*),  
На людей – по ложке (*сложит ладошки «ложкой»*),  
А на Бабу Ягу – аж по целому ведру! (*взмах руками от себя*).

### **Ніжки-ніжки**

– Ніжки-ніжки, де були ви? (*потупцювати ногами*)  
– По гриби у ліс ходили (*ходьба на місці*).  
– Ручки, ви не сумували? (*руки вперед долонями вгору*)  
– В лісі ми гриби збирали (*присісти, імітувати збір грибів*).  
– Очки, ви допомагали? (*торкнутися очей руками*)  
– Ми дивились і шукали (*зробити на очі руками окуляри*),  
Все грибочки виглядали.  
Обдивились всі пеньочки (*зробити напівприсід*).  
Ось Іванко наш з грибочком (*одна рука в кулак, інша відкритою долонею накриває кулак зверху*),  
З малючком-маслючком (*те ж саме іншою рукою*).

### **Нічка прийшла**

Нічка прийшла (*потупцювати ногами на місці*),  
Темінь лягла (*закрити очі долонями*),  
Півнік дрімає (*скласти пальці в замок*),  
Цвіркунчик співає.  
Вже пізно, синок (*вказівним пальцем водити ніби наказувати*),  
Лягай на бочок (*скласти руки під голову*):  
Баю-бай (*те ж саме*),  
Спи-засинай... (*руки в кільце перед грудьми, рухи імітують качання*).

### **Ніжки маленькі**

Ніжки маленькі (*потупцювати ногами стоячи на місці*),  
Ніжки маленькі! (*те ж саме*)  
По воду ходили (*ходьба на місці*).  
Ніжки маленькі (*потупцювати ногами стоячи на місці*)  
Додому (*руки над головою у вигляді даху*) спішили (*біг на місці*).  
Ніжки маленькі (*потупцювати ногами стоячи на місці*)  
Вдома танцювали (*руки на поясі, поставити стопи по черзі на п'ятку*).  
Ніжки маленькі (*потупцювати ногами стоячи на місці*)  
Добре танцювали (*руки на поясі, поставити стопи по черзі на п'ятку*).  
Ніжки миленькі! (*потупцювати ногами стоячи на місці*).

### **Взимку ліс не пряде і не шиє**

Взимку ліс не пряде і не шиє (*вказівними пальцями обох рук водити в повітрі імітуючи шиття/в'язання*),  
Без усякого діла дрімає! (*скласти руки під голову*),  
А розтанув сніжок (*руки в кулаках розтиснути і стиснути знов*) –



Заспівали струмки *(губи скласти в трубочку, руки поставити ніби граючи на дудочці).*

В зеленесенький шовк

Сам себе одяг! *(руки підняти вгору).*

### **Водичка-водичка**

Водичка-водичка *(струсити опущеними вниз руками),*

Умий моє личко! *(торкнутись обличчя),*

Щоб щічки червоніли *(розтерти щоки),*

Щоб віченьки ясніли *(зробити руками окуляри на очі),*

Щоб ротик посміхався *(доторкнутися вказівними пальцями до кутів роту),*

Щоб зубчик мій кусався! *(постукати зубами).*

### **Свинка**

Свинка посміхалась *(посміхнутися).*

Синочком вихвалялась *(долонями взятись за щоки і нахилити голову з боку в бік):*

Такий маленький *(руки вниз – показати відстань від підлоги),*

Такий гарненький *(руки в боки, покрутити тулубом із боку в бік)*

Ходить бочком *(потупцювати з боку в бік),*

Вушка сторчком *(кисті поставити над головою),*

Ніс п'ятачком! *(задерти носа вказівним пальцем).*

### **Танцюй, моя лялько**

Танцюй, моя лялько *(руки в боки, у напівприсяд, покрутити тулубом із боку в бік),*

Жвавіше танцюй *(узятися руками за щоки, нахилити голову з боку в бік),*

Жвавіше танцюй *(те ж),*

Чобітки не шкодуй *(потупцювати ногами на місці).*

Танцюй, моя лялечко мила! *(поставити стопи ніг по черзі на п'яти),*

Танцюй же! *(руки в боки, у напівприсиді, покрутити тулубом з боку в бік).*

І геть невеселі думки! *(узятися руками за щоки, нахилити голову з боку в бік).*

Пошиє татусик *(вказівними пальцями поводити у повітрі імітуючи шиття)*

Нові чобітки *(поставити стопи ніг по черзі на п'яти).*

Танцюй, моя лялечко мила! *(потупцювати ногами на місці).*

### **Сонечко, сонечко**

Сонечко, сонечко! *(руки по сторонах, пальці нарізно)*

Виглянь мерщій *(руки вгору, пальці нарізно).*

Освіти, обігрій *(руки вперед, покрутити кистями)*

Телят і ягняток *(вказівними пальцями показати різки на голові),*

Маленьких дитяток! *(показати на обох руках між вказівними і великими пальцями невелику відстань).*

### **Раз - косили**

Раз - косили, два косили *(руками імітувати косьбу),*

Сіно у снопи зносили *(руку над головою у вигляді даху):*

Зайчики сіренькі *(показати середній і вказівний пальці, інші стиснути),*

Зайчики маленькі (руки вниз, показати відстань від підлоги),  
З серпиком тоненьким (між вказівним і великим пальцями показати невеличку відстань).

### **Мишко клишоногий (укр.)**

Мишко клишоногий (махи руками «до себе»),  
Вилазь із барлога (те саме),  
Будеш з дітками гуляти (ходіння, нахили «збирання»),  
Гриби, ягоди збирати (те саме).  
Дятел гілку тук-тук (стукати кулачком однієї руки по долонці іншої) –  
Ми ніжками туп-туп (топати ніжками).  
Розбудили Ведмежатко – (обхопити голову обома руками),  
Розбігайся хто-куди! (біг «врозтіч»).

### **Ёлка-ёлочка (рус.)**

Ёлка-ёлочка, колкая иголочка (указательным пальчиком одной руки стучат о ладошку другой).  
Где ты выросла? – (вопросительный жест, ладони кверху)  
В лесу (ладони «домиком над головой»).  
Что ты видела? (вопросительный жест, ладони кверху)  
Лису («лисичкины» махи ладонями перед собой)  
Что в лесу? (вопросительный жест, ладони кверху)  
Морозы, ёлки да берёзы (руки скрестить, похлопать по плечам),  
Бурые медведи (руки на пояс, покачаться «как медведь») –  
Вот и все соседи (развести руки в стороны).

### **Ялинка зелененька (укр.)**

Ялинка зелененька (пальчики однієї руки стукають у долоньку іншої),  
Голочка тоненька (те саме).  
Де росла? – (поглядати, приклавши долоньку «козирком» до очей, вліво,)  
У лісі (поглядати, приклавши долоньку «козирком» до очей, вправо)  
Що чула? (прикласти долоньку до лівого вуха, повернутися вліво).  
Шурхіт листя (прикласти долоньку до лівого вуха, повернутися вправо).  
Взимку що? (руки нахрест, поплескати себе по плечах).  
Морозець (те саме)  
Щипле як? (торкатися носика вказівним пальчиком).  
За носик (те саме).  
Приходь до нас на свято (махи руками «до себе»),  
Де діточок багато (розвести широко руки).

### **Зарядка (рус.)**

Утром солнышко встаёт – (хлопки перед собой).  
Просыпается народ (хлопки перед собой).  
Я проснулся, потянулся (поднять руки вверх, потянуться),  
Маме с папой улыбнулся (повороты головы влево-вправо),



Чтобы было всё в порядке (*хлопки перед собой*),  
Начинаю я зарядку (*хлопки перед собой*):  
Вправо, влево, взад, вперед (*руки на пояс, наклоны соответственно словам*),  
Но мама завтракать зовёт (*махи руками к себе*),  
Мама чаю мне нальёт (*повороты кистей рук с отведенным вверх пальцем к середине, вниз*),  
А я сделаю бутерброд (*ладошки одна поверх другой, менять их местами*),  
Бутерброд для мамочки (*ладошки одна поверх другой, менять их местами*),  
Бутерброд для папочки (*ладошки одна поверх другой, менять их местами*).  
Кошку тоже накормлю (*ладошки одна поверх другой, менять их местами*) –  
Очень я её люблю (*хлопки перед собой*).

### **Машина (укр.)**

«Бі-бі-бі!» (*робити рухи руками, наче натискати клаксон у машині* ).  
Машина каже (*те ж саме*).  
«Дир-дир-дир!» («вертушка» *руками перед собою*).  
Мотор дирчить (*те ж саме*):  
– Їдьмо, їдьмо, їдьмо, їдьмо (*руки зігнуті в ліктях, рухи вперед-назад*),–  
Мов говорить він в цю мить (*те ж саме*).  
«Пих-пих-пих!» (*долоні рупором біля рота*),–  
Димить машина (*те ж саме*),  
Об дорогу труться шини («шарудіти» *долоньками одна об іншу*).  
«Шу-шу-шу-шу», - шарудять (*те ж саме*).  
Поспіша вперед машина (*те ж саме*),  
Пасажири в ній сидять (*те ж саме*).

### **Машина (рус.)**

«Би-би-би!» (*движение руками, будто нажимаешь клаксон в машине*).  
Гудит машина (*то же*).  
«Тук-тук-тук!» (*постучать кулачком*),–  
Мотор стучит (*то же*).  
– Едем, едем, едем, едем (*руки согнуты в локтях, движения вперед-назад*),–  
Он нам громко говорит (*то же*).  
Быстро крутятся колеса («вертушка» *руками перед собой*).  
«Шу-шу-шу», - они шуршат («пошуршать» *ладошками*).  
Покатила по дороге (*то же*),  
Пассажиры в ней сидят (*то же*).

### **Збираємо гриби**

Звірята в лісочку (*крокувати на місці*)  
Побачили грибочки.  
Білочки стрибали (*о.с. - руки на поясі, нахили, «збираємо» гриби*),  
Рижики зривали.  
Лисички пробігали (*імітувати біг на місці*),

Лисички позбирали.

Зайчики сіренькі *(о.с. - руки на поясі, нахили, «збираємо» гриби)*

Вмить знайшли опеньки.

А ведмедик лісом йшов,

Мухомор собі знайшов *(ходьба «як ведмедик» на зовнішніх сторонах стоп).*

– Мухомор не можна їсти *(похитати вказівним пальчиком перед собою),–*

Викину скоріше *(імітація кидання).*

Ще грибів багато в лісі *(покивати головою),*

Пошукаю інший *(те саме).*

### **Собираем грибы (рус.)**

Зверушки на опушке *(шагать на месте)*

Увидели грибы.

Белочки скакали *(прыжки, наклоны),*

Рыжики срывали.

Лисички пробегали *(имитация бега),*

Лисички собирали.

Зайчик прискакал *(наклоны, руки на поясе),*

Белый гриб сорвал.

Медвежонок пришел *(ходит «как медвежонок»),*

Мухомор себе нашел.

– Мухомор ты есть не смей *(помахать указательным пальчиком перед собой),*

Выброси его скорей! *(имитация броска).*

Много есть в лесу грибочков *(покивать головой),*

Поищи себе другой

### **Осень (рус.)**

Вот и осень наступила *(«фонарики»),*

Все вокруг позолотила *(то же).*

Листья желтые кружатся *(плавные махи руками из стороны в сторону),*

Тихо на землю ложатся *(присесть/наклониться).*

Солнце нас уже не греет *(руки скрестить, похлопать себя по плечам).*

В чистом поле ветер веет *(махи руками над головой).*

Дождик к нам в окно стучит *(указательным пальцем одной руки постучать в ладошку другой),*

Стая птиц на юг летит *(махи руками).*

### **Осінь (укр.)**

Ось і осінь вже настала *(«ліхтарики») –*

Всюду листя золотаве *(те ж саме).*

Вітер листя обриває *(плавні рухи руками із сторони в сторону),*

Нам під ніженьки кидає *(присісти/нахилитися).*

Діток сонечко не гріє *(руки схрещені, поплескати себе по плечах),*

В полі сильно вітер віє *(махи руками над головою).*

Дощик землю поливає (*кисті в кулак, великий палець відведений; повороти кистей до середини, вниз*),  
Зграя птахів відлітає (*махи руками*).

### **Мовленнєві вправи для стоп**

#### **Кую, кую чобіток**

Кую, кую чобіток (*плескати долонею по підшві стопи*),  
Подай, бабо, молоток (*постукати кулаком по всій поверхні стопи*).  
Не подаси молоток (*погладити стопу долонею*) –  
Не підкую чобіток (*провести по стопі пальцями*).

#### **Сидить зайчик під липкою**

Сидить зайчик під липкою (*великим або вказівним пальцем натиснути на слід стопи*).  
Сіє муку калиткою (*взяти рукою стопу і потрусити її*).  
Відмідь каже: «На хліб, на хліб?» (*поплескати долонею*).  
Зайчик вушками тріп та тріп (*потріпати за кожен палець на нозі*).

#### **Ой чук, чуки, чук**

Ой чук, чуки, чук (*плескати долонею по стопі*),  
Наварив дід шук (*провести пальцями уздовж стопи*),  
Баба рибку спекла (*затиснути стопу між двох рук*) –  
Зі сковорідки втекла (*провести двома руками вздовж всієї стопи – від п'ятки до носка*).

#### **Пішов котик у лісок**

Пішов котик у лісок (*пальцями переривчасто поплескати по всій поверхні стопи*),  
Найшов котик поясок (*вказівним пальцем хвилясто провести по всій поверхні стопи*),  
За люлечку прив'язав (*промасажувати кожен палець на нозі*)  
Та дитинку погойдав (*легко потрусити стопу*).

#### **Пташко маленька**

Пташко маленька! (*взяти обома долонями стопу*)  
Де твоя ненька? (*потріпати тримаючи в руках*).  
На маківці сиділа (*вказівним або великим пальцем натиснути на зведення стопи*).  
Дрібен мачок дзюбала (*вказівним пальцем постукати по усій поверхні стопи*).  
Дзюб-дзюб, дзюбанець (*всіма пальцями постукати по всій поверхні стопи*),  
Ходи, пташко, у танець! (*провести всіма пальцями уздовж стопи – від п'ятки до носка*).

**Корекція сенсорних відхилень.** Для корегування сенсорних відхилень необхідно розвивати всі види сприймання, формувати сенсорні еталони кольору, форми, розмір предметів, розвивати м'язово-суглобове відчуття, розвивати мовлення й вищі психічні функції (увагу, пам'ять, мислення).

**Профілактика і корекція контрактур.** Профілактику і корекцію контрактур можна проводити як за допомогою фізичних вправ, так і за допомогою допоміжних засобів. Із вправ найбільш доцільні вправи на розслаблення, розтягування, трясіння (по Фелпсу), а із допоміжних засобів, що сприяють збереженню правильного положення різних ланок тіла, використовуються лонгети, шини, тютори, комірці, валики, вантаж (комір Шанца, корсет), так само і для корекції патологічних поз (лонгети, шини, апарати). Їх використовують 3-4 рази на день, тривалість перебування у спецукладаннях залежить від важкості ураження і перенесення процедури. Допоміжні засоби сприяють гальмуванню патологічної активності, нормалізації реципрокних взаємовідносин м'язів-антагоністів. Ортопедичний режим необхідно чергувати з різними видами лікувальної гімнастики для боротьби з контрактурами.

## 2. Корекція та розвиток основних видів рухів та вихідних положень (II типова група)

### Корекція лазіння і перелізання

#### Методичні зауваження

Лазіння і перелізання мають прикладне значення, сприяють розвитку сили, спритності, координації рухів, зміцненню зведення стопи, формуванню постави, вмінню управляти своїм тілом. Виконання цих вправ корегує недостатність психічної діяльності в дітей із вадами розвитку – страх, перебільшену самооцінку, страх висоти, неадекватність поведінки в складних ситуаціях. Вправи, що виконуються на висоті, мають бути пояснені і показані з найбільшою точністю й потребують забезпечення безпеки і страхівки. Для подолання перешкод використовується гімнастична драбина, лава, колода, канат, нахилена драбина, поролонові куби, м'яка колода, дерев'яна і канатна драбина.

#### Фізичні вправи для корекції лазіння і перелізання

№ з/п	Зміст	Корекційна спрямованість
1.	Проповзання під канатом, під колодою, під лавкою.	координація рухів, узгодженість зусиль
2.	Перелізання через щабель драбини.	спритність, координація рухів, точність переміщення, орієнтування у просторі
3.	Лазіння по гімнастичній лавці на четвереньках, навпочіпки уперед і назад до краю лавки	узгодженість рухів рук і ніг, диференціювання зусиль, швидкість переміщення
4.	Перелазіння через гімнастичну лаву, поролонові куби, м'яка колода й ін.	орієнтування у просторі, координація всіх ланцюгів тіла
5.	Перелізання через нахилену лаву, що встановлена під кутом 10°.	координація, пристосувальна реакція на умови, що змінилися
6.	Лазіння по нахиленій лаві довільним способом угору і під схил.	узгодженість рухів, орієнтування у грі, диференціація зусиль
7.	Лазіння по гімнастичній стінці приставними кроками, по одному щаблю, починаючи з нижнього, постійно піднімаючись вище і вище (вниз не дивитися).	подолання страху висоти, профілактика плоскостопості, орієнтування у просторі, узгодженість і послідовність рухів рук та ніг
8.	«Корабель». Лазіння по гімнастичній драбині угору і вниз, ступаючи на кожний щабель почергово двома ногами.	подолання страху висоти, координація і узгодженість рухів рук і ніг, профілактика плоскостопості, уява
9.	«Ура». Піднятися по гімнастичній драбині угору, ступаючи на кожен щабель, зняти стрічку, підвішену на верхній щабель, пройти приставними кроками на сусідню стінку і спуститися вниз тим же способом.	подолання страху висоти, просторове орієнтування, рухова пам'ять. Профілактика порушень постави і плоскостопості
10.	«Черепаха». Лазіння по гімнастичній лаві, лежачи на животі і підтягуючись руками.	координація рухів, розвиток м'язової сили рук і плечового поясу
11.	Лазіння по гімнастичній лаві довільним способом із наступним перелізанням через поролонові куби (плінт, гірку матів).	координація рухів, швидкість переключення, узгодженість рухів, орієнтування у просторі

12.	«Верблюди». Повзання і лазіння по гімнастичній лаві з вантажем на спині (кубик, гумове кільце).	рівновага, узгодженість рухів
13.	«На щоглу». Лазіння угору і вниз по канатній драбині.	орієнтування у просторі, сміливість, координація, диференціювання простору, профілактика плоскостопості

### Корекція метання

#### Методичні зауваження

У дітей спостерігаються порушення рухів метання: напруженість, скутість тулуба; квапливість; неправильний замах, метання виконується на прямих ногах або прямими руками; несвоєчасний випуск снаряда, слабкість фінального зусилля, дискоординація рухів рук, ніг і тулуба. Перед тим, як вивчати техніку метання, необхідно засвоєння дітьми різнобічних предметних дій, які звичайно починають із великих м'ячів, тому що їх краще утримувати в руках, а потім переходять до малих.

#### Підготовчі вправи для метання, засвоєння предметних дій із м'ячем, з великими м'ячами (волейбольний, баскетбольний, пляжний)

Корекційна спрямованість: диференціювання зусилля і відстані		
№ з/п	Зміст	Корекційна спрямованість
1.	а) перекачування м'яча партнеру напроти у положенні сидячи; б) перекачування м'яча партнеру через ворота й набивних м'ячів, коридор із гімнастичних палок, проміж двох паралельно розташованих у довжину скакалок із положення сидячи, присід, стоячи; в) катання м'яча уздовж гімнастичної лави.	– окомір, координація і точність руху, диференціювання зусилля і направлення руху; – точність направлення й зусилля.
2.	а) підкидання м'яча над головою і ловіння двома руками; б) підкидання м'яча над головою і ловіння після того, як він ударився об підлогу.	– координація рухів рук, точність спрямування зусилля; – швидкість переключення зорового аналізатора.
3.	а) кидання м'яча у стіну і ловіння його; б) те ж, але ловіння після відскоку від підлоги; в) те ж, але ловіння після оплеску; г) те ж, але ловіння після обертання кругом, присіду.	– координація рухів рук; – зорове диференціювання спрямування руху, спритність рук, орієнтування в просторі, рівновага, розподіл уваги.
4.	а) перекидання м'яча двома руками знизу із-за голови партнеру і ловіння двома руками (по поступовим збільшенням відстані і висоти польоту); б) те ж, але ловіння після відскоку від підлоги;	просторове орієнтування, диференціювання зусиль, направлення, відстань, час, швидкість переключення уваги

	в) те ж, але після додаткових рухів: оплеск, 2 оплески, обертання кругом, присід і ін.	
5.	а) ведення м'яча по позначці правою, лівою рукою; б) те ж у ходьбі.	диференціювання зусиль і спрямування руху, координація руху рук, концентрація уваги й зоровий контроль

### З набивним м'ячем (1 і 2 кг)

6.	Підняти м'яч угору, вперед, праворуч, ліворуч:	диференціювання зусиль, розвиток сили рук, плечового поясу, зміцнення «м'язового корсету»
6.1.	а) ходьба з м'ячем у руках, утримання його на грудях 30 с; б) ходьба з м'ячем в руках, утримання його за головою 30 с.	утримання вертикального положення при додатковому навантаженні, статична сила рук і плечового поясу
6.2.	а) нахили тулуба уперед, праворуч, ліворуч з утриманням м'яча на грудях; б) те ж з утриманням м'яча за головою;	координація загальної моторики, стійкість до вестибулярного навантаження, зміцнення «м'язового корсету»
6.3.	лежачий зліва (справа) м'яч підняти угору, піднятися навшпиньках, зафіксуватися у положенні на 5 с, опуститися на підлогу справа (зліва).	спроможність відтворювати спрямування й амплітуду руху. Сила м'язів плечового поясу, утримання правильної постави
7.	Присідання з утриманням м'яча на витягнутих руках перед собою, над головою, зберігаючи поставу.	здатність контролювати положення тіла і його частин (рук із м'ячем) у просторі, силу м'язів рук і плечового поясу, утримання заданої пози
8.	Із положення сидячи, ноги нарізно, нахили уперед із м'ячем у руках:	гнучкість у поперековому відділі, здатність відтворювати ритмічні зусилля, координація грубої моторики
8.1.	а) перекичування м'яча руками в парах сидячи на підлозі, ноги нарізно; б) перекичування м'яча поштовхом від себе двома ногами.	здатність регулювання сили м'язового напруження, диференціювання простору, точність відтворення сили рухів, амплітуди; спрямування, розвиток сили розгинання ніг
9.	Покотити м'яч так, щоб з відстані 2-3 м збити кеглю.	точність зусилля і просторової диференціації, координація рухів
10.	Сидячи на підлозі в колі, упор позаду, затиснувши м'яч між стопами, перенести його партнеру праворуч 30, 60, 90 см і т.д., поки не закінчиться повне коло.	диференціювання м'язових відчуттів, здатність регулювати положення тіла у просторі, розрізняти і відмірювати відстань

### Корекція постави

#### Методичні зауваження

Більшість дітей із-за загальної функціональної слабкості, гіпотонічного стану м'язів і зв'язкового апарату, низького рівня розвитку фізичних якостей і координаційної спроможності мають різнобічні порушення постави, включаючи всі найбільш типові її форми.



Часто порушення постави поєднується із плоскостопістю, деформацією стопи, клишоногістю, що негативно відображається на положенні тазу і хребта. У багатьох дітей із вадами в розвитку мішкувата постава, рухи неспритні, хода напружена і нестійка. Зустрічаються діти з парезами або паралічами окремих м'язових груп.

Діти, як правило, мають уявлення про правильну поставу і можуть продемонструвати її достатньо точно, особливо біля вертикальної стіни, але тут же порушують її при виконанні фізичних вправ, у побутових рухах, ходьбі, сидячи за партою.

***Під час корекції постави доцільно керуватися такими положеннями:***

1. В основі формування постави лежить гармонічний розвиток сили м'язів спини, черевного пресу, верхніх і нижніх кінцівок, вміння диференціювати м'язово-суглобові відчуття, положення окремих частин тіла у просторі, вміння напружувати і розслабляти м'язи у спокої й русі.

2. Необхідно використовувати всі види АФК і усі можливі форми фізкультурно-оздоровчих занять: ранкову гімнастику, фізкультпаузи, рухові ігри, додаткові заняття, прогулянки на свіжому повітрі, плавання, загартування тощо.

3. З боку батьків необхідна щоденна увага до постави дитини, створення умов для її формування: адекватні гігієнічні і фізіологічні вимоги до одягу, меблів, освітлення, поза під час сну, сидіння, стояння і т.п.

4. Корекція постави, з однієї сторони, включає широку комплексну дію самих різнобічних вправ на всі групи м'язів, з іншої – специфічну дію цілеспрямовано дібраних вправ для компенсації порушень відповідного типу постави.

**Вправи для корекції бокових викривлень хребта (початкова стадія)**

№ з/п	Зміст	Корекційна спрямованість
1.	« <b>Кішечка</b> ». Із положення стоячи на четвереньках - опускання й піднімання голови із прогинанням у попереку із наступним розгинанням у грудному і поперековому відділах хребта.	гнучкість хребта, зміцнення м'язового корсету, координація рухів голови і тулуба, вестибулярна стійкість
2.	« <b>Кільце</b> ». Із положення стоячи на колінах, руки на поясі – прогнутися, нахил назад до торкання підлоги головою. Виконується зі страховкою.	гнучкість хребта, розтягування м'язів живота, зміцнення м'язів спини, вестибулярна стійкість, симетричність рухів
3.	« <b>Ванька-встанька</b> ». Із положення сидячи з максимально зігнутими колінами, притиснутими до грудей, обхопити їх руками, - переكات назад і повернення у вихідне положення без допомоги рук.	зміцнення м'язів тулуба, координація рухів, диференціювання м'язових відчуттів, орієнтування у просторі
4.	« <b>Птах</b> ». Із положення сидячи на підлозі, ноги нарізно ширше, руки в сторони (зафіксувати правильну поставу) – нахил уперед до торкання руками пальців ніг, зберігаючи положення голови, тулуба і рук.	гнучкість попереку, розтягування м'язів грудей і живота, управління силовими й часовими характеристиками руху, стійкість до вестибулярного подразнення

5.	<b>«Змія».</b> Із положення лежачи на животі, ноги разом, руки на рівні плеч, долонями уперед - повільно розгинаючи руки і піднімаючи голову, максимально прогнутися в грудному і поперековому відділах, відкинувши назад голову.	гнучкість хребта, розтягування м'язів грудей і живота, управління силовими й часовими характеристиками руху; стійкість до вестибулярного подразнення
6.	<b>«Човник».</b> Із положення лежачи на животі, руки за спину – підняти голову, груди, ноги, зафіксувати позу, покачатися «на човнику».	гнучкість хребта, статична сила м'язів плечового поясу, спини й живота
7.	<b>«Плавець».</b> Із положення лежачи на грудях - рухи руками, як при плаванні брасом на грудях, поступово збільшуючи амплітуду і темп рухів, не торкаючись руками підлоги.	зміцнення м'язів тулуба, координація і симетричність рухів, диференціювання просторових і часових характеристик руху
8.	<b>«Рибка».</b> Із положення лежачи на животі, руки на передпліччях на підлозі, пальці уперед - повільно розгинаючи руки, підняти голову, прогнутися у всіх відділах хребта і торкнутися ступнями ніг, зігнутих у колінах, до голови.	гнучкість хребта, розтягування м'язів грудей і живота, зміцнення м'язів тулуба
9.	<b>«Свіча».</b> Із положення лежачи на спині, руки за голову - спочатку зігнути ноги в колінах, а потім розігнути їх до вертикального положення по відношенню до підлоги, зафіксувати позу і повільно опустити у вихідне положення.	сила м'язів черевного пресу, координація рухів, просторове орієнтування, регулювання амплітуди рухів
10.	<b>«Велосипед».</b> Із положення лежачи на спині, руки уздовж тіла, підняти ноги до вертикального положення - імітація рухів велосипедиста, спочатку повільно, з поступовим прискоренням.	сила м'язів черевного пресу, координація і ритмічність рухів, диференціювання темпу рухів
11.	<b>«Стрілка».</b> Із положення лежачи на правому боці, права рука витягнута угору, ліва спирається на підлогу на рівні плеча - відведення лівої ноги угору. Те ж - на лівому боці з відведенням правої ноги.	зміцнення бокових м'язів тулуба, живота і ніг, координація рухів
12.	<b>«Маятник».</b> Із вихідного положення лежачи на спині, руки в сторони – підняти ноги на 90° і, не розводячи їх, опустити справа від себе, знову підняти угору і опустити зліва від себе, не відриваючи плечей від підлоги	зміцнення м'язів живота і бокових м'язів тулуба, координація рухів, орієнтування у просторі, вольове зусилля

### Вправи для корекції круглої (сутулої) спини

№ з/п	Зміст	Корекційна спрямованість
1.	<b>«Кішечка», «Змія», «Човник».</b>	гнучкість грудного відділу хребта, утримання постави в динамічних вправах і статичних поставах

2.	<b>«Кріль».</b> Стоячи перед дзеркалом, обертання рук назад, імітуючи рухи руками у кролі на спині, поступово збільшуючи темп рухів. Контролювати положення плечового поясу.	збільшення рухливості у плечових суглобах. Зміцнення м'язів спини і плечового поясу. Ритмічність і координація рухів, регулювання темпу рухів
3.	<b>«Насос».</b> Стоячи перед дзеркалом у позі правильної постави - нахили тулуба праворуч і ліворуч, ковзаючи руками уздовж тулуба. Контролювати положення плечового поясу.	зміцнення бокових м'язів тулуба, стійкість вестибулярного апарату, регулювання пози
4.	<b>«Штанга».</b> Із положення стоячи перед дзеркалом із гімнастичною палкою за плечима - нахил тулуба уперед до горизонтального положення, невідривно дивлячись у вічі свого дзеркального відображення.	зміцнення м'язів тулуба, гнучкість грудного відділу хребта, зоровий контроль за регулюванням пози, симетричністю рухів
5.	<b>«Лук».</b> Стоячи упригнул спиною до гімнастичної стінки, хватом за рейку на рівні плечей - прогнутися у грудному відділі, випрямивши руки, і повернутися у вихідне положення.	гнучкість грудного відділу хребта, координація рухів, розтягнення м'язів черевного пресу
6.	<b>«Мавпочка».</b> Із положення стоячи на 4-й сходинці, знизу обличчям до гімнастичної стінки, хватом двома руками на рівні поясу - глибоко присісти, розгинаючи руки.	зміцнення м'язів рук, плечового поясу і тулуба, орієнтування у просторі
7.	<b>«Силач».</b> Із положення лежачи на животі з гантелями (по 1 кг) у руках, руки в сторони - трохи витягнути шию, прогнутися у грудному відділі, відвести руки у сторони, звести лопатки і підняти ноги: повернутися у вихідне положення, розслабити руки.	гнучкість грудного відділу хребта, статична сила рук і плечового поясу, симетричність зусиль
8.	<b>«Орел».</b> Із положення лежачи стегна поперек гімнастичної лави, ноги закріплені (партнер тримає гомілки), руки за голову - нахил уперед із наступним розгинанням у грудному і поперековому відділах, голову підняти, лікті відвести в сторони, зафіксувати позу і повернутися у вихідне положення, розслабитися.	гнучкість грудного відділу хребта, розтягування м'язів передньої сторони тулуба, орієнтування у просторі, симетричність рухів, стійкість вестибулярного апарату
9.	<b>«Замок».</b> Із положення сидячи на підлозі, схрестивши ноги - ліва рука заводиться за спину долонею назовні, права, зігнута у лікті, переноситься через плече долонею назовні, зчепити пальці в замок. Те ж з іншої руки.	координація рухів рук і кисті, розтягнення м'язів плечового поясу, орієнтування у просторі, точність рухів
10.	<b>«Півник».</b> 1) Стоячи на одній нозі, спираючись боком на гімнастичну стінку, зігнути ногу в коліні, захопити її за гомілкоstop і підтягнути п'ятку до сідниці. Те ж на іншій нозі; 2) те ж із положення лежачи на животі; 3) те ж із підтягуванням обох ніг до сідниць.	розтягування м'язів передньої поверхні стегон

11.	<b>«Стовпчик».</b> Стоячи на колінах, руки уздовж тулуба, підборіддя притиснуте - нахил тулуба назад, зберігаючи пряму лінію від колін до голови.	розтягування м'язів передньої поверхні стегон, рівновага, диференціювання амплітуди рухів
12.	<b>«Махи».</b> Стоячи боком біля гімнастичної стінки, тримаючись за сходинку – мах ногою уперед і назад, намагаючись дотягнутися до сідниці. Те ж стоячи іншим боком.	розтягування м'язів передньої поверхні стегна
13.	<b>«Дроворуб».</b> Із положення стойки – ноги нарізно, руки в замок – змах руками вгору – і різкий нахил уперед, ноги не згинати.	розтягування м'язів спини, ритмічність рухів, стійкість вестибулярного апарату
14.	<b>«Книжка».</b> Із положення сидячи на підлозі, ноги нарізно – нахили уперед до торкання лобом колін.	розтягування м'язів спини
15.	<b>«Павук».</b> Ходьба у глибокому нахилі, захопивши гомілкоstopи руками.	розтягування м'язів спини, орієнтування у просторі
16.	<b>«Рак».</b> 1) Із положення лежачи на животі -почергове піднімання прямих ніг назад - угору; 2) те ж із упору на колінах.	зміцнення м'язів задньої поверхні стегон і спини, координація рухів
17.	<b>«Човник».</b> Із положення лежачи на животі, руки за спину – підняти голову, груди, ноги, зафіксувати позу, покачатися «на човнику».	зміцнення м'язів задньої поверхні стегон і спини
18.	<b>«Велосипед».</b> Із положення лежачи на спині, руки уздовж тіла, підняти ноги до вертикального положення - імітація рухів велосипедиста, спочатку повільно, з поступовим прискоренням.	сила м'язів черевного пресу
19.	<b>«Ножиці».</b> Із упору сидячи ззаду – схрещування прямих ніг.	сила м'язів черевного пресу
20.	<b>«Цифри».</b> Із положення лежачи на спині і піднявши ноги угору до прямого кута - написання прямими ногами цифр 1, 2, 3... з великою амплітудою, але не торкаючись підлоги. Після кожної цифри - відпочинок, який поступово скорочується і виключається зовсім. Проводиться у змагальній формі - хто більше напише цифр (або букв).	сила м'язів черевного пресу, координація рухів, образне мислення, вольове зусилля, точність рухів, орієнтування у просторі, регулювання амплітуди рухів
21.	<b>«Важкі ноги».</b> 1) Із положення лежачи на спині із затиснутим між колінами набивним м'ячем (2 кг) - зігнути ноги, піднявши до кута 45° і повільно вернутися у вихідне положення; 2) те ж затиснувши набивний м'яч між ніг; 3) те ж, але утримання прямих ніг із вантажем на висоті 10-20 см від підлоги, протягом 5-10 с.	сила м'язів черевного пресу, диференціювання зусиль і простору, координація і точність рухів, вольове зусилля

22.	<b>«Ящірка».</b> 1) Із положення лежачи на животі, підборіддя на тильній поверхні кистей, покладених одна на одну, перевести руки на пояс, припіднявши голову і плечі, лопатки звести. Утримати це положення якомога більше часу, не затримуючи дихання. 2) те ж, але кисті рук переводити до плечей, за голову.	зміцнення сили м'язів, диференціювання просторових характеристик руху, утримання постави в незвичній позі, вольове зусилля, координація рухів
23.	<b>«Бокс».</b> Із положення лежачи на животі, піднявши голову на плечі, руки в сторони – стискати і розтискати кисті рук.	зміцнення м'язів спини, розвиток дрібної моторики, керування часовими характеристиками руху, узгодженість і точність рухів
24.	<b>«Пушка».</b> Із положення лежачи на животі – штовхання від себе набивного м'яча (1-2 кг).	сила м'язів спини і плечового поясу, координація рухів і узгодженість зусиль, утримання постави в незвичайних умовах
25.	<b>«Кут».</b> 1) Із положення вису на гімнастичній стіні – почергове піднімання зігнутих у колінах ніг. 2) те ж, але піднімання прямих ніг. 3) те ж, але одночасно піднімання обох ніг.	зміцнення м'язів передньої поверхні стегон
26.	<b>«Свічка».</b> 1) Із положення лежачи на спині – почергове піднімання ніг. 2) те ж, але одночасно піднімаючи прямі ноги. 3) те ж, із навантаженням (набивним м'ячем) між ніг.	сила м'язів передньої поверхні стегон, диференціювання зусиль, координація рухів, вольові зусилля
27.	<b>«Пістолетик».</b> 1) Стоячи боком біля гімнастичної стінки, тримаючись за щабель на рівні поясу - присісти на одній нозі, інша - уперед, встати, спираючись на стінку. 2) те ж на іншій нозі.	сила м'язів передньої поверхні стегон, координація рухів, збереження постави при динамічних рухах

### **Вправи, спрямовані на формування правильної постави:**

1. В.п.: о.с. На рахунок 1 - присісти, руками за голову, лікті в сторони; 2-3 - тримати; 4 - в.п.
2. В.п.: о.с. На рахунок 1 - нахил уперед прогнувшись, руки за голову, лікті в сторони; 2-3 - тримати; 4 - в.п.
3. Ходьба по колу на носках, руки на пояс.
4. Ходьба по колу на зовнішній стороні стопи, лопатки зведені.
5. В.п.: о.с. Руки до плечей, ходьба по колу з коловими рухами рук назад.
6. Ходьба на носках, руки за голову, лікті в сторони, лопатки звести.
7. Ходьба у напівприсіді (спина пряма), орієнтування на звукові, візуальні і тактильні сигнали, розташовані в різних кінцях зала.
8. Ходьба із коловими рухами руками назад (голова прямо, дотримуючись дистанції), орієнтування на звук кроків того, хто йде попереду.
9. Легкий біг із збереженням правильної постави.

## Корекція плоскостопості

### Методичні зауваження

Плоска стопа досить часто зустрічається в дітей із вадами розвитку, тому для попередження розвитку плоскостопості важливо своєчасно виявити порушення і застосувати профілактичні заходи.

Плоска стопа характеризується опусканням поздовжнього або поперечного зведення, яке викликає больові відчуття при ходьбі і стоянні, поганий настрій, швидку втому. Основною причиною плоскостопості є слабкість м'язів зв'язкового апарату, підтримуючого зведення стопи. Частіше плоскостопість зустрічається в соматично слабких і огрядних дітей, хоча природа її виникнення може бути різною. Розрізняють плоскостопість вроджену, рахітичну, паралітичну, травматичну і найрозповсюднішу – статичну.

Вправи для профілактики і корекції плоскостопості використовуються в наступних вихідних положеннях: лежачи, сидячи, стоячи, у ходьбі, що дає можливість регулювати навантаження на м'язи гомілки і стопи. При виборі вихідного положення доцільно виключити негативний вплив навантаження ваги тіла на зведення стопи в положенні стоячи. Спочатку виконуються вправи лежачи й сидячи.

### Корекційні вправи, що виконуються лежачи

1. Лежачи на спині, по чергово і разом відтягувати носки стоп, піднімаючи й опускаючи зовнішній край стопи.
2. Зігнувши ноги в колінах, упертися стопами в підлогу, розвести п'ятки в сторони.
3. Зігнути ноги в колінах, упертися стопами в підлогу, по чергово й одночасно підняти п'ятки від підлоги.
4. Стопами однієї ноги обхопити гомілку іншою і ковзати по ній.
5. Лежачи на спині по чергово й одночасно витягнути носки стоп із поворотом їх усередину.

### Корекційні вправи, що виконують сидячи

1. Максимальне згинання підшви стоп із поворотом усередину.
2. Почерговий захват пальцями ніг гімнастичної палки.
3. Підгрибання пальцями матер'яного килимка або імітація підгрибання піску.
4. Захват стопами округлих предметів (тенісного м'яча, більярдних куль) внутрішніми зведеннями стопи і переміщення їх з одного місця в інше.
5. Сидячи на краю стільця, стопи паралельно – руками захопити колінні суглоби, розвести коліна, одночасно поставити стопи на зовнішній край і зігнути пальці.
6. Катання стопами м'яча, гімнастичної палки, масажного валика.
7. Максимальне розведення і зведення п'яток, не відриваючи носків від підлоги.



8. Із упора сидячи ззаду, коліна зігнуті, підтягнути п'ятки до сідниць - ковзаючі рухи стоп вперед і назад за рахунок пальців ніг.

9. Із положення сидячи із зігнутими колінами руки провести ззовні між стегном і гомілкою, захопивши долонями стопи із зовнішньої сторони, – почергове піднімання стопи руками.

10. Те ж, але захопити стопи із внутрішньої сторони.

11. У стойці на колінах розвести стопи назовні, сісти на підлогу між ногами, стопи захопити руками зі сторони підшви і почергово піднімати їх.

12. В упорі сидячи ззаду - почергові й одночасні кругові рухи стоп.

### **Корекційні вправи, що виконуються стоячи**

1. Стоячи на зовнішніх зведеннях стоп – піднятися на носки й повернутися у вихідне положення.

2. Стоячи на зовнішніх зведеннях стопи – напівсид.

3. Стоячи, носки разом, п'ятки нарізно – піднятися на носки, повернутися у вихідне положення.

4. Стоячи, стопи паралельно на відстані долоні – згинання пальців, підняти внутрішній край стопи.

5. Стоячи слід у слід (носок правої торкається п'ятки лівою), – піднятися на носки, повернутися у вихідне положення.

6. На підлозі покласти дві булави (кегли), голівки їх майже торкаються – захопити пальцями ніг шийку або голівку булави і поставити її на основу.

7. Підкачування тенісного м'яча пальцями ніг від носка до п'ятки, не піднімаючи її.

8. Підставити ліву (праву) ногу на носок – почергова зміна положення у швидкому темпі.

9. Стоячи, ноги нарізно, стопи паралельно, руки на поясі – присід на всій ступні, зберігаючи правильну поставу, повернутися у вихідне положення.

### **Корекційні вправи, що виконуються в ходьбі**

1. Ходьба на носках, на зовнішніх зведеннях стоп.

2. Ходьба на носках, у напівсиді, носки усередину.

3. Ходьба гусячим кроком на зовнішніх зведеннях стопи.

4. Ходьба по набивних м'ячах.

5. Ходьба на носках по нахиленій площині.

6. Ходьба на носках із високим підніманням стегна.

7. Ходьба уздовж і приставними кроками боком по канату, розташованому на підлозі.

8. Ходьба приставними кроками по щабелю гімнастичної стінки, тримаючись за щабель на рівні поясу.

9. Лазіння по гімнастичній стінці угору і вниз, захоплюючи щабель пальцями й обертаючи стопу усередину.

10. Ходьба навпочіпки, збираючи пальцями ніг розсипані горіхи, шашки, гудзики.
11. Ходьба навпочіпки маленькими кроками.
12. Ходьба по масажному килимку (по траві, гальці, гравію).

### Вправи для суглобів

1. Кисті: а) стиснути і розтиснути пальці в кулаки (8-10 разів); б) обертання в променевоzap'ястному суглобі (8-10 разів вліво і право); в) кисті пальцями вгору, тягнути на себе, кисті пальцями вниз - те ж (8-10 рухів).

2. Ліктьові суглоби («Арлекін»). Руки в сторони, звисити передпліччя. У ліктьових суглобах виконати колові рухи передпліччями (8-10 разів обертання зовні і в середину).

3. Плечові суглоби («Пропелер»). Руки опущені, обертання у фронтальній площині перед собою до відчуття важкості у кисті. Обертання кожною рукою по і проти годинникової стрілки (8-10 разів).

4. Стопи: а) В.п. – о.с. Ногу відвести уперед. Тягнути носок на себе; б) ходьба на місці на зовнішніх, внутрішніх сторонах стоп, на носках і п'ятках; в) поче-ргово кожною стопою виконати колові рухи (в обидва боки). Всі рухи виконати по 8-10 р.

5. Колінні суглоби: а) В.п. – ноги на ширині пліч – нахил уперед, кисті рук на коліна. Допомагаючи руками виконати колові рухи в колінних суглобах, спочатку в середині, а потім - ззовні; б) згинання і розгинання ніг ніби пружин.

6. Кульшові суглоби: а) В.п. – стоячи. Ногу відводимо в бік (під кутом 90°) і виконуємо легкі коливальні рухи, намагаючись збільшити кут; б) ходимо на прямих ногах, спираючись на всю стопу, працюючи тазом.

### Корекція дихання

#### Методичні зауваження

Для більшості дітей із вадами розвитку є характерним поверхнєве дихання, невміння довільно керувати актом дихання і узгоджувати його з рухами. Діти повинні вміти використовувати грудне, діафрагмальне (черевне) і змішане (повне) дихання. Спочатку різні типи дихання засвоюють у спокої, а потім у сполученні рухами. Вдих і видих проводять через ніс, при цьому видих повинен бути триваліше вдиху, що сприяє більш повноцінному наступному вдиху. Чим раніше дитина навчиться правильно дихати, тим ефективніші фізичні вправи.

#### Вправи для корекції дихання

№ з/п	Зміст	Корекційна спрямованість
1.	Лежачи на спині, ноги зігнути в колінах, права рука на грудях, ліва на животі - глибоке повільне дихання через ніс.	розуміння механізму повного дихання: права рука контролює грудне дихання (груди піднімаються), ліва – черевне (піднімається живіт)

2.	Лежачи на спині, руки вздовж тулуба – глибокий вдих через ніс (вдихнули «запах квітки»), повільний видих через ніс.	збільшення глибини дихання, привчання до глибокого дихання, образне мислення
3.	Лежачи на спині, руки уздовж тулуба, ноги зігнуті в колінах – глибокий вдих і видих.	збільшення глибини повного дихання у статичній позі
4.	Те ж із заданим ритмом дихання: вдих на 3 лічби, видих - на 4 («здунули кульбабку»).	засвоєння ритму повного дихання
5.	Стоячи, руки на поясі - глибокий вдих через ніс и видих через рот, губи трубочкою («погасити свічку»).	збільшення глибини діафрагмального дихання, образне мислення
6.	Сидячи на підлозі, зігнути коліна, лікті спираються в живіт, відкрити долоні перед собою - глибокий вдих і довгий видих («подули на молоко»).	збільшення глибини грудного дихання, образне мислення
7.	Лежачи на спині, піднімання рук угору – вдих, опускання – видих.	збільшення глибини вдиху в поєднанні з рухом
8.	Сидячи на стільці, поклавши набивний м'яч (2 кг) на живіт і утримуючи його руками, - глибокий вдих, повільний видих, рот трубочкою.	збільшення рухливості діафрагми, збільшення глибини вдиху
9.	Сидячи на стільці, розвести руки в сторони - глибокий вдих, видихаючи - нахил уперед, дістаючи руками носки ніг.	узгодженість дихання з рухом, акцентований сильний вдих
10.	Стоячи, руки перед грудьми, після глибокого вдиху – видихаючи – пружинисте відведення назад рук, зігнутих у ліктях.	узгодженість дихання рухом, порціольний вдих (на 4 лічби)
11.	«Дроворуб». Ноги на ширині плеч, руки в замок - глибокий вдих - підняти руки, вдихаючи з нахилом, різко опустити руки, проговорюючи «у-у-ух».	узгодженість дихання з рухом, акцентований вдих, розвиток дихальних м'язів
12.	«Жаба». Стрибки на двох ногах, просуваючись уперед із помахом рук. Змахуючи руками - глибокий вдих, під час стрибка - сильний вдих із промовлянням звуків «ква».	узгодженість дихання з рухом, акцентований видих, розвиток дихальних м'язів
13.	Ходьба, руки на поясі, з різними варіантами дихання: на 3 кроки - вдих, на 3 кроки - видих; на 4 кроки - вдих, на 4 кроки - видих; на 2 кроки - вдих, на 2 кроки - видих; на 3 кроки - вдих, на 5 кроків - видих і т.п.	акцентування уваги на диханні, варіювання частоти дихання, узгодженість заданої частоти дихання з рухом
14.	Біг із акцентуванням уваги на диханні: а) після сильного вдиху через ніс, не затримуючи дихання, – поступовий видих на кожний крок, на четвертому - повний вдих через рот із промовля-	засвоєння різних ритмів дихання, узгодженість із рухом, увага при видиханні

	ням звуків «ф-фу»; б) на 4 кроки поступовий вдих, на 4 кроки - послідовний видих; в) на 2 кроки - вдих, на 4 кроки - видих.	
15.	1) Біг із довільним диханням, прискореннями, зупинками, стрибками і т.п. 2) Біг із ходьбою по стежках парку, по перехресній місцевості з регулюванням частоти і глибини дихання. 3) Те ж при пересуванні на ковзанах у рухових і спортивних іграх.	розвиток кардіореспіраторної системи, виявлення індивідуального ритму дихання

### Корекція розслаблення

#### Методичні зауваження

Для більшості дітей із вадами розвитку характерним є надмірне м'язове напруження як під час виконання вправ, так і в залишковому підвищеному тонусі після їх закінчення, особливо після метання, лазіння по гімнастичній стінці; вправи, що виконуються на висоті, на нестійкій опорі після і під час засвоєння нових складних рухів.

#### Вправи для корекції розслаблення

№ з/п	Зміст	Корекційна спрямованість
1.	« <b>Батоги</b> » В.п. - стійка довільна, махи розслаблених рук вправо і вліво, як «батоги», при невеличкій ротації хребта.	розслаблення м'язів плечей, передпліч, кистей
2.	« <b>Покажи силу</b> ». В.п. - основна стійка, ноги на ширині плечей: 1 - руки в сторони; 2 - руки до плечей, кисті в кулак; 3-4 - максимально напружити м'язи рук; 1-4 - розслабити м'язи рук - «страхнути воду» з пальців рук.	напруження (розслаблення м'язів рук, швидкість переключення, образне мислення)
3.	« <b>Метелик</b> ». Біг на носках дрібними кроками з помахом рук із великою амплітудою, як махають крилами метелики.	пластичність, виразність рухів, диференціювання амплітуди і симетричності рухів, образне мислення
4.	« <b>Гелікоптер</b> ». Те ж, але рухи асиметричні: права угору - в бік, ліва - вниз - в бік (зі зміною положень).	пластичність, виразність, координація асиметричних рухів, образне мислення
5.	« <b>Балерина</b> » В.п. - основна стійка; 1-2 - встати на носки, руки угору - назовні, потягнутися за руками; 3-4 - дугами у сторони - вниз, розслаблено схрестити руки на грудях, голову нахилити вниз.	рівновага, точність, виразність, пластичність рухів, диференціювання амплітуди, розслаблення
6.	« <b>Обійми себе</b> ». В.п. - основна стійка: 1 - руки в сторони, вдих; 2-3 - міцно обійняти себе за плечі, напружити	напруження - розслаблення, координація рухів

	м'язи рук, видих; 4 - руки вниз, розслабитися.	
7.	<b>«Подив»</b> В.п. - основна стійка; 1 підняти плечі, вдих; 2 - опустити плечі, видих; 3 - підняти плечі, розвести руки, вдих; 4 - опустити плечі, в.п., видих. Темп повільний. Після 6-8 повторень розслабити м'язи плечового поясу.	напруження - розслаблення, координація рухів та дихання, емоція подиву
8.	В.п. – стійка, ноги нарізно, набивний м'яч (1-2 кг) у руках внизу; 1 - руки вгору, прогнутися, подивитися на м'яч, вдих; 2 - в.п., видих; 3 - нахили вперед, прямі руки вперед, подивитися на м'яч, вдих; 4 - в.п., видих. Темп повільний. Після 5-6 повторень покласти м'яч, опустити плечі, стряхнути руки.	розвиток сили м'язів плечового поясу, координація рухів і дихання, переключення на розслаблення у фазі відпочинку
9.	В.п. - сидячи або стоячи. Стискання-розтискання пальців рук із поступовим збільшенням темпу рухів. По сигналу - відпочинок, розслаблення - «стряхнути воду з пальців».	розвиток дрібної моторики рук, диференціювання темпу рухів, розслаблення
10.	В.п. - сидячи по-турецьки. Прийняти правильну поставу: розправити плечі, тулуб прямий, підборіддя підняте, плечі опустити. Заплющити очі, фіксувати позу 20 с. Під час відпочинку (20-30 с) лягти на спину, ноги зігнути в колінах, руки в сторони - розслаблення.	збереження вертикальної пози без зорового контролю, переключення, диференціювання часу, розслаблення
11.	В.п. - лежачи на спині. Зробити глибокий вдих і напружити всі м'язи тіла протягом 10 с (відрахувати 10 с подумки), максимально розслабити всі м'язи, глибоке дихання.	розвиток статичної сили, диференціювання (відмірювання) часу, вольове зусилля, розслаблення, контроль над диханням
12.	<b>«Велосипед»</b> . Із упору сидячи ззаду підняти ноги під кутом 45°, виконати «підалування» протягом 20 с, опустити ноги, зігнути коліна, руками «потрусити» м'язи гомілки.	розвиток сили м'язів ніг і черевного пресу, розслаблення м'язів ніг з елементами самомасажу
13.	В.п. - основна стійка. Кругові рухи кистей, кругові рухи передпліч, колові рухи у плечових суглобах із поступовим збільшенням амплітуди (розслаблено, за рахунок інерції), розслаблення - «кинути» руки.	розвиток гнучкості, дрібної і грубої моторики рук, регулювання темпу і амплітуди руху, вміння використовувати інерційні сили
14.	Стрибки на скакалці на двох ногах у високому темпі - 30 с, стрибки на скакалці з міжстрибами в повільному темпі - 30 с, повторити 3-4 рази.	активізація дихальної і серцево-судинної систем, координація рухів рук і ніг, вміння виконати «сильні» і «розслаблені» стрибки, переключення і диференціювання темпу

15.	Біг з високим підніманням стегна до упору з переходом на розслаблений біг «підтюпцем».	швидкість руху, здатність до переключення і розслаблення, диференціювання зусиль і темпу рухів
16.	«Скелелаз». Лазіння по гімнастичній стінці угору й униз із переходом на сусідню стінку і діставанням прапорця. Після вправи: підняти руки вгору, послідовно розслабити всі м'язи: «опустити» кисті, передпліччя, плечі, зігнути кульшові, колінні, гомілкостопні суглоби - сісти па підлогу.	подолання відчуття страху, координація рухів рук і ніг, диференціювання зусиль, профілактика плоскостопості, послідовне розслаблення різних ланок тіла
17.	«Човен». Із положення лежачи на животі, руки за голову - підняти голову, груди, ноги. Зафіксувати позу на 5 с, розслабити всі м'язи, опустити голову на руки й зігнувши ноги в колінних суглобах, «потрусити» ногами.	статична сила м'язів хребта, зміцнення м'язового корсету, розслаблення м'язів тулуба і ніг
18.	Стоячи в упорі - розслаблені махи ніг уперед і назад.	регулювання довільного розслаблення, гнучкість
19.	Сидячи, руки розслаблені: 1-4 колові рухи головою вправо; 5-8 колових рухів головою вліво.	розслаблення м'язів шиї, стійкість вертикальної пози при подразненні вестибулярного апарату

### Корекція і профілактика вад зору

Для збереження зору істотне значення мають гігієнічні умови проведення занять, зокрема, раціональне й достатнє освітлення, чистота приміщень, адекватний віку спортивний інвентар і устаткування, абсолютна безпека, які створюють умови комфорту для занять, знижують утому очей.

### Вправи для профілактики захворювань зору

№ з/п	Зміст	Корекційна спрямованість
1.	В.п. - сидячи. Міцно заплющити очі на 3-5 с, а потім відкрити на 3-5 с. Повторити 6-8 разів.	зміцнення м'язів повік, розслаблення м'язів ока, покращення кровообігу в них
2.	В.п. - сидячи. Дивитися прямо перед собою 2-3 с, тримати палець правої руки по середній лінії на відстані 25-30 см від очей, перевести погляд на кінчик пальця і подивитися на нього 3-5 с, опустити руку. Повторити 10-12 разів.	зменшення втоми, полегшення роботи на близькій відстані
3.	В.п. - сидячи. Швидко моргати протягом 1 хв. з перервами.	покращення кровообігу
4.	В.п. - сидячи. Витягнути вперед руку, дивитися на кінчик пальця, розташований на середній лінії обличчя, повільно наближати палець, не зводячи з нього очей до тих пір, поки палець не почне роздвоюватися. Повторити 6-8 разів.	полегшення зорової роботи на близькій відстані



5.	В.п. - сидячи. Заплющити повіки, масажувати їх із допомогою кругових рухів пальців протягом 1 хв.	розслаблення м'язів очей, покращення кровообігу в них
6.	В.п. - стоячи. Відвести руку в праву сторону, повільно пересувати палець зігнутої руки справа наліво і при нерухомій голові слідкувати за пальцем; повільно пересувати палець напівзігнутої руки зліва направо і при нерухомій голові слідкувати за пальцем. Повторити 10-12 разів.	зміцнення м'язів ока, вдосконалення їх координування
7.	В.п. - сидячи. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхнє яблуко обох очей, через 1-2 с зняти пальці з повік. Повторити 3-4 рази.	розслаблення м'язів очей, покращення кровообігу і циркуляції внутрішньо-окової рідини
8.	В.п. - сидячи. Другий, третій і четвертий пальці рук покласти так, щоб другий палець знаходився біля зовнішнього кута ока, третій - на середині верхнього краю орбіти і четвертий - біля внутрішнього кута ока, повільно затулити очі. Пальці справляють цьому невеликий опір. Повторити 8-12 разів.	зміцнення м'язів очей, покращення кровообігу, зменшення втоми, покращення циркуляції внутрішньоокової рідини
9.	В.п. - сидячи. Вказівними пальцями фіксувати шкіру надбровних дуг, повільно заплющити очі, пальці утримують шкіру надбровних дуг. Повторити 8-10 разів.	покращення кровообігу, функціонування м'язів очей
10.	В.п. - сидячи. Повільно переводити погляд із підлоги на стелю і навпаки, голова нерухома. Повторити 8-12 разів.	покращення функціонування ціліарного м'яза
11.	В.п. - сидячи. Повільні кругові рухи очима в одному, а потім і в іншому напрямі. Повторити 4-6 разів.	покращення функціонування ціліарного м'яза

### 3. Загальнорозвивальні та коригуючі вправи

#### (I типова підгрупа)

##### Вправи для голови, рук, плечового поясу

1. В. п. .: лежачи, сидячи, стоячи. Здійснювати рухи головою в різних напрямках. Стежити, щоб при цьому не було супутніх рухів рук, ніг, тулуба.

2. В. п. .: лежачи на животі, руки випрямлені і витягнуті вперед. Учитель знаходиться перед дітьми. Діти нахиляють і піднімають голову (під рахунок або оплески вихователя). Вихователь коригує асиметричні рухи голови, згинання ніг у кульшових і колінних суглобах, піднімання тазу, приведення стегон.

3. В. п. .: те ж. Учитель перед дітьми. За його команди діти піднімають руки вгору, розгинаючи плечовий пояс, спину й утримуючи голову в правильному положенні. Вчитель допомагає деяким дітям у виконанні вправи, підтримуючи їх за ліктьовий суглоб; коригує положення голови й ніг, як у попередній вправі. Діти з найбільш важкими порушеннями, які не можуть виконати цю вправу, виконують попередню.

4. В. п. .: лежачи на спині. Вихователь перед дітьми. Підведення голови і тулуба з положення на спині. Уникати підведення, приведення і повороту стегон всередину.

5. В. п. .: те ж. Присідання. Деяким дітям надається допомога у вигляді підтримки за руки. Уникати тих же рухів під час виконання вправи, що і у вправі 4. Іноді необхідно притримувати коліна або стопи дитини.

Якщо багато дітей в підгрупі не можуть самі впоратися з цією вправою, то одна дитина виконує її за допомогою вихователя, а решта - самостійно виконує попередню вправу. Таким чином, за одне або два заняття (в залежності від кількості дітей) кожна дитина виконає цю вправу за допомогою вчителя.

Дітям, яким виконання вправи недоступно навіть за допомогою вчителя, пропонується інша вправа: в. п.: лежачи на спині, ноги на ширині плечей, коліна розгорнуті назовні, стопи фіксовані в положенні відведення і тильного згинання (трохи підняті передні відділи стоп). Виконання: підведення й опускання голови (подивитися на стопи). Уникати зміни положення ніг і підведення стоп.

6. В. п. .: те ж. Вихователь перед дітьми. Повороти верхньої частини тулуба і голови в бік з поверненням у в. п. із поворотом в іншу сторону. Ноги і таз нерухомі. Уникати кругового повороту всього тулуба.

7. В. п. .: стояти прямо, ноги злегка розставити, руки вздовж тулуба. Вихователь перед дітьми. Підняти руки вперед-вгору, потягнутися, подивитися на руки («які ми великі»), опустити. Уникати надмірного закидання голови назад, згинання рук в ліктьовому суглобі, стискання пальців в кулак, приведення великого пальця, поворотів тильної поверхні кистей рук всередину.

8. В. п. : те ж. Витягнути руки вперед, помахати кистями, опустити руки. Уникати приведення великого пальця. Для дітей з недостатньою вертикалізацією ця вправа (як і попередні) виконується з в. п. сидячи.

9. З цих же вихідних положень, кисті звисають, безперервним потрушуванням передпліч розслабляти кисті ( «струсити воду з пальців рук»).

10. З цих же вихідних положень підняти руки в сторони, помахати ними вгору-вниз ( «як птахи крилами»), опустити руки. Уникати закидання голови назад, поворотів в сторони. При напрузі рук попередньо їх розслабити шляхом потрушування.

11. В. п. : сидячи на стільці, злегка розставити ноги, руки зігнути в ліктях. Під рахунок, хлопання або імітацію паровоза («чу-чу») по черзі випрямляти руки вперед і знову згинати їх. Прагнути до ритмічних координованих рухів рук. Уникати приведення ніг, напруження м'язів шії.

12. В. п. : те ж. В опущених руках прапорці. Витягнути руки вперед («покажіть прапорці»), прибрати їх за спину («сховайте прапорці»). Уникати при витягуванні рук повороту долонь вниз, при прибиранні рук за спину – нахилу голови і згинання спини, а також згинання та приведення ніг.

13. В. п. : те ж. В одній руці прапорець. Підняти прапорець, помахати, подивитися на нього, опустити. Взяти прапорець в іншу руку, зробити те ж саме. Уникати при підніманні руки повороту голови в бік і закидання її назад, розгинання ніг, приведення стегон. При труднощах виконання вправи хворою рукою необхідна допомога вчителя.

14. В. п. : те ж. У руках прапорці. Розмахувати руками вперед-назад, піднімаючи їх все вище й вище. Стежити за ритмічними, попереми́ним помахами рук. Уникати тих же рухів, що і в попередній вправі. При геміпарезі - допомога вчителя у виконанні вправи хворою рукою.

15. В. п. : те ж. Розмахувати прямими руками вперед-назад ( «як маятник»).

16. В. п. : те ж. Випрямити спину, підняти руки в сторони долонями вгору, пальці витягнуті. Опустити руки. Уникати згинання спини, піднімання рук долонями вниз, стискання пальців у кулак. При геміпарезах необхідна допомога дитині у виконанні рухів хворою рукою.

17. В. п. : те ж. Витягнути руки вперед долонями вгору ( «покажи долоні»), захвати руки за спину. Ця вправа, як і попередня, є важкою для багатьох дітей із церебральним паралічем через те, що вони не можуть розгинати руки з одночасним поворотом долонь вгору. Слід поступово розвивати ці рухи, допомагаючи дітям у їх виконанні.

18. В. п. : те ж. Руки витягнуті вперед долонями вниз. Стискати пальці рук у кулаки і розтискати їх. Рухи робити одночасно обома руками і попереми́нно однією й іншою рукою. Тренувати дітей у послідовній зміні рухів, стежити за правильним положенням великого пальця при стисненні пальців в кулак, повним розгинанням пальців при розтисканні кисті.

19. В. п. : те ж. Одна рука піднята вгору. Чергувати згинання та розгинання розслабленої кисті ( «махати прапорцем»). Уникати супутніх рухів міміки обличчя та інших частин тіла. Вправу виконувати по черзі однією й іншою рукою.

20. В. п.: сісти на підлогу, ноги витягнути, руки вперед, у руках іграшка. Підняти іграшку вгору, випрямити спину, подивитись на іграшку, опустити руки вперед. Уникати при підніманні рук закидання голови та падіння назад, згинання або приведення ніг.

### **Вправи для ніг**

1. В. п. : лежачи на спині, витягнути руки вздовж тулуба. По черзі згинати й розгинати ноги («ковзаючі кроки»). Стежити, щоб дитина спиралася всією стопою, не зводила стегна, не згинала ноги в колінах. Виробляти послідовність і ритм рухів.

2. В. п. : те ж. Одночасно і по черзі піднімати випрямлені ноги. Щоб при цьому голова не закидалась назад, під неї можна покласти невеликий валик. Уникати приведення і згинання ніг.

3. В. п. : те ж. По черзі згинати й розгинати ноги без опори на стопи – імітація велосипедних рухів ( «жуки борсаються»). Уникати приведення стегон, стежити за ритмічністю рухів.

4. В. п. : те ж, із прямими ногами, розведеними на відстані до 10 см. Виконання – згинання та розгинання стоп. Ця вправа, особливо згинання стоп, важка для багатьох дітей із церебральним паралічем, для її виконання часто потрібна допомога дорослого.

5. В. п. : сидючи на дитячому стільчику, трохи розвести ноги, стопи паралельні одна одній на підлозі. Дитина по черзі піднімає й опускає передню частину стопи, спираючись на п'яту ( «постукай ніжками»).

6. В. п. : стоячи боком біля стільця, однією рукою триматися за спинку стільця. Стоячи лівим боком до стільця, покачати правою ногою вперед-назад, приставити ногу. Стоячи правим боком до стільця, покачати лівою ногою вперед-назад, приставити ногу. Вправи виконують діти тільки сильної (II) підгрупи. Стежити за опорою ноги на всю стопу.

7. В. п. : стоячи, ноги разом, руки опустити вниз (для дітей, що достатньо володіють рівновагою в положенні стоячи). Зробити крок вперед, приставити ногу. Цю вправу можна виконувати з підтримкою за опору (спинка стільця, гімнастична стінка). Стежити за опорою ноги на всю стопу.

8. В. п. : стоячи, тримаючись руками за стілець, згинати і випрямляти ноги, викидаючи їх вперед («конячки»).

9. В. п. : те ж. Виконання – присісти, встати. В обох останніх вправах стежити за положенням голови по середній лінії, опорою ноги на всю стопу, уникати згинання спини.

### Вправи для тулуба

1. В. п. : лежачи на спині, ноги витягнуті і дещо розведені, руки вздовж тулуба. Повернутися на бік, ноги підтягнути, руки зігнути, скласти долоньки, покласти під щоку, голову опустити на руки («кішечка спить»), знову лягти на спину; те ж саме, повертаючись на інший бік.

2. В. п. : те ж. Підняти руки і ноги, довільно рухати ними («як жук»).

3. В. п.: те ж. Сісти, обхопити коліна руками, підтягнути коліна до грудей («замерзли»), знову лягти на спину.

4. В. п. : лежачи на животі, руки зігнути в ліктях, притиснути до тулуба. Випрямити руки вперед, підняти голову, знову зігнути руки («попливли»).

5. В. п. : лежачи на спині, руки відвести в сторони, долонями вгору. Підняти прямі руки вперед, зробити оплеск, розвести руки в сторони, опустити на підлогу. При виконанні вправи уникати приведення і згинання ніг, відкидання голови назад, різкого розгинання і перехрещення ніг.

6. В. п. : лежачи на спині, руки підняти вгору і покласти на підлогу. Виконання - повертатися зі спини на живіт і назад.

7. В. п. : на четвереньках. Витягнути вперед праву (ліву) руку, подивитися на неї, покласти руку на місце. Стежити за опорою кисті на розігнуті і відведені в сторони пальці, уникати приведення колін.

8. В. п. : стати на коліна, сісти на п'яти. Виконання - випрямитися, підняти руки вгору, потрясти ними, опустити, знову сісти на п'яти. Уникати внутрішнього повороту стегон і стоп. Для дітей зі спастичною диплегією при сильному внутрішньому повороті стегон цю вправу замінити наступною або однією з попередніх.

9. В. п. : стати на коліна. Нахилитися вперед, встати на четвереньки, «потопати» ручками «раз-два, раз-два», випрямитися. Стежити за опорою кистей на розігнуті пальці відведенням великого пальця. Уникати згинання й повороту голови в бік.

10. В. п. : сидячи на підлозі, спертися руками ззаду, ноги витягнути вперед. Виконання - зігнути ноги, випрямити («довгі і короткі ніжки»). У вихідній позі уникати приведення стегон, повороту їх та стоп всередину, згинання колін, відкидання голови назад, стежити за опорою на розігнуті кисті. При згинанні ніг уникати згинання спини і нахилу голови.

11. В. п. : сидячи на стільці або на лавці, руки з кубиками заховати за спинку стільця. Нахилитися вперед, не встаючи зі стільця, покласти кубики під стілець, випрямитися, знову нахилитися вперед, взяти кубики і випрямитися. У в. п. і під час виконання вправи дитина повинна зберігати опору на всю стопу. Уникати приведення стегон і їх внутрішнього повороту. Для дітей зі спастичною диплегією вправу виконувати на спеціальному стільчику з пристосуванням для відведення стегон.

12. В. п. : стати прямо, злегка розставивши ноги, ступні паралельно одна одній, руками триматися за спинку стільця (рейку гімнастичної стінки). Виконання – присісти (сховатися за стілець), встати, випрямитися.

Необхідно підкреслити, що у всіх вправах, де виконуються попеременні рухи руками або ногами, починати рух завжди треба з менш ураженої кінцівки. Крім того, для дітей із церебральним паралічем важливо виконувати вправи на розвиток перехресної координації, коли одночасно виконуються рухи протилежними кінцівками. Наприклад, в положенні лежачи на спині піднімається вгору права рука і ліва нога.

## **II типова підгрупа**

Завдання занять для II підгрупи ідентичні завданням I типової підгрупи, вправи додаються та ускладнюються по мірі набуття дітьми фізичних умінь та навичок.

### **Вправи для рук і плечового пояса**

1. «Покажи долоньки». В. п. : стоячи, ноги на ширині стопи, руки опущені уздовж тулуба. Підняти руки вперед, сказати «ось», повернутися у в. п. Стежити, щоб при повороті долонь вгору по можливості не згиналися руки в ліктьових суглобах, передпліччя не наближались один до одного; пальці кистей рук повинні бути розігнуті. Вправа виконується 3-4 рази.

2. «Покажи коліна». В. п. : стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахилитися вперед і покласти долоні на коліна, сказати «ось», повернутися у в.п. Стежити, щоб кисті рук повністю охоплювали коліна. При гемипарезах вихователь допомагає виконувати рух хворою рукою. Вправа також виконується 3-4 рази.

3. В. п. : стоячи, руки вниз. Витягнути руки вперед, зробити оплеск перед собою, опустити вниз. Повторити 3-4 рази. Стежити, щоб у оплесках рівномірно брали участь обидві руки.

4. В. п. : те ж. Розмахувати руками вперед-назад ( «маятник»).

5. В. п. : стати, руки перед грудьми зігнути в ліктях, пальці стиснути в кулаки. Робити кругові рухи руками перед грудьми (одна рука обертається навколо іншої), розвести руки в сторони, опустити вниз ( «заводимо мотор»).

6. В. п. : стати, стопи паралельні, руки вниз, в одній руці прапорець. Підняти прапорець вгору, помахати їм, подивитися на нього, опустити вниз; взяти прапорець в іншу руку, повторити те ж саме. При гемипарезах вихователь допомагає виконувати рух хворою рукою.

7. В. п. : те ж. Підняти прапорець вгору, помахати їм, підняти іншу руку, перекласти прапорець над головою з однієї руки в іншу, опустити руки вниз.

8. В. п. : стати, стопи паралельні, руки вниз, у руках прапорці. Підняти руки вперед-вгору, помахати прапорцями, опустити.

9. В. п. : сісти на стілець, у руках прапорці. Підняти прапорці вгору, помахати ними, подивитися на них, опустити прапорці.

10. В. п. : стати, ступні паралельні, тримати м'яч внизу двома руками. Підняти м'яч вгору, добре потягнутися, опустити його.



11. В. п. .: стати на коліна, тримати м'яч двома руками вниз. Підняти м'яч вперед, опустити.

12. В. п. .: сісти «калачиком», тримати м'яч двома руками. Підняти м'яч вгору, прогнутися, подивитися на нього, опустити. Стегна в стані відведення і зовнішнього повороту (зовнішньої ротації) (за необхідності, у дітей з ДЦП фіксовані мішечками з піском тощо).

### **Вправи для ніг**

1. В. п. .: стати, ступні паралельні, руки на поясі. По черзі піднімати праву і ліву ноги, зігнути в колінах, опускати їх («конячки»).

2. В. п. .: те ж, руки вниз. Присісти навпочіпки («стали маленькими»), встати, випрямитися. Деякі діти можуть виконувати цю вправу тримаючись за спинку стільця або гімнастичну стінку.

3. В. п. .: те ж. Виконання - плеснути в долоні перед собою, сісти, плеснути в долоні вниз. Встати, випрямитися.

4. В. п. .: те ж, в руках прапорці, кубики. Присісти, постукати паличками прапорців об підлогу, встати, випрямитися.

5. В. п. .: те ж. Присісти, покласти прапорці (кубики) на підлогу, стати прямо, руки за спину, присісти, взяти прапорці, кубики, захвати їх за спину.

6. В. п. .: те ж, у руках м'яч. Присісти, торкнутися м'ячем підлоги, встати, випрямитися.

### **Вправи для тулуба**

1. В. п. .: стати прямо, руки вниз. Підняти руки вгору, потягнутися, сісти, руками обхопити коліна, захвати голову, встати, випрямитися («великі - маленькі»).

2. В. п. .: сісти на підлозі, спираючись руками ззаду, ноги витягнуті. Підтягнути ноги до себе, скласти їх «калачиком», витягнути ноги. (За необхідності виконувати цю вправу з допомогою).

3. В. п. .: те ж. Підтягти праву (ліву) ногу до себе, обхопити коліно руками, випрямити ногу, руками спертися об підлогу.

Друга нога при необхідності фіксується мішечком із піском.

4. В. п. .: сісти на стілець, в руках предмет. Нахилитися вперед, не встаючи зі стільця, постукати паличкою прапорця об підлогу, випрямитися.

5. В. п. .: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Повернутися на живіт і назад на спину.

6. В. п. .: те ж. Підняти обидві ноги вгору, опустити.

7. В. п. .: лежачи на животі, руки зігнуті, кисті одна на іншій під підборіддям. Зігнути ноги, випрямити.

### **Вправи на розвиток рівноваги**

Початковим моментом для розвитку рівноваги є збереження дитиною стійкості в різних вихідних положеннях: сидячи, стоячи на четвереньках; стоячи на колінах; стоячи, ноги на ширині ступні; ноги в кроці; при різних рухах головою,

а також при нахилах і поворотах тулуба. Таким чином, у багатьох описаних вище вправах тренувалися, в тому числі, і функції рівноваги.

Для розвитку рівноваги використовується і ряд спеціальних вправ. Наприклад, дитина стоїть на колінах, руки, витягнуті уздовж тулуба, злегка відведені і повернені назовні. Вона переносить вагу тіла з одного коліна на інше. При цьому вона повинна не сідати на п'яти, і руки її не повинні торкатися підлоги. Для деяких дітей може знадобитися допомога вчителя у вигляді підтримки дитини за ліктьовий суглоб на тій стороні, на яку перенесено вагу тіла; цю руку вчитель піднімає вгору для полегшення випрямлення тулуба з цього боку.

Або інша вправа. Дитина сидить на підлозі без опори на руки. Щоб уникнути опори на руки, їй можна дати іграшки. Піднімаючи стопи від підлоги і злегка згинаючи ноги, дитина повинна зберігати вихідну позу і не падати назад. Дорослий стежить, щоб ноги дитини були відведені і повернені назовні.

Для тренувань у розвитку рівноваги також використовується наступний прийом. Вчитель злегка підштовхує дитину, яка сидить на стільці, стоїть навколішках або рачки; при цьому вона повинна зберегти рівновагу, не використовуючи рук для підтримки.

Важливе значення має тренування рівноваги в ходьбі: дітей вчать ходити по прямій доріжці, наміченій крейдою або викладеній мотузками на підлозі (ширина 20 см), переступати перешкоди (канат, палички, лінії висотою не більше 10 см).

Спочатку всі ці вправи діти виконують дуже невпевнено, йдуть приставним кроком, дивляться вниз, надмірно сильно балансують руками. Поступово вони навчаються йти змінним кроком, прямо тримаючи голову і дивлячись вперед. Щоб діти не дивилися під ноги, в кінці дошки або шнура, по якому йде дитина, на рівні її очей, але ні в якому разі не вище, розміщується будь-який орієнтир - іграшка, кулька, прапорець.

Важливо навчити дітей підніматися на різні предмети, наприклад, на дошку, куб. Деяких дітей вчитель підтримує за руку, підбадьорює їх. Під час вправ на рівновагу не треба давати додаткові завдання, наприклад, тримати руки в сторони, нехай діти вільно балансують руками.

### **Орієнтовний розподіл вправ на рівновагу в основній частині заняття** (вправи додаються та ускладнюються по мірі набуття фізичних умінь та навичок)

#### **І квартал**

1. Піднімання стоп від підлоги і легке згинання ніг із положення сидячи на підлозі без опори на руки.
2. Ходьба між двома лініями (ширина 30 см) для сильної (II) підгрупи.
3. Збереження рівноваги в положенні сидячи (стоячи) при різних рухах головою (вгору, вниз, в сторони).

### **II квартал**

1. Ходьба між двома лініями (ширина 30 см).
2. Збереження рівноваги в положенні на колінах при різних рухах головою (вгору, вниз, у сторони).
3. Збереження рівноваги при перенесенні ваги тіла з одного коліна на інше (з однієї ноги на іншу).

### **III квартал**

1. Ходьба між двома лініями (ширина 30 см).
2. Ходьба на четвереньках по гімнастичній лавці – для сильної (II) підгрупи.
3. Збереження рівноваги при перенесенні ваги тіла з одного коліна на інше (з однієї ноги на іншу).

### **IV квартал**

1. Ходьба між двома лініями (ширина 30 см).
2. Ходьба по дошці, покладеній на підлогу (ширина 25-30 см).
3. Ходьба з переступанням через різні предмети на підлозі.

Всі вправи на рівновагу з урахуванням їх деякої одноманітності проводяться в цікавій для дитини ігровій формі із застосуванням різних предметів та іграшок.

Тренування рівноваги збільшує руховий досвід дитини, розвиває м'язові відчуття, поліпшує орієнтування у просторі, на основі чого формується контроль над довільними рухами. Вправи з розвитку рухів бажано проводити перед дзеркалом.

Поряд із загальнорозвивальними і коригуючими вправами на фізкультурних заняттях проводяться так звані прикладні вправи, які також сприяють розвитку основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, лазіння, метання.

#### 4. Орієнтовні комплекси занять для дітей II групи

##### Комплекси корекційних вправ рекомендовано проводити у «Віночку», колі

###### Вправи:

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1. Комплекс вправ без предметів (імітаційні вправи) | 11. «Зі скакалкою»        |
| 2. «Ялинка»   | 12. «Ми малята - молодці» |
| 3. «Годинник»                                       | 13. «Ведмежата-силачі»    |
| 4. «У зоопарку»                                     | 14. «Жучок»               |
| 5. «Злови комара»                                   | 15. «Сніжинки»            |
| 6. «З прапорцями»-1                                 | 16. «З косичками»         |
| 7. «З прапорцями»-2                                 | 17. «Із брязкальцями»     |
| 8. «З м'ячем» (для малогрупових занять)             | 18. «Зі стрічками»        |
| 9. «З обручем»                                      | 19. «Потяг»               |
| 10. «Із султанчиками»                               | 20. «Горобці»             |

###### Комплекс вправ без предметів (імітаційні вправи)

Ходьба (35 с) в середньому темпі чітким кроком, як фізкультурники, ходьба (30 с) на носочках приставним кроком (лівим і правим боком), руки на поясі.

1. «Силачі» - згинання рук у ліктях і підняття вгору.

В.п. - основна стійка. 1 - енергійно зігнути руки в ліктях над плечима; 2 - підняти руки вгору (вдих); 3 - опустити руки до плечей; 4 - опустити руки у в.п. (видих). Повторити 10-12 разів в середньому темпі.

2. «Насос» - нахили в сторони.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки вниз. 1 - нахил вліво, ліва рука ковзає уздовж тулуба вниз, права, згинаючись, ковзає по тілу вгору (видих); 2 - повернутися у в.п. (вдих); 3-4 - те ж саме виконати в праву сторону. Голову тримати прямо, ноги прямі. Повторити 10-12 разів в середньому темпі.

3. «Млин» - кругові рухи руками вперед і назад.

В.п. - основна стійка, руки в сторони, пальці стислі в кулак. 1-4 - кругові рухи прямими руками вперед; 5-8 - кругові рухи руками назад. Повторити 6-8 разів в швидкому темпі.

4. «Пружинки» - присідання.

В.п. - основна стійка. 1-2 - присідання з опорою долонями на коліна ніг (видих); 3-4 - піднятися у в.п. (вдих). Сідати на всю ступню. Повторити 8-10 разів у повільному темпі.

5. «Курінь» - вигинання спини вгору.

В.п. - упор стоячи на колінах. 1-2 - випрямити ноги, вигнути спину вгору (видих); 3-4 - повернутися у в.п. (вдих). Руки прямі, ступні від підлоги не піднімати. Повторити 8-10 разів у повільному темпі.

6. «Рибка» - прогинання тулуба.

В.п. - лежачи на животі, руки уздовж тулуба, голову убік. 1-2 - прогнутися

назад (вдих); 3-4 - повернутися у в.п. (видих). Ноги й руки не згинати. Повторити 8-10 разів у повільному темпі.

7. «Хлопавки» - махи ногами з оплеском у долоні.

В.п. - зімкнута стійка, руки по сторонах. 1 - мах правою ногою вперед, оплеск у долоні під ногою (видих); 2 - приставити ногу, руки в сторони (вдих); 3-4 - те ж саме виконати з лівої ноги. Повторити 8 разів у середньому темпі.

8. «Гвинтик» - стрибки на місці з поворотом.

В.п. - зімкнута стійка, руки на поясі. 1-4 - стрибки на місці, після кожного стрибка обернутися вліво на 90°; 5-8 - те ж саме виконати в інший бік. Стрибати м'яко на носках, дихання рівномірне. Повторити 2-3 рази.

Біг (40 с) у середньому і повільному темпі, ходьба (45 с) із поступовим уповільненням темпу, з рухами рук угору і вниз (8-10 разів).

### **Комплекс «Ялинка»**

Ходьба із зміною темпу (30 с), ходьба на зовнішніх сторонах стоп (20 с).

1. «Ялиночка виросла великою» - підняття рук вперед, через сторони вгору.

В.п. - стійка ноги на ширині ступні, руки опущені вниз. 1-2 - підняти руки через сторони вгору, показати, яка «велика виросла ялиночка» (вдих); 3-4 - опустити руки через сторони вниз, показати, які «у ялиночки довгі віти» (видих). Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

2. «Ялиночка вітками гойдає» - рухи прямими руками вгору і вниз.

В.п. - стійка на ширині ступні, руки в сторони. 1-4 - рухи прямими руками вгору і вниз. Повторити 4 рази в середньому темпі.

3. «Маленька ялиночка» - присідання.

В.п. - стійка на ширині ступні, руки опущені вниз. 1-2 - присідання, руки вперед, показати, яка була «маленька ялиночка» (видих); 3-4 - піднятися у в.п. (вдих). Повторити 4 рази в повільному темпі.

4. «Ялиночка від вітру гойдається» - вправа для вентиляції легенів.

В.п. - те ж саме. 1-2 - підняти руки через сторони вгору (вдих); 3-4 - опустити руки поволі вниз (видих). Повторити 6 разів у повільному темпі.

Біг (25 с) у середньому темпі, ходьба (30 с) із поступовим уповільненням темпу.

### **Комплекс «Годинник»**

Ходьба (40 с) навшпінках у чергуванні із звичайною ходьбою.

1. «Маятник годинника» - рухи руками вперед - вгору.

В.п. - стійка ноги на ширині ступні, руки опущені вниз. 1 - підняти руки вперед - вгору, вимовити «тік»; 2 - опустити руки вниз, вимовити «так». Повторити 6 разів у середньому темпі.

2. «Удар годинника» - нахил тулуба вперед.

В.п. - те ж саме. 1-2 - нахили тулуба вперед, руками торкнутися колін і вимовити «бом»; 3-4 - випрямитися у в.п. Повторити 4-6 разів в повільному темпі.

3. «Годинник зламався» - присідання.

В.п. - те ж саме. 1-2 - присідання, вимовити дзинь-дзинь (годинник зламався); 3-4 - піднятися у в.п. (годинник виправлений). Повторити 4 рази в повільному темпі.

4. «Стрілки в годинника» - підняття рук у сторони.

В.п. - те ж саме. 1-2 - підняти руки в сторони, стрілки піднялися (вдих); 3-4 - опустили руки вниз, стрілки опустили (видих). Повторити 6 разів у повільному темпі.

Біг (25 с) у середньому темпі, ходьба (25 с) у повільному темпі.

### **Комплекс «У зоопарку»**

Ходьба (35 с) у середньому і швидкому темпі. Ходьба (25 с) навшпиньках і п'ятах, руки на поясі.

1. «Мавпочка» - підняття рук угору.

В.п. - основна стійка. 1-2 - підняти руки через сторони вгору, «зірвати яблуко з дерева» (вдих); 3-4 опустити руки вниз (видих). Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

2. «Чапля» - підняття зігнутої в коліні ноги.

В.п. - основна стійка. 1 - підняти вгору зігнуту в коліні праву ногу, руки в сторони (вдих); 2 - повернутися у в.п. (видих); 3-4 - те ж саме виконувати з лівої ноги. Повторити 5-6 разів у середньому темпі.

3. «Кенгуру лапки піднімає» - підняття рук вперед - вгору.

В.п. - основна стійка. 1 - підняти руки і зігнути їх в ліктях на рівні грудей (вдих); 2 - опустити руки вниз із виляском по стегнах (видих). Повторити 6-8 разів в середньому темпі.

4. «Тигр» - вигинання спини.

В.п. - упор сидячи, голова опущена. 1-2 - випрямляючи ноги, вигнути спину, як тигр; 3-4 - згинаючи ноги, повернутися у в.п. Руки від підлоги не відривати, дихання рівномірне. Повторити 6 разів у повільному темпі.

5. «Зайчик» - стрибки на обох ногах.

В.п. - зімкнута стійка, руки зігнуті в ліктях, як лапки у зайчика; 1-4 - пружинисті напівприсідання; 5-8 - стрибки на місці на обох ногах. Стрибати м'яко, навшпиньках, дихання рівномірне. Повторити 3 рази.

Біг (30 с) у середньому темпі, ходьба (25 с) у повільному темпі навшпиньках (як «лисичка»).

### **Комплекс «Злови комара»**

Ходьба (35 с) у середньому темпі, ходьба (25 с) навшпиньках.

1. «Злови комара над головою» - підняття рук через сторони вгору.

В.п. - стійка ноги на ширині ступні, руки опущені вниз. 1 - підняти руки через сторони вгору, оплеск над головою (вдих); 2 - опустити руки вниз (видих). Повторити 6 разів у середньому темпі.



2. «Злови комара перед грудьми» - виляск в долоні перед грудьми.

В.п. - те ж саме. 1 - виляск в долоні перед грудьми; 2 - опустити руки вниз.  
Повторити 6 разів у середньому темпі.

3. «Злови комара біля ніг» - нахил тулуба вперед.

В.п. - те ж саме. 1 - нахил тулуба вперед, виляск в долоні по колінах (видих);  
2 - випрямитися у в.п. (вдих). Повторити 6 разів у середньому темпі.

4. «Комарі полетіли» - стрибки на місці.

В.п. - зімкнута стійка, руки в сторони. Стрибки на обох ногах, махи прямими  
руками вгору і вниз. Повторити 8-10 разів.

Біг (25 с) у середньому темпі. Ходьба (25 с) у повільному темпі з рухами в  
сторони і вниз (як «комарики крильцями») - 5-6 разів.

### **Комплекс «З прапорцями»-1**

Ходьба (35 с) у середньому темпі, ходьба на зовнішніх сторонах стопи (як  
«ведмежа») - 25 с.

1. Підняти прапорці над головою - руки через сторони вгору.

В.п. - основна стійка, руки з прапорцями вниз. 1-3 - підняти руки через  
сторони вгору, постукати двічі паличками над головою (вдих); 4 - опустити руки  
через сторони вниз (видих). Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

2. Підняти прапорці перед грудьми - повороти тулуба з підняттям рук  
уперед.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки з прапорцями вниз. 1 - поворот тулуба  
управо, підняти прапорці на рівень грудей (вдих); 2 - повернутися у в.п. (видих);  
3-4 - те ж саме виконати вліво. Руки прямі, п'яти від підлоги не піднімати.  
Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

3. Торкнутися прапорцями підлоги - присідання з торканням прапорцями  
підлоги.

В.п. - основна стійка, руки опущені вниз, прапорці тримати за верхню частину  
палички. 1-2 - присідання, паличками прапорців торкнутися підлоги (видих); 3-4 -  
піднятися у в.п. (вдих). Сідати на всій ступні. Повторити 6 разів у повільному  
темпі.

4. Торкнутися прапорцями носків ніг - нахили тулуба з торканням прапо-  
рцями в сторони. 1-2 - нахил тулуба вперед, торкнутися паличками прапорців  
носків ніг (видих); 3-4 - випрямитися у в.п. (вдих). Руки і ноги прямі. Повторити  
6-8 разів у повільному темпі.

5. Стрибки з прапорцями - стрибки на обох ногах.

В.п. - основна стійка, руки в сторони. Стрибки на місці на обох ногах із ви-  
конанням відведеними в сторони руками - рухи вгору і вниз. Повторити 12-16  
разів.

Біг (30 с) у середньому темпі, ходьба (25 с) навшпиньках у повільному темпі  
(як «мишка»).

### **Комплекс «З прапорцями»-2**

1. Рухлива гра «Трамвайчик» (25-30с).
2. Вправа «Найвищий». В.п. – стоячи прямо, ноги на ширині плечей, руки з м'ячем опущені. Підняти м'яч угору, потягнутися до нього, піднятися на носки, повернутися у в.п.
3. Повторити 3-4 рази.
4. Схрещення рук. В.п. – стоячи прямо, ноги нарізно, руки з прапорцями розведені в сторони. Підняти прямі руки вгору, схрестити над головою і опустити вниз, схрестивши перед собою.
5. Повторити в середньому темпі 3-4 рази.
6. Вправа «Гойдання з прапорцями». В.п. – те ж саме. Нахили тулуба вправо-вліво, руки не згинати.
7. Повторити в середньому темпі 3-4 рази.
8. Вправа «Ластівка». Виконати «ластівку», зберігати рівновагу якомога довше. Повторити 3-4 рази на кожній нозі.
9. Ходьба в повільному та швидкому темпі, біг із прапорцями із зупинками за сигналом.

### **Комплекс «З м'ячем» (для малогрупових занять)**

Ходьба (35с) зі зміною темпу, ходьба на зовнішніх і внутрішніх сторонах стоп (25 с).

1. Піднімаємо м'яч вгору, за голову.  
В.п. - основна стійка, м'яч в обох руках внизу. 1-2 - підняти м'яч угору, за голову, торкнутися м'ячем потилиці (вдих); 3-4 - опустити м'яч у в.п. (видих). Піднімаючи м'яч вгору, подивитися на нього. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.
2. Повороти тулуба.  
В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч в обох руках унизу. 1- поворот тулуба вправо, підняти м'яч перед собою (вдих); 2 - повернутися у в.п. (видих); 3 - 4 - те ж саме виконати в ліву сторону. Руки прямі, ноги від підлоги не відривати. Повторити 6 разів у середньому темпі.
3. Нахили тулуба вперед.  
В.п. - стійка на колінах, м'яч притиснутий до грудей. 1 - 2 - нахил тулуба вперед, сісти на п'яти, торкнутися м'ячем підлоги перед колінами (видих); 3 - 4 - випрямитися у в.п. (вдих). Під час нахилу руки прямі. Повторити 6 разів у повільному темпі.
4. Підкидання м'яча вгору (трохи вище за голову). Ударити м'ячем об підлогу і зловити його обома руками (6-8 разів). Вправу виконувати в довільному темпі.
5. Стрибки.  
В.п. - зімкнута стійка, м'яч перед грудьми. Стрибки на місці на обох ногах. Повторити 12-14 разів.

Біг (25 с) у середньому темпі, ходьба (30 с) із поступовим уповільненням темпу, з підняттям і опусканням рук через сторони вниз (6-8 разів).

### **Комплекс «3 обручем»**

Ходьба (40 с) у середньому і швидкому темпі, ходьба (35 с) на зовнішніх і внутрішніх сторонах стоп, руки на поясі.

1. Підняття обруча вгору й опускання його на плечі.

В.п. - основна стійка, обруч вертикально біля стегон хватом зверху. 1 - підняти обруч вгору, подивитися на нього (вдих); 2 - опустити обруч через голову на плечі (видих); 3 - підняти обруч угору (вдих); 4 - опустити обруч у в.п. (видих). Повторити 10 разів у повільному темпі.

2. Нахили тулуба вперед.

В.п. - те ж саме. 1-2 - нахили тулуба вперед, обруч підняти вгору, подивитися через нього (видих); 3-4 - випрямитися у в.п. (вдих). Ноги не згинати, голову не опускати, спина пряма. Повторити 10 разів у повільному темпі.

3. Нахили тулуба в сторони.

В.п. - зімкнута стійка, обруч вертикально над головою. 1 - відставити праву ногу убік на носок, нахил тулуба управо (видих); 2 - повернутися у в.п. (вдих); 3-4 - те ж саме виконати в ліву сторону. Нахил виконувати в одній площині. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

4. Підняття прямих ніг угору.

В.п. - лежачи на спині зачепити обруч за ступні ніг, тримати його зігнутими руками на ширині плечей. 1-2 - випрямляючи руки і опускаючи їх назад, підняти прямі ноги вгору (вдих); 3-4 - повернутися у в.п. (видих). Перша половина вправи виконується за рахунок активного зусилля рук, друга - ніг. Повторити 8-10 разів у повільному темпі.

5. Присідання.

В.п. - основна стійка усередині обруча, що лежить на підлозі. 1 - присісти, узяти обруч (вдих); 2 - встати, підняти обруч над головою горизонтально підлозі (вдих); 3 - присісти, покласти обруч на підлогу (видих); 4 - встати у в.п. (вдих). Піднімаючи обруч вгору, подивитися на нього. Повторити 5 разів у повільному темпі.

6. Повороти тулуба.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, обруч перед грудьми. 1 - поворот тулуба вліво, руки з обручем вперед (вдих); 2 - повернутися у в.п. (видих); 3-4 - те ж саме виконати в праву сторону. П'яти від підлоги не відривати. Повторити 8-10 разів у середньому темпі.

7. Підняття рук і ніг вгору.

В.п. - лежачи на животі, обруч у зігнутих руках, ноги зігнуті в колінах, носками зачеплені за обруч. 1-2 - підняти руки і ноги вгору, прогнутися в попереку (вдих); 3-4 - повернутися у в.п. (видих). Повторити 8-10 разів у повільному темпі.

#### 8. Стрибки.

В.п. - зімкнута стійка, руки на поясі, обруч на підлозі біля ніг. 1 - стрибок уперед в обруч; 2 - стрибок назад з обруча. Стрибати м'яко на носках, дихання рівномірне. Повторити 10-12 разів.

Біг (40 с) у повільному темпі, ходьба (50 с) із поступовим уповільненням темпу з рухами рук вгору і вниз (10-12 разів).

#### **Комплекс «Із султанчиками»**

Вчитель: Уранці прокинулося сонечко, заглянуло у віконечко й розбудило діток.

1. Вправа «Радіємо сонечку». В.п. – сидячи, ноги схресно, руки на поясі.
  - 1) Поворот голови вліво.
  - 2) Повернутися у в.п.
  - 3) Поворот голови вправо.
  - 4) Повернутися у в.п.

Повторити 4-5 разів.

2. Вправа «Руки до сонечка». В.п. – сидячи, ноги схресно, руки на поясі.
  - 1) Підняти догори руки «із султанчиками».
  - 2) Повернутися у в.п.

Повторити 4-5 разів.

3. Вправа «Усміхнемося сонечку». В.п. – стійка на колінах, руки на поясі.
  - 1) Поворот вліво, руки розставити в сторони та помахати «султанчиками».
  - 2) Повернутися у в.п.
  - 3) Поворот вправо, руки в сторони.
  - 4) Повернутися у в.п.

Повторити 2 р. У кожен сторону.

4. Вправа «Покотилось сонечко по небу» - повзання на чотирьох («султанчики» лежать на підлозі).
5. Вправа «Погріємо ніжки». В.п. – основна стійка руки на поясі.
  - 1) Підняти вгору ліву ногу.
  - 2) Повернутися у в.п.
  - 3-4) Повторити те ж саме правою ногою.
6. Ходьба звичайна, «як конячка», «як ведмедики».
7. Біг зі зміною темпу: на звуковий сигнал діти піднімають руки із «султанчиками».
8. Ходьба на носках, п'ятках.

#### **Комплекс «Зі скакалкою»**

Ходьба (40 с) у середньому темпі, ходьба (35 с) на носках і п'ятах, руки на поясі.

1. Підняття рук вгору.

В.п. - основна стійка, складену удвічі скакалку тримати за кінці, руки вниз. 1 - підняти руки із скакалкою вгору, відставити праву ногу назад на носок (вдих); 2 - опустити руки вниз, приставити ногу у в.п. (видих); 3-4 - те ж саме виконати лівою ногою. Руки прямі, скакалка над головою, подивитися на неї. Повторити 5-6 разів у повільному темпі.

2. Повороти тулуба.

В.п. - стійка носки нарізно, складена удвічі скакалка за спиною на плечах. 1 - поворот тулуба управо, натягуючи скакалку, праву руку відвести убік, ліва зігнута (вдих); 2 - повернутися у в.п. (видих); 3-4 - те ж саме виконати в ліву сторону. Спина пряма, п'яти від підлоги не відривати. Повторити 8-10 разів в середньому темпі.

3. Нахили тулуба в сторони.

В.п. - те ж саме. 1-2 - два пружинисті нахили вліво, розгинаючи ліву руку вниз і згинаючи праву за голову; 3-4 - те ж саме виконати в праву сторону, змінивши положення рук. Нахили виконувати в одній площині, дихання рівномірне. Повторити 8 разів в середньому темпі.

4. Почергове згинання ніг.

В.п. - зімкнута стійка, середина скакалки під стопою лівої ноги, руки зігнуті. 2 - повернутися у в.п. Повторивши вправу чотири рази, змінити положення ніг. Згинаючи ногу, намагатися гомілку притиснути до стегна. Повторити 12 разів кожною ногою.

5. Повороти тулуба з підняттям рук угору.

В.п. - стійка ноги нарізно, складену удвічі скакалку тримати за кінці, руки вниз. 1 - повороти тулуба управо, підняти руки вгору і розвести їх у сторони, розтягуючи скакалку (вдих); 2 - повернутися у в.п. (видих); 3-4 - те ж саме виконати в ліву сторону. П'яти від підлоги не піднімати, скакалка над головою, прогнутися в поясі. Повторити 8 разів у середньому темпі.

6. Присідання.

В.п. - основна стійка, складену удвічі скакалку тримати за кінці, руки вниз. 1-2 - сісти, охопити скакалкою коліна, нахилити тулуб вперед, торкнутися грудьми колін ніг (видих); 3-4 - піднятися у в.п. (вдих). Сідати на всій ступні. Повторити 8 разів у повільному темпі.

7. Кругові повороти тулуба.

В.п. - стійка ноги нарізно, складену удвічі скакалку тримати перед грудьми. 1-4 - кругові повороти тулуба управо; 5-8 - те ж саме виконати вліво. Руки прямі, ступні ніг від підлоги не піднімати, дихання рівномірне. Повторити 6-8 разів у кожную сторону.

8. Стрибки.

В.п. - зімкнута стійка, скакалка за спиною. Стрибки поштовхом обох ніг через скакалку, що обертається. Стрибати на носках, дихання рівномірне. Повторити 20-24 рази.

Біг (40 с) у повільному темпі, ходьба (50 с) крадькома (як «мишка»).

### **Комплекс «Ми малята - молодці»**

Рухлива гра «Кіт і мишка» (30-40с).

1. В.п. – стоячи прямо, ноги нарізно, руки опущені. Погойдати почергово обома руками вперед, назад.

Повторити в середньому темпі 9 – 10 разів.

2. Вправа «Колесо». В.п. – стоячи прямо, ноги нарізно, руки опущені. Колові рухи прямими руками вперед-угору-назад. Повторити в середньому темпі 4-6 разів.

Перекочування м'яча. Ходити по кімнаті, нахилитися вперед, перекочувати великий м'яч по колу, штовхаючи його руками (30-40с).

Переступання через гімнастичну палицю. Переступати через палицю, ледве підняту над підлогою. Повторити 6-8 разів.

Прокочування м'яча. Поставити стільчик посеред кімнати – дитина, сидячи на підлозі навпроти стільчика, прокочує м'яч між його ніжками.

Повторити 3-5 разів.

3. Вправа «Вертушка». В.п. – стоячи прямо, ноги ширше плечей, руки опущені. Повертатися вліво-вправо, вільно розмахуючи руками.

Повторити в середньому темпі 5-7 разів.

4. Присідання з м'ячем. В.п. – стоячи прямо, п'ятки разом, носки нарізно, м'яч спереду в опущених руках. Присісти, підняти м'яч угору, спина рівна. Підвестися, спина рівна.

Повторити в середньому темпі 4-6 разів.

### **Комплекс «Ведмежата-силачі»**

*Вчитель.* Настала весна, пригріло сонечко, і всі тварини почали прокидатися. Прокинулися ведмедики. Зараз ми з вами перетворимося на них. Після сплячки ведмедям треба розім'ятися.

Діти заповзають до зали рачки і сідають до розкладених гантель (прапорців, «султанчиків»).

1. В.п. – сидячи, ноги разом, руки з гантелями на колінах.

1) Праву руку з гантелею підняти вгору.

2) Праву руку опустити вниз, а ліву підняти.

Повторити кожною рукою по 3 рази.

2. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей.

Нахили вперед, доторкнутися гантелями до правої ноги, потім до підлоги між ніг і до лівої ноги.

Повторити 3 рази.

3. В.п. – ноги на ширині плечей, руки з гантелями біля тулуба (пояса).

1) Нахил тулуба вліво, праву руку підняти над головою.

2) Нахил тулуба вправо, ліву руку підняти над головою.

Повторити 3-4 рази.

4. В.п. – ноги поставити разом, руки з гантелями тримати перед собою.

Присідання 3-4 рази.



5. Ходьба навприсядки. Ходьба звичайна, високо піднімаючи коліна. Біг навшпиньках.

Ходьба звичайна.

6. Вправа на дихання «Подуй на метелика».

Повторити 3 рази.

### Комплекс «Жучок»

*Вчитель.* Жив-був жучок, який не мав друга. Увесь день він літав від квіточки до квіточки, від кущика до кущика й дуже втопився. Заснув у траві. Крапелька роси впала жучкові на обличчя. Жучок прокинувся й заворушився.

1. В.п. – лежачи на спині - повертатися на лівий, а потім на правий бік.

Повторити по 2 рази.

2. В.п. – те ж саме – потягування, піднімаючи руки вгору.

Повторити 4-5 разів.

*Вчитель:* Побачив Жучок метелика, хотів його спіймати.

3. В.п. – лежачи на животі, ноги зігнути.

1) Поворот ліворуч, дістати лівою рукою п'ятку лівої ноги.

2) Повернутися у в.п.

3) Те саме правою рукою.

Повторити по 3 рази кожною рукою.

*Вчитель:* Метелик сів на квітку. Жучок хоче дотягнутися до метелика.

4. В.п. – сидячи, ноги разом.

1) Нахил уперед, дотягнутися до носків ніг.

2) Повернутися у в.п.

Повторити 4-5 разів.

*Вчитель:* Метелик сів на носик і знову злетів. Жучок розігнався і замахав лапками.

5. В.п. – сидячи, руки в упор позаду, ноги зігнуті в колінах.

1-2) Енергійні помаху ногами.

3-4) Випрямити ноги.

Повторити 4-5 разів.

6. Ходьба звичайна в колоні. Біг зі зміною темпу. Ходьба з рухами рук – жук летить.

7. Вправа на дихання «Подуй на жука».

### Комплекс «Сніжинки»

*Вчитель:*

Сніжинки з хмаринки повилітали,  
Сніжинки повільно у небі літали,  
А потім тихенько лягли біля ніг,  
І землю закутав білесенький сніг. (укр.).

Снежинки из облачка повывлезали,  
Снежинки тихонько по небу летали.  
Летали, устали, упали к ногам  
И землю покрыли сугробы, снега. (рус.).

1. В.п – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба.

1) Повільно підняти руки вгору.

2) Повернутися у в.п.

Повторити 4 рази.

*Вчитель:*

Білі пухнасті сніжинки летять, Снежинки, снежинки, снежинки летят.  
На сонечку яскраво блищать. (укр.). На солнышке ярком красиво блестят (рус.).

2. В.п. – те саме.

1) Разом розвести руки і ноги в сторони.

2) Повернутися у в.п.

Повторити 4 рази.

3. В.п. – лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги разом.

1) Віджатися руками від підлоги; підняти голову і плечі.

2) Повернутися у в.п.

Повторити 4-5 разів.

*Вчитель:* на землю все падають і падають сніжинки, як порцелянові квіти.

4. В.п. – сидячи, ноги розставлені в сторони, руки в упор за спиною.

1) Нахил уперед, торкнутися руками носка ноги.

2) Повернутися у в.п.

3) Те саме виконати іншою ногою.

Повторити по 2 рази кожною ногою.

*Вчитель:* Налетів вітерець-пустунець, підняв сніжинки і поніс.

5. Сидіння навколішки, руки підняті вгору. Гойдати ними із сторони в сторону.

*Вчитель:*

Біла мітла-хуртовина

Дороги замітає.

Снігом все навколо

Рівно застеляє (укр.).

Белая мателица

Дороги заметает.

Снегом белым все вокруг

Ровно застилает (рус.).

6. Ходьба звичайна, високо піднімаючи коліна (з «переступанням через кучугури»).

*Вчитель:*

Нам не страшні холоди,

Не страшні морози.

Ні, ніколи ти, зима,

Нас не заморозиш! (укр.).

Не страшны нам холода,

Не страшны морозы.

Мы ребята-молдцы –

Нас не заморозишь! (рус.).

7. Стрибки на обох ногах, 5-6 стрибків чергувати з ходьбою.

8. Вправа на дихання «Подихаємо на сніжинку».

9. Вправа «Стряхнемо водичку з рук».

10. Вправа «Потремо руки».

11. Кидання м'яча через мотузку обома руками з-за голови.

12. Ходьба з переступанням через бруски.

13. Кидання м'яча через мотузок із підлізанням під мотузок.
14. Стрибки у висоту з місця.

### **Комплекс «З косичками»**

1. Ходьба звичайна, у навприсяді, на зовнішній і внутрішній стороні ступні.  
Біг у середньому темпі. Ходьба звичайна.

2. Вправа «Косичку вгору» (вдих).

В.п.- основна стійка.

- 1) Підняти руки з «косичкою» вгору (вдих).
- 2) Повернутися у в.п. (видих).

Повторити 5-6 разів.

3. Вправа «Поворот».

В.п. – стоячи на колінах, косичка на плечах.

- 1) Поворот вліво.
- 2) Повернутися у в.п.
- 3) Повторити те саме вправо.

Повторити по 3 рази в кожную сторону.

4. Вправа «Косичку до ноги».

В.п. – сидячи, ноги на ширині плечей, руки з косичкою біля грудей.

- 1) Нахили до лівої ноги, косичкою доторкнутися носка ноги.
- 2) Повернутися у в.п.
- 3-4) Повторити те саме з кожною ногою.

5. Вправа «Нахились».

В.п. – стійка, ноги на ширині плечей, руки з «косичкою» над головою прями.

- 1) Нахил уліво.
- 2) Повернутися у в.п.
- 3) Нахил управо.
- 4) Повернутися у в.п.

Повторити в кожную сторону 3 рази.

6. Присідання.

В.п. – стійка, ноги нарізно, руки з косичкою внизу.

- 1) Присісти, руки винести вперед.
- 2) Повернутися у в.п.

Повторити 5 разів.

7. Стрибки на лівій, на правій нозі.

8. Ходьба з рухами рук.

### **Комплекс «Із брязкальцями»**

1. Вправа «Покоти брязкальце».

В.п. – основна стійка.

- 1) Підняти руки вгору.
- 2) Повернутися у в.п.

Повторити 5 разів

2. «Пограємо і сховаємо».

В.п. – стійка, ноги на ширині ступні, руки за спиною.

- 1) Повороти вліво, руки вперед.
- 2) Повернутися у в.п.

3-4) Повторити те саме в праву сторону.

Повторити по 2 рази в кожную сторону.

3. Вправа «Брязкальця до колін».

В.п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі.

1) Нахил вперед, брязкальця до колін.

2) Повернутися у в.п.

Повторити 5 разів.

4. Вправа «Весело з брязкальцями».

В.п. – основна стійка.

1) Стрибок, ноги нарізно, руки в сторони.

2) Повернутися у в.п.

Повторити 6-8 стрибків.

5. Ходьба звичайна на зовнішній стороні ступні.

6. Біг зі зміною темпу.

7. Ходьба на носках, п'ятках.

### Комплекс «Зі стрічками»

*Вчитель:* Подивіться, діти, навколо – ліс. Зникло сонечко, а вітер розгулявся, почалася заметіль.

1. Вітер-вітер повіває,

Гілочки дерев хитає (укр.).

Ветер-ветер поведает,

Деревьям веточки шатает (рос.).

1) В.п. – руки на поясі, стрічки в руках.

2) Підняти руки вгору та погойдати вліво-вправо.

Повторити 4-5 разів.

2. Білі хмароньки пливуть,

Сніг пухнастий нам несуть (укр.).

Тучки белые плывут,

Снег пушистый нам несут (рос.).

1) В.п. – стійка на колінах, в руках – стрічки.

2) Повороти тулуба в сторони з відведенням рук у сторони.

3. Вітер сильний завива,

Заскрипіли дерева (укр.).

Ветер сильный завывает

И деревья он качает (рос.).

1) В.п. – стоячи на колінах, спиратися на долоні.

2) Змахи почергово ногами назад по 4 рази кожною ногою.

4. Сніг починається,

Пташки ховаються (укр.).

Когда начались метели –

Наши птички улетели (рос.).

1) В.п. – основна стійка, руки на поясі.

2) Приставні кроки вправо-вліво з присіданням та підніманням рук догори.

Повторити 6-8 разів.

5. Сніжинки кружляють,

Танок починають (укр.).

Снежинки летали,

На танец приглашали (рос.).

1) В.п. – основна стійка, руки на поясі.

2) Кружляння вправо та вліво навшпиньках.

Повторити 6-8 разів.

6. Скільки оком не кинь,                      Всё вокруг белым-бело,  
Всюди заметіль (укр.).                      Снегом белым занесло (рос.).
- 1) В.п. – основна стійка, руки на поясі, стрічки на підлозі.
  - 2) Стрибки поперемінно на правій, лівій нозі через стрічки.
7. Дихальна вправа «Подмухай на сніжинку».

### **Комплекс «Потяг»**

1. Вправа «Паровоз подав гудок».
  - 1) В.п. – сидячи верхи на лаві.
  - 2) Піднімання почергово рук угору – вдих носом, видих з промовлянням: «у-у-у».

Повторити 2-3 рази в кожную сторону.

2. Вправа «Перевіримо вагони». В.п. – те саме.
  - 1) Повороти вліво.
  - 2) Повернутися у в.п.
  - 3) Повернутися вправо.
  - 4) Повернутися у в.п.

Повороти по 2 рази в кожную сторону.

3. Вправа «Перевіримо колеса»
  - 1) В.п. – сидячи верхи на лаві, руки в кулачках біля плечей.
  - 2) Вдих – нахил уліво, торкнутися рукою підлоги; видих – «тук».
  - 3) В.п. – вдих.
  - 4) Нахил вправо, торкнутися рукою підлоги; видих – «тук».

Повторити по 2 рази в кожную сторону.

4. Вправа «Закрутились колеса»
  - 1) В.п. – сидячи, руки зігнуті в ліктях.
  - 2) Згинання рук у ліктях.
  - 3) Повторити 5 разів.
5. Вправа «Поїхали»
  - 1) Ходьба зі зміною темпу.
  - 2) Біг на носках.
  - 3) Ходьба звичайна.
  - 4) Стрибки на двох ногах, чергуючи з ходьбою на носках, п'ятках.

### **Вправа «Горобці»**

(з елементами дихальної гімнастики)

#### **Вступна частина**

Діти у спортивній формі заходять до фізкультурної зали, вчитель пропонує їм (відгадати) загадку про горобця.

Вчитель: Сьогодні ми з вами горобці – маленькі пташки.

- Ходьба звичайна, один за одним (10 секунд).
- Ходьба навшпиньках (10 секунд).

- Повільний біг (15 секунд).
- Швидкий біг (15 секунд).
- Ходьба один за одним (10 секунд). Утворення кола.

Дихальна вправа «Ах!»

Вдих, затримати дихання, видихаючи вимовляти «А-а-а-х!», повторити двічі.

### **Основна частина**

#### 1. Вправа «Горобці махають крилами»

В.п. – стоячи, ноги злегка розставлені, руки за спиною. Руки розвести в сторони, помахати всією рукою і кистю руки, заховати руки за спину. Повторити 5 разів. Темп помірний.

Вказівка дітям «Зберігати стійке положення тіла».

#### 2. Вправа «Сховалися горобці»

В.п. – стоячи, ноги злегка розставлені, руки опущені. Сісти, опустити голову, охопити голову руками. Повернутися у в.п., повторити 5 разів. Темп помірний.

Вказівка дітям: «Добре випрямитися».

#### 3. Вправа «Горобці дихають»

В.п. - стоячи, ноги злегка розставлені, руки опущені. Зробити вдих носом. На видиху протяжно тягнути «Цві-і-і-і-ірінь» (Чик –чи-и-и-ирик), постукуючи пальцями по крилах носа. Повторити тричі. Темп повільний.

Вказівка дітям: «Вдих повинен бути коротшим від видиху».

#### 4. Вправа «Горобці гріються на сонечку»

В.п. – лежачи на спині, руки на підлозі над головою. Повернутися на живіт. Повернутися у в.п., повторити 5 разів. Темп швидкий (помірний).

Індивідуальні вказівки.

#### 5. «Горобці радіють»

В.п. – стоячи, ноги злегка розставлені, руки опущені. 8-10 підстрибувань на місці, чергуючи з ходьбою на місці. Повторити тричі.

Вказівка дітям: «Стрибати легко, високо».

### **Завершальна частина**

- Ходьба в повільному темпі.
- Дихальна вправа «Дмухаємо на крильця».
- Вдих на 1,2. Видих на 1,2,3,4 (20 секунд).



## **5. Корекційно-розвивальні рухливі ігри для дітей із вадами розвитку**

Рухлива гра має широкий спектр впливу на організм та особистість, що створює необмежені можливості впливу на всі сфери життєдіяльності дітей.

Під час гри розвиваються фізичні сили дитини, розвиваються кмітливність та винахідливість, напрацьовуються організаційні навички, розвивається витримка вміння зважувати обставини тощо.

Ігрова діяльність викликає в дітей інтерес та містить у собі необхідні компоненти розвитку особистості. У грі закладаються стосунки між дітьми, напрацьовуються звички, правила поведінки. Діти більше пізнають один одного, взаємодіють між собою, оволодівають нескладними ігровими ситуаціями, виявляють самостійність, наслідують, радіють, фантазують, тобто під час гри відбувається активне формування особистості, що має велике соціальне значення.

У рухливих іграх використовуються знайомі і доступні види природних рухів: ходьба, біг, лазіння, перелізання, стрибки, вправи з м'ячем. Бажання грати – головний стимул, що спонукає дитину до ігрової діяльності. Помічено, що під час гри діти охоче та з інтересом виконують те, що поза грою здається нецікавим і важким, тому в грі легше долаються психічні та емоційні проблеми.

**При підготовці до проведення рухливих ігор мають бути враховані наступні моменти:**

- зміст ігор (сюжет, правила, рухові дії, фізичне навантаження) має бути доступним та відповідати віку (розвитку), рівню інтелектуальних та фізичних можливостей, емоційному стану та особистісним інтересам дітей;
- рухливі ігри припускають варіанти ускладнення, проте процес насичення моторними діями має здійснюватися поступово, по мірі оволодіння простими формами рухів;
- зміст ігор має передбачати комплексний характер впливу – корекцію рухових порушень, координаційних здібностей, зміцнення та оздоровлення всього організму в цілому;
- у процесі гри необхідно стимулювати пізнавальну діяльність, активізувати психічні процеси, творчість та фантазію дитини.

### **Специфічні особливості ігрової діяльності дітей із порушенням інтелекту**

1. Процес оволодіння ігровою діяльністю достатньо тривалий. Проте здатність до гри розвивається.

2. Найбільший інтерес викликають прості за сюжетом та змістом ігри.

3. Під час гри чітко проявляються недоліки психічного розвитку дитини (низька концентрація уваги, нестійкість емоцій, небажання опанувати нове, швидка втомлюваність), які можна частково нівелювати методичними прийомами: зміною рухливих ігор за спрямуванням, тривалістю, складністю, емоційною напруженістю тощо, що дозволяє зосередити увагу дітей на грі та підтримувати інтерес.

Виконання основних рухів, що розподіляється з урахуванням важкості структури їх виконання, поступово ускладнюють.

Задля засвоєння матеріалу на достатньому рівні перерва у повторенні кожної вправи не більше ніж 3-6 занять.

Рухові ігри проводяться протягом 3-6 занять без змін, а потім їх проведення ускладнюється, створюються різні варіанти виконання рухів під час гри.

### **Рухливі ігри, що спрямовані на корекцію постави**

**«Знайди собі пару».** Грає непарна кількість гравців. По колу кладуть п'ять обручів. Ходячи по зовнішньому колу, діти виконують різні вправи, спрямовані на формування постави. Зі словами вчителя: «Стоп, діти не позіхайте! Швидко пару обирайте!» гравці вбігають у обруч, утворюючи пари і встають спиною один до одного, приймаючи заздалегідь обумовлене положення правильної постави. Гравець, що опинився зайвим, ходить по колу і разом із вчителем відмічає гравців із неправильною поставою. Гравець, що не зумів виконати вправу правильно, отримує штрафний бал, а гравець, який залишився без пари, - два штрафні бали. Переможцем стає той, у кого з'явиться найменша кількість штрафних балів.

**«Зайчики».** Команди шикуються в колони по одному перед лінією старту. Перед направляючими лежать мішечки з піском розміром 10 x 20 см. У 4 м від лінії старту встановлені поворотні прапори (звукові сигнали). «По гаєчку, по сніжечку до заповідного кущика», – з останніми словами направляючі в колонах беруть мішечок, кладуть його на голову, приймають положення руки на пояс, лікті назад, спина пряма і стрибками (бігом) рухаються в напрямку до прапорів. Оббігши свій прапор, вони знімають мішечки, бігом вертаються до своєї команди, яка подає звуковий сигнал своєму товаришу. Передають мішечок наступному гравцю, а самі встають у кінці колони. Якщо мішечок впав, його треба підняти, покласти на голову і продовжити стрибки. Гра триває до тих пір, доки направляючі знову не опиняться попереду своїх колон. Вони піднімають руки вгору. Перемагає та команда, яка закінчила естафету першою.

**«Космонавти».** У середині зали крейдою позначають коло діаметром 2-2,5 м, навколо якого на відстані 2 м кладуть обручі (кольорові). Велике коло – це земля, а обручі - ракети. В кожній команді тільки по два місця. Гравців на декілька більше, ніж місць у ракетах. Діти встають по зовнішній стороні кола один за одним. По команді ведучого вони йдуть і виконують рухи, формуючи поставу, одночасно проговорюючи: «Чекають нас швидкі ракети для прогулянок по планетах; на яку захочемо – на таку полетимо. Але в грі один секрет: хто спізнився – місць нема!». З останнім словом гравці розбігаються в різні сторони і займають попарно будь-яку ракету. Вставши в обруч лицем до землі, діти піднімають його вгору, відводячи лопатки, і по команді «зліт!» приставними кроками рухаються по колу, потім по команді «посадка!» всі зупиняються. Поки космонавти здійснюють польоти, ті, що запізнилися, стоять у центрі великого кола й махають руками. Гра повторюється декілька разів. У кінці гри відмічають дітей, що здійснили більше польотів.

**«Пожежники на навчанні».** Дві команди. Діти стоять в колонах перед нахиленою (закріпленою) лавою, присунутою до шведської стінки. Нахил лави 15-20°. Пересування по лавці в упорі на колінах із захватом краю лавки руками. Вгорі на кожному прольоті шведської стінки висить дзвіночок. За сигналом, ті, хто стоять першими, повзуть по лавці, потім піднімаються по шаблях стінки угору і дзвонять у дзвіночок. Спускаються вниз і йдуть у кінець своєї колони. У кожній парі відмічають того, хто подзвонив першим і не допустив помилок у повзанні, лазінні. Необхідно забезпечити страховку – мати.

**«Хитра лисиця».** Гравці шикуються в коло, руки за спину, пальці в замок, із заплющеними очима. Ведучий ходить по зовнішньому колу і перевіряє поставу у гравців; чия постава йому сподобалась (правильна постава), тому в долоні він кладе маленьку іграшку або інший предмет і каже: «Можна розплющити очі». Гравці розплющують очі і проговорюють: «Хитра лиса, хто ти?» (три рази), після чого той, у кого в руках покладений ведучий предмет, робить крок уперед і промовляє: «Я» (він стає ведучим). Гравці розбігаються (біжать тільки в одну сторону), а ведучий, подаючи звуковий сигнал, доганяє тих, хто тікає, передає пійманому іграшку. Гра повторюється.

**«Чапля».** «Чапля» – ведучий, а інші «жаби». Поки «чапля» спить (стоїть нахилившись, спираючись руками на прямі ноги), останні гравці стрибають, рухаються по майданчику (тільки по колу, в один бік). Раптом «чапля» прокидається, видає крик і починає ловити «жаб». «Жаби» тікають, подають голос «ква-ква». Скільки «жаб» зловить «чапля», стільки отримає жетонів. Потім вибирають іншого ведучого – «чаплю». «Чапля» пересувається тільки на прямих ногах із збереженням правильної постави, а «жаби» стрибають напочіпках із прямою спиною.

**«Пройди не помиляючись».** Гравці мають пройти по прямій 5-10 м вперед до сигналу, ставлячи п'ятку до носка попереду ноги, що стоїть. За іншим звуковим сигналом пройти спиною назад, ставлячи носок до п'ятки. Завдання можна виконати із заплющеними очима.

Для дітей старшого віку завдання можна виконати, використовуючи гімнастичну лаву, переступаючи через предмет (озвучений), що стоїть на шляху. При цьому необхідно забезпечити страховку.

**«Ялинка».** За сигналом учителя діти біжать по залу, плескаючи в долоні. Ведучий подає сигнал (звуковий, прапором), біжить за ними, намагаючись їх «поквачити». Рятуватися від нього можна, щільно притиснутись до стінки потилицею, плечима, сідницями. Руки в сторони і вниз, долоні вперед, пальці розставлені. Це «ялинка». Той, хто прийняв неправильне положення або не добіг до стіни, може бути «покваченим». «Поквачений» стає ведучим, і гра повторюється. Відмічаються самі швидкі і точні у виконанні правил гри.

**«Колобок».** Команди стоять у колонах по одному на відстані 1,5-2 м одна від одної. В руках у направляючих м'яч. Учитель каже: «Наш веселий колобок

покотився на галявинку. Хто швидше його поверне, приз команді принесе». З останнім словом перші гравці в командах підіймають м'яч над головою, відводять руки назад і передають його наступному гравцю, і так до останнього гравця в колоні. Той біжить із м'ячем (озвученим) уперед, встає попереду своєї команди і знову передає м'яч стоячому позаду. Гра продовжується до тих пір, доки на-правляючі в колонах знову не опиняться спереду. Вони піднімають м'яч угору. Команда, яка виконала завдання першою, вважається переможницею.

При передачі м'яча назад ноги не згинати, спина пряма. Гру можна проводити з положення сидячи, ноги перехресно (по-турецьки).

### Корекційно-розвивальні рухливі ігри

№ з/п	Зміст гри	Корекційна спрямованість
1.	<b>«Ричи, лев, ричи»</b> Ведучий каже граючим: «Ми всі леви, ціла лєвова сім'я. Давайте дізнаємось, хто з лєвів ричить гучніше за всіх. Як тільки я скажу: «Ричи, лєв, ричи», – кожний з вас має встати в погрожуючу стойку лєва з випущеними кігтями і як можна гучніше ричати «р-р-р-р». Після гри всі діти падають від втоми у невимушених позах.	зниження психоемоційного напруження, зняття агресивності, закріплення вимовляння, активізація голосових зв'язок, імітація рухів, уявлення, розвиток дрібної моторики, розслаблення.
2.	<b>«Волохатий пес»</b> У зазначеному місці (на лавці, зовні обруча) сидіти навпочіпки (руки під щоку) – сплячий «пес». Діти зі свого дому з протилежної сторони (на носочках, руки на пояс, плечі розправлені, спина пряма), крадучись, рухаються у напрямку до «пса», хором тихо проговорюючи: «Ось сидить волохатий пес, у лапи свій уткнувши ніс. Тихо, мирно він сидить чи дрімає, чи то спить». Підійдемо, його розбудимо і подивимось, що буде? Із останніми словами діти підходять до «пса», плескають у долоні і швидко біжать у свій дім, а «пес» їх ловить. Того, кого впіймали, стає «псом». Варіанти ускладнення: – при великій групі гравців може бути збільшена кількість «псів»; – замість ходьби навшпиньках можуть бути використані інші вправи.	розвиток швидкості реакції, уваги, координації елементарних рухів, спритність, активізація мовної діяльності, ритмічності рухів задана віршем, розвиток швидкісних якостей, акцентована увага на збереженні правильної постави, профілактика плоскостопості.
3.	<b>«Фокусник»</b> <i>Інвентар: стрічки довжиною не менше 1 м за кількістю гравців.</i> Діти стоять парами, одною рукою тримають партнера за руку, іншою – за стрічку. По команді ведучого всі разом починають рахувати по порядку цифри: 1, 2, 3 і т.д., намагаючись як можна швидше схвати стрічку в кулак.	розвиток дрібної моторики пальців рук, швидкість реакції, закріплення навички порядкового рахування, короткочасної пам'яті, формування постави.

	<p>Той, хто зібрав стрічку в кулак, підіймає руку і запам'ятовує цифру. Переможцем стає той, хто швидко сховав стрічку і правильно запам'ятав цифру.</p> <p>Варіанти ускладнення: збільшити довжину стрічки; замість стрічки взяти аркуш паперу розміром у половину газетного листа.</p>	
4.	<p><b>«Горобчики і кіт»</b> <i>Інвентар: обручі.</i></p> <p>«Горобчики» ставлять свої хатки (обруч) у межах грального майданчика, де вони ходять на носочках, махають крилами, клюють зерна, п'ють водичку і т.п. За ігровим майданчиком ходить «кіт», який м'явчить, показує кігті, загрожує «горобчикам». За командою ведучого: «Горобчики, полетіли!» – діти вибігають із своїх хатинок, пустують, стрибають, купаються. За командою ведучого: «Кіт іде!» - горобчики ховаються в хатки, а кіт намагається їх впіймати. Той, кого впіймали, міняються місцями з котом, і гра продовжується.</p>	<p>удосконалення техніки знайомих рухів при відволікаючому відстеженні дій іншого об'єкта, розподілення уваги, розвиток виразності імітаційних рухів, швидкість рухової реакції, периферійний зір</p>
5.	<p><b>«Сіамські близнюки»</b> <i>Інвентар: кольорові стрічки, поролонові куби.</i></p> <p>Діти діляться на пари, встають плечем до плеча, обіймають однією рукою один одного за пояс, «внутрішні» ноги ставлять щільно один до одної і зв'язують їх вище коліна кольоровою стрічкою. Тепер вони «сіамські близнюки». Гра проводиться у вигляді естафети. В кожній команді від двох і більше пар «близнюків» добігають до орієнтира (стойка, стіна, дерево, звуковий сигнал), торкаються його і біжать назад; після цього стартує друга пара і т.п. Перемагає команда, яка закінчила естафету першою.</p> <p>Варіанти ускладнень: добігши до орієнтира, «сіамські близнюки» будують хату з поролонових кубів того ж кольору, що і їх стрічка; добігши до орієнтира, «близнюки» встановлюють там кеглі, друга пара їх забирає, третя знову встановлює і т.д.</p>	<p>розвиток спритності, узгодженості дій із партнером при обмежених рухових можливостях, диференціювання зусиль при переміщенні, швидкість реакції, точність рухів дрібної моторики, виховання відповідальності, дисципліни, довіри до партнера</p>
6.	<p><b>«М'яч, що розмовляє»</b> <i>Інвентар: м'яч (волейбольний, набивний, тенісний).</i></p> <p>Діти стоять у шеренги. Ведучий кидає м'яч кожному гравцю по порядку, називає будь-яку букву. Дитина, яка впіймала м'яч, присідає з ним: піднімаючись і вертаючи м'яч ведучому, називає слово, що починається з цієї букви.</p> <p>Варіанти ускладнень: ведучий кидає різні м'ячі; ведучий кидає м'яч, каже слово, а дитина,</p>	<p>диференціювання зусиль при киданні і хапанні м'яча різного об'єму й ваги, розширення активного словника, розвиток уваги при повторюваних рухах, активізація мислення</p>



	повертає м'яч, називає інше слово на ту же букву; ведучий називає слово, а дитина - словосполучення або речення; ведучий називає цифру, а дитина – цифри-сусіди.	
7.	<p><b>«Дунемо раз...»</b>  <i>Інвентар: м'ячі для настільного тенісу за кількістю гравців.</i>  Діти діляться на дві команди, у кожного м'яч для настільного тенісу. З лінії старту перші в колонах гравці повзуть навпочіпках і дують на м'яч, намагаючись докотити його до стіни (або лінії, що знаходяться у 6-8-м від лінії старту). У цей час інші гравці промовляють хором: «Дунемо раз, дунемо два, дунемо три, докотили до стіни». Докотивши кулю до стіни, перші гравці бігом повертаються до команди. Другі потім роблять те ж. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.  Варіант ускладнення: тенісну кульку необхідно прокотити між орієнтирами (кеглями, набивними м'ячами).</p>	розвиток дихальної мускулатури, активізація вдиху, розширення словника і ритмічності звуковимови, розвиток здатності керувати силою дихальних рухів для переміщення кульки в заданому напрямленні, координація рухів і дихання
8.	<p><b>«Робот»</b>  <i>Інвентар: пов'язка на очі</i>  На очі ведучого надягається пов'язка – він робот, а діти задалегідь домовляються, в яке місце він має прийти і які завдання виконати на шляху (сісти на лавку, взяти обруч, знайти і кинути м'яч і т.п.). Діти, даючи команди «Вперед», «Назад», «Праворуч», «Ліворуч», «Стій», «Нахились, візьми м'яч», «Три кроки уперед» і т.п., мають привести робота до мети.  Варіанти ускладнення: те ж завдання, але виконують його два «роботи», узявшись за руки.</p>	увага, орієнтування у просторі без зорового контролю, знання основних напрямлень руху, здатність диференціювати команди і рухові дії на слух. Навичка сумісних узгоджених дій, взаєморозуміння, взаємодопомога
9.	<p><b>«Збери слово»</b>  <i>Інвентар: набір карточок з літерами: 1) «д», «а», «ш», «а»; 2) «м», «а», «ш», «а»; два вертикальних стенди.</i>  Гра проводиться у вигляді естафети. Кожна команда отримує по різнокольоровому набору літер, із яких разом складає слово і відносить свій набір карточок до вертикального стенду, де для кожної літери є гачок. По сигналу перший гравець кожної команди біжить до стенда по накресленій лінії, де вішає першу літеру на стенд і повертається назад, другий гравець вивішує другу літеру і т.д. Перемагає команда, яка першою «написала» своє слово.</p>	розвиток уміння швидкості реакції й рухів, дрібної моторики пальців рук, комбінаторики, здобуття навичок сумісної діяльності, здатність відтворення прямолінійних рухів під час бігу
10.	<p><b>«Захист укріплення».</b>  Гравці розташовуються в колі на відстані двох-трьох кроків перед накресленим на підлозі колом. У середні кола знаходяться</p>	розвиток здатності до довільного напруження і розслаблення м'язів, диференціювання силових, просторових і



	<p>укріплення і ведучий. У гравців волейбольний м'яч. За сигналом гравці кидком м'яча двома руками намагаються збити укріплення, яке захищає ведучого. Гравець, якому вдається збити укріплення, міняється місцем із захисником. У кінці гри відмічаються кращі гравці, які довше за інших захищали укріплення.</p> <p><i>Методичні вказівки.</i> Гравцям забороняється при ударах переходити лінію кола. Захиснику забороняється тримати укріплення. Якщо укріплення зсунуто з місця, але не впало, захисник продовжує його захищати. Якщо захисник зіб'є укріплення, то на його місце йде гравець, у якого на той час знаходиться м'яч.</p>	<p>часових параметрів руху, швидкості і точності зорового сприймання, зосередженості й концентрації уваги, спроможності вимірювання відстані до предметів</p>
11.	<p><b>«Передав - сідай»</b></p> <p>Дві команди стоять у колонах по одному, паралельно один до одного. Напроти команди на відстані 6-8 кроків розташовується капітан із м'ячем у руках, який за сигналом накидає м'яч першому гравцю колони. Той вертає його назад ударом, після чого приймає положення упор присівши. Потім капітан накидає м'яч другому гравцю і т.п. Гра закінчується, коли останній гравець повертає м'яч, капітан стає в голові колони. Перемагає команда, що закінчила передачу м'яча першою і не порушила правил.</p>	<p>розвиток здатності до диференціювання силових, просторових і часових параметрів руху, до динамічної рівноваги, спроможність вимірювання відстані до предметів, точність зорового сприймання, формування навичок колективних дій</p>
12.	<p><b>«Влуч у м'яч»</b></p> <p>У середині майданчика знаходиться баскетбольний м'яч. Дві команди розташовуються у шеренгах на протилежних сторонах майданчика на відстані 10-12 м. За сигналом гравці виконують удари по футбольному м'ячу, намагаючись влучити в баскетбольний м'яч. Гравці іншої команди збирають м'ячі і теж за сигналом виконують удари. Перемагає команда, що зуміла закотити баскетбольний м'яч за ризику іншої.</p> <p><i>Методичні вказівки.</i> Удари виконуються тільки за сигналом. Передчасні удари не зараховуються. Якщо баскетбольний м'яч відскочить у сторону, його повертають на місце. При ударі не можна заступати за ризику.</p> <p><i>Варіанти.</i> Гравці виконують удари по м'ячу, який повільно котиться поперек майдану.</p>	<p>розвиток здібності до диференціювання силових і часових параметрів руху, рухливість у суглобах нижніх кінцівок, швидкість і точність зорового сприймання, спроможність вимірювання відстані до предметів, динамічна рівновага, динамічна і статична сила м'язів кінцівок</p>
13.	<p><b>«Місток і кішка»</b></p> <p>Гравці двох команд розташовуються в колонах біля лінії старту. Перед ними на підлозі у 3 і 6 м крейдою накреслені два кола діаметром 1,5 м. За сигналом перші номери вибігають уперед і, опинившись у першому колі, вико-</p>	<p>корекція порушень постави у фронтальній площині, розвиток рухливості у суглобах верхніх і нижніх кінцівок, швидкість рухів, точність рухів по просторових і силових</p>

	<p>нують гімнастичний міст. Після цього біжать другі номери, які підлазять під містком, як кішка, і встають у друге коло, де приймають положення упору стоячи зігнувшись. Після цього перші номери біжать до другого кола і пролізають, як кішка, між рук і ніг партнера. Потім гравці, взявшись за руки, біжать до своїх команд; коли пара пересікає лінію старту, вперед вибігають наступні гравці. Коли пара починає гру, знову опиняється попереду, гравці міняються ролями. Гра закінчується, коли гравці, що розпочали естафету, знову опиняється попереду.</p>	<p>параметрах рухів, статична сила м'язів тулуба, рук і ніг, здатність до перебудови і комбінування рухових дій</p>
14.	<p><b>«Переміна місць»</b> Дві команди розташовуються обличчям одна до одної в шаховому порядку на протилежних сторонах майдану. Всі гравці одночасно виконують вправи для корекції порушень постави в положенні стоячи, сидячи, лежачи. За сигналом всі гравці перебігають на протилежну сторону майдану, намагаючись якомога швидше забігти за лінію. Команда гравців, яка першою збереться за лінією, отримує один бал. Гра продовжується до п'яти балів.</p>	<p>корекція порушень постави у фронтальній і сагітальній площинах, збільшення рухливості в суглобах верхніх і нижніх кінцівок, розвиток спроможності до перебудови і комбінування рухових дій, швидкість простої рухової реакції.</p>

**Вправи, рекомендовані до використання в роботі з дітьми, що мають порушення психічного розвитку (олігофренія), без порушення функцій опорно-рухового апарату**

Назва вправи, мета	Зміст	Методичні рекомендації
<p><b>I. Вправи в ходьбі</b> Вправа «Голка й нитка» Цілі: формувати навички фігурної ходьби; зберігати в ходьбі зазначене шикунання, інтервали один від одного; розвивати почуття ритму і темпу, рухову активність.</p>	<p>Діти тримаються за руки, утворюючи ланцюжок. Обвівши ланцюжок навколо майданчика, ведучий зупиняє дітей, пропонує їм підняти вгору зчеплені із сусідами руки, утворюючи ряд воріт. Ведучий веде ланцюжок далі за собою в зворотному напрямку під руками в дітей, обходячи по черзі одного праворуч, іншого – ліворуч. У той момент, коли ланцюжок дітей проходить під воротами, дитина, що підняла руки для створення воріт, обертається навколо себе і продовжує йти ланцюжком.</p>	<p>У вправі рекомендується вчителю разом із дітьми виконувати всі рухи, оскільки в навчанні дітей використовується метод наслідування. Необхідно стежити за тим, щоб діти не розмикали рук.</p>
<p>Вправа «Не впусти кульку» Цілі: формувати навички різних видів ходьби; розвивати почуття ритму і темпу,</p>	<p>Діти по черзі (або одночасно 2-3 дитини) несуть у ложках кульки, намагаючись донести їх до умовного місця (приблизно</p>	<p>Вчитель спочатку показує і пояснює дітям виконання вправи. Рекомендується замінити дію: кульку нести</p>

<p>рухову активність. Обладнання: ложки, кульки.</p>	<p>на відстані 8-10 м). Правила: не можна тримати кульку рукою; упустив - повинен взяти кульку, покласти її в ложку і продовжити рух з того місця, де впала кулька</p>	<p>не в ложках, а на долоні. Також у ході виконання вправи дітьми вихователь корегує дії дітей. Скоротити відстань до 3-5 м.</p>
<p><b>Вправа «Хлопавка»</b> Цілі: формувати навички ходьби із закритими очима, виконувати певну кількість кроків; розвивати почуття ритму і темпу, рухову активність. Обладнання: хлопавка (надутий паперовий пакет, край затягнути мотузком). Хлопавка.</p>	<p>До гілки дерева на мотузці на рівні плечей дитини підвішують хлопавку (надутий паперовий пакет, край, затягнутий мотузком). Дитина встає на відстані 5 кроків від пакета. Їй зав'язують очі. За сигналом вихователя «почала» дитина робить 5 кроків, зупиняється і швидко зближує руки. Якщо хлопавка виявиться між долонями, то вона лунко лясає.</p>	<p>Перед виконанням вправи рекомендується вчителю разом з дитиною виконати дану вправу з відкритими очима. Також під час виконання коригувати й спрямовувати дитину при виконанні дій. Стежити за рівновагою, темпом, поставою.</p>
<p><b>II. Вправи в бігу</b> <b>Вправа «Переміни предмет»</b> Цілі: формувати навички бігу в швидкому темпі; розвивати координацію рухів, рухову активність. Обладнання: обручі, мішечки з піском, кубики.</p>	<p>На одній стороні майданчика кладуть 4 обручі на відстані одного кроку один від одного, в кожен поміщають по мішечку з піском. На протилежній стороні майданчика діти шикуються в 4 колони, навпроти кожного обруча. За сигналом діти біжать до обручів, кладуть в них кубики, беруть мішечки з піском і повертаються на місце.</p>	<p>Рекомендується скоротити колони з 4 до 2, для більш ефективного контролю за діями кожної дитини при виконанні вправи. Стежити за постановкою стопи під час бігу, положення корпусу і голови. Також рекомендується повернення від обруча виконувати не в бігу, а звичайною ходьбою, для відновлення дихання та орієнтування у просторі.</p>
<p><b>Вправа «Наздожени суперника»</b> Цілі: формувати навички бігу на швидкість; розвивати координацію рухів, рухову активність. Обладнання: обручі, мішечки з піском, кубики.</p>	<p>Дві шеренги дітей розташовуються перед стартовими лініями на відстані 5 кроків одна від одної. У 15-20 кроках від стартової лінії окреслюється будинок. За сигналом всі одночасно починають біг: діти, що знаходяться позаду, намагаються наздогнати тих, що біжать попереду. Після підрахунку діти міняються ролями.</p>	<p>Рекомендується скоротити відстань. Можна також дітям «колони, що тікає», пов'язати яскраві стрічки з метою орієнтування для «наздоганяючих».</p>
<p><b>Вправа «Будь уважний»</b> Цілі: формувати навички бігу в швидкому темпі з різних стартових положень; розвивати координацію рухів, уважність, рухову активність. Обладнання: прапорці, кубики, м'ячики.</p>	<p>На одній стороні майданчика 5-6 гравців, на протилежній (дистанція 8-10 м) навпроти кожного лежать по три предмети (наприклад, кубик, м'ячик, прапорець). На сигнал «Біжи» гравці спрямовуються до предметів. Приблизно на середині шляху лунає сигнал,</p>	<p>Рекомендується скоротити кількість гравців з 6 до 3, залишити тільки два предмети обов'язково різного кольору. Також рекомендується повернення від обруча виконувати не в бігу, а звичайною ходьбою для віднов-</p>

	який з трьох предметів потрібно взяти, наприклад, кубик. Діти беруть названий предмет і біжать з ним на вихідну лінію.	лення дихання та орієнтування у просторі.
<b>III. Вправи в стрибках</b> Вправа « <b>Не наступи</b> » Цілі: формувати навички стрибків вгору, зміщуючи ноги вправо і вліво; розвивати почуття ритму, координацію рухів, уважність, рухову активність. Обладнання: палички (довжина 40 см)	Кілька дітей (кожен собі) кладуть на землю палички і встають від них праворуч. Під рахунок вчителя й інших дітей стрибають, пересуваючи ноги вправо і вліво від палички	Рекомендується після кожного стрибка ставати у в.п. Також учитель повинен задавати оптимальний темп для дитини (не занадто швидкий, і не надто повільний темп). Слідкувати за технікою виконання дитиною стрибків.
Вправа « <b>Стрибки з м'ячем</b> » Цілі: формувати навички стрибків із просуванням вперед із затиснутим поміж ніг предметом; розвивати координацію рухів, уважність, рухову активність. Обладнання: високі кубики, палички, гумові м'ячі.	Діти стоять у 2 колонах. Навпроти кожної колони (на відстані 4-5 м) орієнтир – високий кубик, паличка. Перші в колонах отримують м'ячі. Затиснувши їх між колінами, стрибають до предмета, беруть м'яч і, оббігши орієнтир, повертаються кожен до своєї колони і передають м'яч наступному.	Рекомендується спростити вправу (стрибки без предмета на 2-х ногах або скоротити дистанцію). Слідкувати за технікою стрибків (положення голови, корпусу, рук, фази відштовхування і приземлення).
Вправа « <b>Не оступись</b> » Цілі: формувати навички стрибків на одній нозі з просуванням уперед; розвивати координацію рухів, рухову активність.	Змагаються дві команди. Перші в кожній команді просуваються вперед стрибками на одній нозі, інші йдуть поруч. Як тільки стрибаючий оступився, починає стрибати друга дитина з цієї ж команди. Виграє команда, що зуміла здолати стрибками більш довгу дистанцію.	Рекомендується розмежувати дистанцію; на старті стоїть одна дитина, на половині дистанції стоїть друга дитина цієї ж команди. 1-а дитина дострибує до 2-ї, торкнувшись її рукою, передає естафету, 2-га дитина продовжує рух до фінішу.

### Використана література:

1. Вільчковський Е.С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. – Київ: «Радянська школа». – 1979. – 140 с.
2. Вільчковський Е.С. Ранкова гімнастика дошкільнят під музику. – Київ: «Музична Україна». – 1989. – 167 с.
3. Вільчковський Е.С. Рухливі ігри в дитячому садку. – Київ: «Радянська школа», – 1989. – 175 с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – 3-є вид., стер. – Суми: Університетська книга. – 2011. – 428 с.
5. Гаркуша Г.В. Казкова гімнастика протягом дня. – Х.: Вид. група «Основа», 2012. – 173 [3] с.: іл. – (серія «ДНЗ. Вихователю»).
6. Загородня Л.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Загородня Л.П., Титаренко С.А., Барсуковська Г.П.; за загальною редакцією Л.П. Загородньої. – Суми: Університетська книга. – 2011. – 272, с.: іл.
7. Колишкін О. Розвиток рухової сфери у дітей з інтелектуальними порушеннями засобами адаптивного фізичного виховання // Особлива дитина: навчання і виховання. – 2015. – № 4.
8. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технология обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия». – 2001. – 192 с.
9. Малятко: Програма виховання дітей дошкільного віку. – К.: Пед. думка, 1999. – [Вид. 2-ге, доопр. I доп.]. – 286 с.
10. Мاستюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. Младенческий, ранний и дошкольный возраст. – Москва: «Просвещение». – 1991. – 158 с.
11. Ряшна О.П. Методика навчання активній фізичній культурі дітей в умовах центрів соціальної реабілітації: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.02 / Ряшна О.П. – Київ, 2011. – 234 с.
12. Шкльода В. Ігрові форми діяльності – методичний принцип проведення занять із розумово відсталими дітьми дошкільного віку // Дефектолог. – 2009. – № 9.
13. <http://nauka-pedagogika>.
14. <http://prolisok.it-we.net/koriguvalna-gimnastika-dlya-ditej>
15. [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/sport\\_medic/classes\\_stud/uk/med/lik/ptn/](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/sport_medic/classes_stud/uk/med/lik/ptn/)
16. <http://subject.com.ua/valeology/valecka/23.html>
17. <http://helpiks.org/2-79353.html>
18. <http://modney.pp.ua/diyety/12271-kompleks-zmnyuvalnih-koriguvalnih-vprav>
19. <http://poradumo.com.ua/201302-pravilni-vpravi-dlia-postavi-ditini-lfk/>

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Основні вихідні положення

З дітьми, що не мають порушень опорно-рухового апарату, варто орієнтуватись на правильність вихідних положень рук, ніг, тулуба, без яких неможливо навчитися виконувати вправи.

Розглянемо основні вихідні положення тіла і кінцівок під час виконання вправ.

**Основна стійка** – тулуб прямий, плечі розгорнуті, руки опущені, ноги прямі, п'ятки разом, носки розведені на ширині ступні, положення рук може бути різне: в сторони, на поясі, до плечей тощо (Мал. 1).

**Стойка – ноги нарізно** – ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги, положення рук може бути різним (Мал. 2).

**Стойка на колінах** – стати на коліна, тулуб прямий, плечі розгорнуті. Положення рук може бути різним (Мал. 3).

**Упор стоячи на колінах** – стати на коліна і спертися на руки, спина пряма, дивитись уперед. Вага тіла рівномірно розподіляється на ноги й руки (Мал. 4.).

**Стойка – ноги навхрест** – праву ногу поставлено перед лівою або навпаки. Положення рук може бути різним (Мал. 5).

**Руки вперед** – руки підняти на висоту й ширину плечей, долонями всередину (Мал. 6).

**Руки вгору** – руки підняти вгору паралельно одна одній, долоні всередину; голова піднімається так, щоб можна було бачити кисті рук (Мал. 7).

**Руки на пояс** – руки зігнуті в ліктях, кисті на пояс (великий палець повернути назад, інші чотири – вперед), плечі розвести, лікті трохи відвести назад (Мал. 8).

**Руки до плечей** – руки зігнуті в ліктях і напівзігнутими пальцями доторкнутися до плечей, плечі розвести, лікті притиснути до боків (Мал. 9).

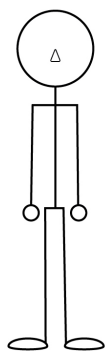
**Руки перед грудьми** – руки зігнуті і підняти передпліччя та кисті до рівня плечей, кисті долонями вниз, пальці разом (Мал. 10).

**Руки за спиною** – руки зігнуті в ліктях і відвести за спину, одну руку покласти на іншу (Мал. 11).

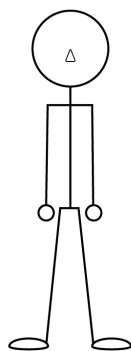
**Руки за голову** – руки зігнуті в ліктях і підняти в сторони, долоні повернути вперед, пальці торкаються потилиці, голову тримати прямо (Мал. 12).

**Руки в сторони** – руки підняти в сторони на висоту плечей, долонями вниз (Мал. 13).

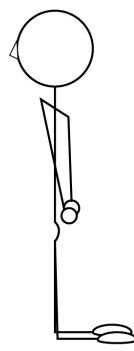




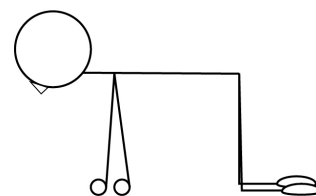
Мал. 1



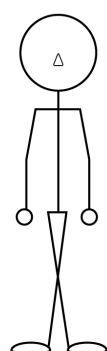
Мал. 2



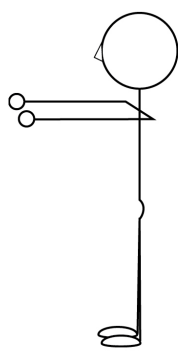
Мал. 3



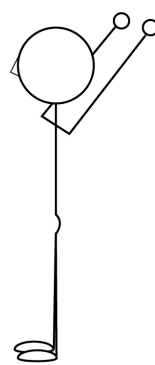
Мал. 4



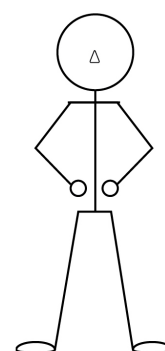
Мал. 5



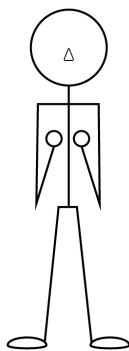
Мал. 6



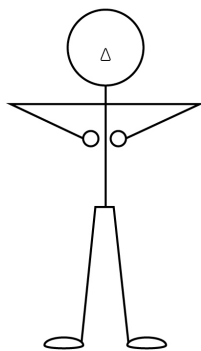
Мал. 7



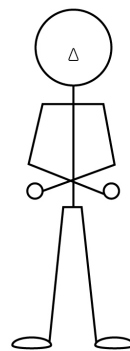
Мал. 8



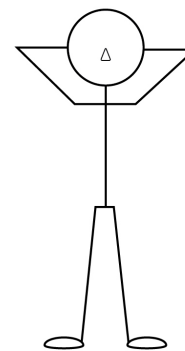
Мал. 9



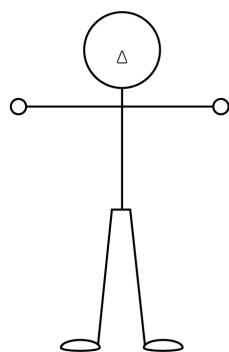
Мал. 10



Мал. 11



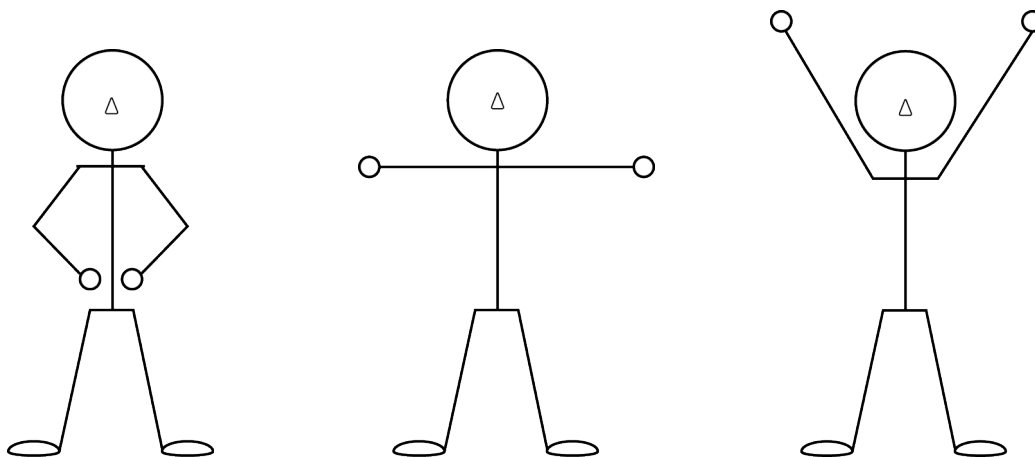
Мал. 12



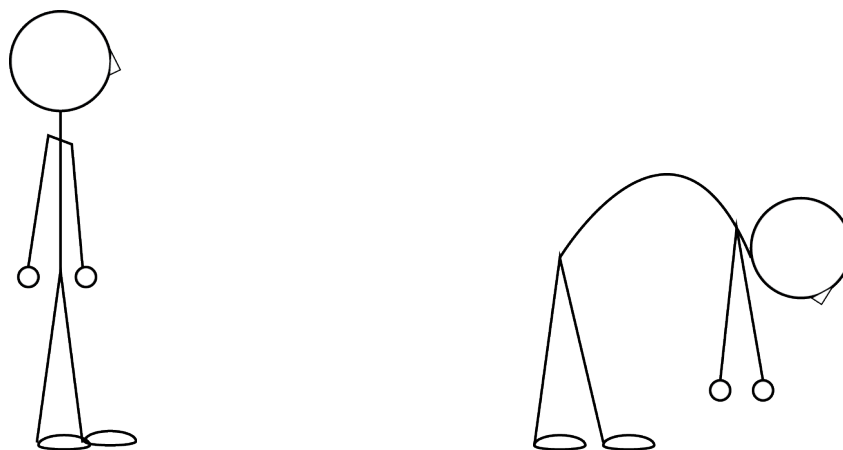
Мал. 13

### Приклади виконання вправи

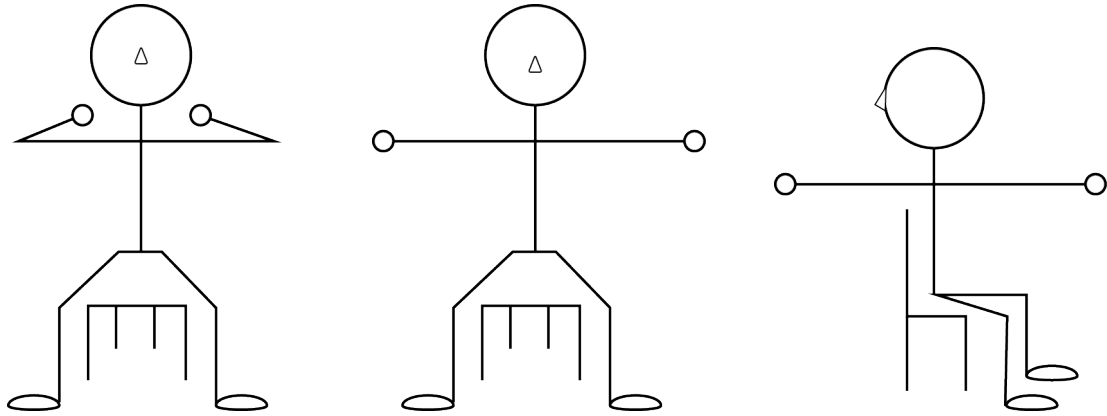
1. Вправи, що виконуються у **фронтальній** площині, необхідно показувати **стоячи лицем** до дітей.



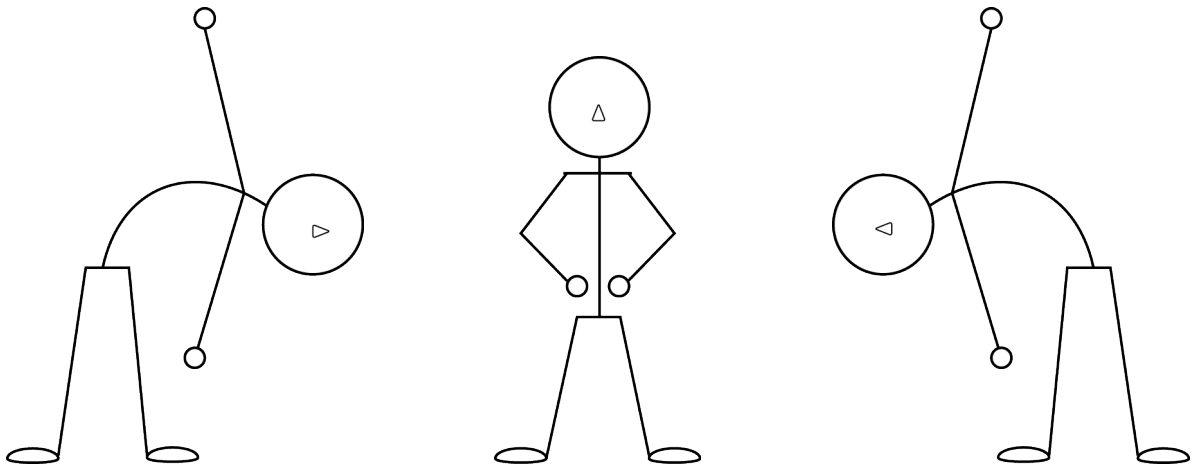
2. Вправи, що виконуються в **сагітальній** площині (*сагітальна площина* (від лат. *sagitta* - стріла) – уявна вертикальна площина, що проходить спереду назад та розділяє об'єкт на ліву та праву частини), необхідно демонструвати стоячи до дітей **боком**.



3. Вправи, що виконуються і у **фронтальній**, і у **сагітальній** площинах, варто **показувати двічі**: стоячи лицем, боком або напівбоком.



4. **Дзеркальний показ** необхідний у тих випадках, коли вправа має асиметричні рухи.



5. Вправи, що виконуються **сидячи** або **лежачи**, найкраще демонструвати **на узвишші**, максимально концентруючи на собі увагу.

Додаток 2

**Застосування фізичних вправ задля послідовного формування  
основних видів рухів**

**1. Ходьба**

- Ходити в одному напрямку по доріжці, покладеній на підлогу дощці.
- Ходити по похилій дощці, один край якої піднято над підлогою на 10-15 см (ширина – 25 см, довжина 1,5-2 м), і сходити вниз по ній.
- Ходити «зграйкою» за вчителем у заданому напрямі, по колу, міняючи напрям, обходячи предмети (кубики, м'яч);
  - ходити парами по колу, взявшись за руки;
  - приставними кроками уперед, у сторони;
  - приставними кроками уперед, у сторони.
- Переходити від ходьби до бігу, від бігу до ходьби.
- Імітаційна ходьба, як мишка, лисичка, конячка тощо.
- Ходити на носках, високо піднімаючи коліна:
  - на зовнішній стороні стопи;
  - на п'ятках;
  - роблячи приставні кроки уперед, у сторони.
- Ходьба в колоні, по колу не тримаючись за руки:
  - парами один за одним та в різні напрями (врозтіч).
- Ходити, виконуючи завдання вчителя, із зупинками, присіданням, повертанням, «змійкою» (між предметами на підлозі).
- Ходити, високо піднімаючи коліна:
  - малими та широкими кроками,
  - з різним положенням рук: на поясі, в сторони, за спиною;
  - ходити приставним кроком лівим і правим боками з рухами рук (оплеск над головою, перед грудьми, за спиною).
- Ходити в колоні, змінюючи темп та напрям рухів за їх ведучим.

**2. Біг**

- Бігати за вчителем:
  - тікати від нього;
  - бігати в різних напрямках, не натикаючись одне на одного;
  - доганяти предмети, що котяться;
  - пробігати між двома лініями, не наступаючи на них (відстань між лініями 25-30 см).
- Бігати в середньому темпі 15-20 с, у повільному темпі – до 40-50 с.
- Бігати в колоні по одному.
- Бігати невеликими групами.
- Бігати всією групою в одному напрямі.

- Бігати змінюючи напрям руху (оббігаючи предмети, що стоять на підлозі).
- Бігати по прямій і звивистій доріжці (ширина 25-30 см, довжина 5-6 м).
- Бігати у різних напрямках, із зупинками (присіданням):
  - тікати від того, хто ловить;
  - наздоганяти того, хто тікає;
  - бігати на носках.
- Бігати, високо піднімаючи коліна.
- Бігати широким кроком.
- Бігати у різних напрямках.
- Бігати по колу.
- Бігати парами.
- Бігати тримаючись за руки.
- Бігати «змійкою»: оббігаючи розставлені в одну лінію предмети.
- Бігати змінюючи напрям.
- Бігати змінюючи темп.

### 3. Рівновага

- Підніматися на перекинутий вверх дном ящик (50\*50), заввишки 15см, сходити з нього.
- Переступати через палицю або шнур, піднятий на 12-18 см над підлогою.
- Ходити по рівній поверхні:
  - переступати через перешкоди (м'ячі, кубики) заввишки 10-15 см;
  - підніматися на горбочки.
- Ходьба по прямій доріжці (ширина 20 см, 3-4 м):
  - звивистій доріжці;
  - ребристій доріжці;
  - мотузку, покладеному прямо та зигзагом;
  - по колу, дощці (ширина 25 см), піднятій одним кінцем від підлоги на висоту 15-20 см;
  - по гімнастичній лаві, колоді в упорі стоячи на колінах та спираючись на кисті рук.
- Переступати через перешкоди (кубики, м'ячі):
  - шнур або палицю, покладену на висоті 10-15 см;
  - з обруча в обруч.
- Підніматися на куб (висота 25 см), лаву, постояти на них, тримаючи руки в сторони, зійти.
- Підніматися на носки і знову опускатися на всю ступню.
- Повільно кружляти на місці.
- Ходити по покладеному прямо і по колу мотузку (10м), приставляючи п'ятку однієї ноги до носка іншої.
- Ходити по похило покладеній дощці (висота піднятого кінця дошки 30-35 см).

- Ходити по гімнастичній лаві, з рухами рук (в сторони, вгору), повертаючись в обидва боки.
- Ходити з торбинкою з піском масою 300г на голові, руки в сторони, руки на поясі.
- Ходити по колоді прямо, боком, приставним кроком.
- Утримувати рівновагу, стоячи на носках, руки вгору: утримувати рівновагу на одній нозі, руки на поясі.
- Крутитися в обидва боки, руки на поясі, в сторони.
- Робити переكاتи з п'яток на носки і навпаки.

#### 4. Стрибки

- Підстрибувати на місці на обох ногах:
  - пересуватись уперед;
  - намагаючись доторкнутися до розміщеного трохи вище (10-15 см) від піднятих угору рук дитини предмета.
- Перестрибувати через покладений на підлогу мотузок;
- через дві паралельні лінії (відстань між ними 15-35 см).
- Стрибати з місця якнайдалі, відштовхуючись обома ногами.
- Стрибати в глибину з предметів (куб, лава) заввишки 10-15 см.
- Підстрибувати на місці на обох ногах:
  - пересуватись уперед, намагаючись доторкнутися до розміщеного трохи вище (10 см) від піднятих угору рук дитини предмета. – Перестрибувати через покладений на підлогу мотузок;
  - через дві паралельні лінії (відстань між ними 15-35 см).
- Стрибати з місця якнайдалі, відштовхуючись обома ногами.
- Стрибати на місці, енергійно відштовхуючись обома ногами та просуваючись уперед (відстань 3-4 м):
  - стрибати на місці то на правій, то на лівій нозі;
  - з обруча в обруч з плоским ободом (4-5 обручів).
- Виконувати по 16-20 стрибків на місці.

#### 5. Повзання, лазіння

- Проповзати в упорі стоячи на колінах та кистях рук на відстань 4-5 м: підлізати під перешкоди заввишки 30-40 см.
- Перелазити через колоду, що лежить на землі.
- Пролізати в обруч довільним способом.
- Лазити по похилій драбині, гімнастичній стінці вгору (до 1,5-1,8 м) та опускатись униз зручним для дитини способом.
- Підлізати під мотузок, дугу (висота 50-40см) з положення навпочіпки та в упорі стоячи на колінах, спираючись кистями об підлогу.
- Проповзати між розставленими предметами (кульки, кеглі), навколо та по прямій на відстань до 5 м.



- Пролізати напівприсівши під мотузком, дугою (висота 50-40см), не торкаючись руками підлоги.
- Повзати по гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах.
- Пролізати в обруч прямо, лівим та правим боком.
- Лазити по похилій драбинці не пропускаючи щаблів.
- Лазити приставним кроком по гімнастичній стінці (висота до 1,5 м).

#### 6. Кидання, ловіння, метання

- Скочувати великі м'ячі по похилій площині.
- Кидати маленькі м'ячі однією рукою (правою чи лівою) на дальність.
- Прокочувати м'яч обома руками вихователеві по підлозі та ловити його.
- Збирати предмети (м'ячі, кульки), переносити і класти їх у певне місце (кошик, ящик).
- Скочувати м'яч, кульку по похилій дошці (гірці).
- Котити м'яч однією та обома руками вчителю, під дугу, один одному, пересуваючись за предметом, що котиться.
- Кидати м'яч уперед обома руками знизу, від грудей, із-за голови.
- Кидати м'яч обома руками вчителю, намагатися ловити м'яч, кинутий вчителем (відстань 80-100 см).
- Перекидати м'яч через мотузку, натягнуту на рівні грудей дитини (відстань 1-1,5 м).
- Кидати предмети (м'ячі, торбинки з піском масою 100гр, шишки тощо) в горизонтальну ціль (кошик, ящик) правою та лівою руками з відстані 1,3-1,5 м, кидати предмети правою та лівою рукою на дальність; кидати маленькі м'ячі у вертикальну ціль (щит) на відстані 1-1,5 м.
- Котити м'яч, кульку (діаметром 20-25см) від дорослого до дитини і назад з положення навпочіпки, сидячи на підлозі (відстань 1,5-2 м).
- Прокочувати кульки, м'ячі між предметами у ворота (ширина 60-50см, відстань 1,5-2 м).
- Кидати м'яч вчителю обома руками знизу від грудей: ловити кинутий вчителем м'яч (відстань 1,5 м).
- Кидати предмети (м'яч, торбинка з піском масою 100 гр) в горизонтальну ціль (ящик, обруч) із відстані 1,5-2 м; кидати м'яч обома руками від грудей та знизу в кошик (ящик), що стоїть на підлозі на відстані 2 м.
- Після кидання м'яча об землю чи об підлогу намагатися спіймати його (двічі-тричі підряд).
- Кидати предмети правою та лівою руками у вертикальну ціль (висота центру мішені 1,2 м над підлогою).
- Кидати предмети правою та лівою рукою (м'яч, торбинка з піском) на дальність (до 3-5 м).
- Прокочувати м'ячі, кульки, обручі між предметами, у «ворітця» (ширина 50-40 см) з відстані 2-2,5 м.

- Підкидати м'яч угору та ловити його (4-5 разів підряд): ударяти м'ячем об підлогу і ловити його.
- Кидати м'яч один одному обома руками знизу, від грудей та із-за голови і ловити його (відстань 1,5-2 м).
- Перекидати маленькі м'ячі правою та лівою рукою через мотузок (з відстані 2-2,5 м), підвішений на рівні голови дітей.
- Ударяти м'ячем об підлогу правою або лівою рукою не менш як п'ять разів підряд.
- Кидати м'яч, торбинку з піском масою 100 г, шишки правою та лівою рукою на дальність.
- Кидати торбинки з піском, м'ячі в горизонтальну ціль (ящик, кошик), у вертикальну ціль (щит, стіну) з відстані 2,5-3 м.

### Орієнтовне заняття для I типової групи

За лексичною темою «**Частини тіла та засоби гігієни**» (12.09.-16.09.2016)

**Тема:** «Ідемо до ляльки в гості»

**Мета:** Формувати уявлення про частини тіла; розвивати загальну моторику, звуконаслідування, міміку; виховувати почуття колективізму.

**Обладнання:** гімнастична лава, лялька, канат (мотузок, стрічка).

#### Вступна частина

*(Діти заходять до зали, сідають на лаву).*

**Вітання вчителя до дітей** (пісенька-привітання).

*(Або: Вчитель вітається, називаючи ім'я кожної дитини, вимагає відповіді: словесно, помахом руки, кивком; інші діти також вітаються з тим, чиє ім'я називають).*

#### Підготовча частина

**Вчитель:** *(сидить перед дітьми)* Які гарні, виховані діти!

А чи знаєте, де у вас ручки? Покажіть! *(показує приклад, піднявши руки вгору, поплескавши ними).*

**Діти:** Є! *(наслідують вчителя).*

**Вчитель:** А чи знаєте, де у вас ніжки? Покажіть! *(показує приклад, тупцюючи ногами).*

**Діти:** Є! *(наслідують вчителя).*

**Вчитель:** А тепер давайте встанемо і повторимо всі разом!

#### 6. Вправа «Ніжки тупають, долоньки плескають»

Ніжками топ-топ,

Ручками плеск-плеск.

Ніжкам нашим весело,

Ручками – поплескали

*(Завдання виконується за показом або шляхом сумісних зусиль; діти, що не ходять, виконують вправу сидячи).*

#### Основна частина

**Вчитель:** Молодці!

Сьогодні я запрошую вас в гості до ляльки. А щоб ніхто не заблукав – візьмемося за ручки і підемо по доріжці *(вказує на «доріжку» на підлозі, означену мотузком);*

*(діти беруться за ручки, і вчитель веде їх по мотузку до ляльки – в інший кінець зали).*

#### 7. Вправа «Ходіння, взявшись за руки, по мотузку»

Крокували наші ніжки,

Крокували наші ніжки –

Ми до ляльки ідемо

І гостинці несемо.

*(Діти, що не пересуваються самостійно, отримують допомогу дорослого).*

## 8. Звуконаслідування

**Вчитель:** Ось ми і прийшли! *(до імітації будиночка ілюстрації)*. Давайте постукаємо!

**Вчитель** показує приклад виконання вправи – стукає кістяшками пальців, промовляючи: «Тук-тук».

**Діти** повторюють.

**Лялька** вийшла з будиночка і говорить: «Добрий день» (Привіт), супроводжуючи вітання *кивком голови*.

**Діти** вітають ляльку і говорять «Добрий день» (Привіт – мах рукою), кивають головою.

## 9. Вивчення (закріплення, повторення) частин тіла

*(Завдання виконується з використанням вказівного жесту)*

**Вчитель:** Яка гарна лялька!

Покажіть, де у ляльки *голова*? А у вас?

(шия, живіт, спина, руки, ноги і т.д.)

*(При утрудненні виконання вчитель показує виконання вправи, потім допомагає виконати вправу дитині, потім показує на ляльці)*

## 10. Вправи на розвиток міміки

**Вчитель:** Друзі, ви гарно попрацювали, а тепер давайте:

- посміхнемося ляльці;
- покажемо язик.

*(Вправа виконується перед дзеркалом за показом педагога)*

### Заключна частина

**Вчитель:** Лялька дуже всім вам вдячна і каже: «До побачення!»

*(Діти прощаються з лялькою).*

## **Ориентировочное занятие для I типовой группы**

**По лексической теме «Части тела и средства гигиены» (12.09. – 16.09.2016)**

**Тема:** «Идём в гости к кукле»

**Цели:** Формировать знания о частях тела; развивать общую моторику, звукоподражание, мимику, воспитывать коллективизм.

**Оборудование:** скамейка, кукла, верёвка (канат, лента)

### **Вступительная часть**

*(Дети входят в зал, садятся на скамейку).*

**Приветствие учителя к детям** (песенка-приветствие).

**(Или:** Учитель здоровается, называя имя каждого ребёнка, добивается ответа: словесно, взмахом руки, кивком; другие дети тоже здороваются с тем, чьё имя называет учитель).

### **Подготовительная часть**

**Учитель:** *(сидит перед детьми)* Какие вы хорошие, воспитанные дети!

А есть у вас ручки? Покажите! *(показывает пример, подняв руки вверх и похлопав ими).*

**Дети:** Есть! *(подражают учителю).*

**Учитель:** А есть у вас ножки? Покажите! *(показывает пример, топая ногами).*

**Дети:** Есть! *(подражают учителю).*

**Учитель:** А теперь давайте встанем и повторим все вместе!

### **1. Упражнение «Ножки топают, ручки хлопают»**

Ножками топ-топ,

Ручками хлоп-хлоп.

Ножками затопали,

Ручками захлопали.

*(Задание выполняется после демонстрации или путем совместной деятельности; дети, которые не ходят, выполняют упражнение сидя).*

### **Основная часть**

**Учитель:** Молодцы!

Сегодня я приглашаю вас в гости к кукле. А чтобы никто не заблудился – возьмёмся за ручки и пойдём по дорожке *(показывает на «дорожку» на полу, обозначенную верёвкой; дети берутся за руки, и учитель ведёт их «по дорожке» к кукле – в противоположный конец зала).*

### **2. Упражнение «Ходьба, взявшись за руки, по верёвке»**

Ножками топ-топ,

Ручками хлоп-хлоп.

Ножками затопали,

Ручками захлопали.

*(Дети, которые не передвигаются самостоятельно, получают помощь взрослого).*

### **3. Звукоподражание**

**Учитель:** Вот мы и пришли! (*к имитации домика, иллюстрации*).

Давайте постучим!

**Учитель** показывает пример выполнения упражнения: стучит костяшками пальцев, проговаривая: «Тук-тук».

**Дети** повторяют.

**Кукла** вышла из домика и говорит: «Здравствуйте!» (Привет), сопровождая приветствие кивком головы.

**Дети** приветствуют куклу и говорят: «Здравствуй!» (Привет, взмах рукой), кивают головой.

### **4. Изучение (закрепление, повторение) частей тела**

*(Задание выполняется с помощью указательного жеста)*

**Учитель:** Какая красивая кукла!

Покажите, где у куклы голова? А у вас?

(шея, живот, спина, руки, ноги и т.д.)

*(При затруднении выполнения упражнения учитель показывает выполнение упражнения на себе, потом помогает выполнить упражнение ребёнку, потом показывает на кукле).*

### **5. Упражнения на развитие мимики**

**Учитель:** Ребята, мы хорошо поработали, а теперь давайте:

- улыбнёмся кукле;
- покажем кукле язык.

*(Упражнение выполняется перед зеркалом с предварительной демонстрацией педагогом).*

### **Заключительная часть**

**Учитель:** Кукла всем вам благодарна и говорит: «До свидания!»

*(Дети прощаются с куклой).*



**Орієнтовне заняття для І типової групи**  
**За лексичною темою «Професії» (13.02.-17.02.2017)**

**Тема:** «Зимова подорож»

**Мета:** Поповнювати знання дітей за темою словом-назвою «Машиніст»; навчати орієнтуватися у просторі, розуміти просту інструкцію, діяти за сигналом (вперед, по колу, стоп); розвивати загальну моторику (основний рух - метання); звуконаслідування; виховувати почуття колективізму.

**Словник:** машиніст, паровоз, вагон, потяг

**Обладнання:** ілюстрації паровозика та вагончиків, ялинки; мотузок для ходьби по прямій (по колу); синтепонові сніжки в мішечку (корзині).

**Вступна частина**

*(Діти заходять до зали, сідають на лаву).*

**Вітання вчителя до дітей** (пісенька-привітання).

*(Або: Вчитель вітається, називаючи ім'я кожної дитини, вимагає відповіді: словесно, помахом руки, кивком; інші діти також вітаються з тим, чие ім'я називають).*

**Підготовча частина**

**Вчитель:** *(сидить перед дітьми)* Які гарні, виховані діти!

Зараз на вулиці зима, дуже холодно! Ручки і ніжки можуть замерзнути, давайте їх зігріємо!

**1. Вправа «Ніжки топають, долоньки плескають»**

Ніжками топ-топ,  
Ручками хлоп-хлоп.  
Ніжкам нашим весело,  
Ручками – поплескали.

*(Завдання виконується за показом або шляхом сумісних зусиль; діти, що не ходять, виконують вправу сидячи).*

**Вчитель:** Молодці!

Сьогодні я запрошую вас у зимову подорож! А на чому ж ми поїдемо?

*(звук паровозика: «чух-чух», «ту-ту!»).*

*Вчитель демонструє картинку паровозика.*

**Діти:** (на паровозіку, на потязі).

**Вчитель:** Це **паровоз**, а керує ним машиніст. Давайте повторимо

**разом:** машиніст.

**Вчитель:** Паровоз тягне **вагони** *(показати картинку вагончиків)*, ще можна назвати **потяг**. Давайте повторимо

**разом:** потяг.

**Вчитель:** Я буду керувати потягом, я – машиніст. А ви – вагончики.

А щоб наші дітки-вагончики не загубилися – візьмемося за ручки (станемо один за одним) і поїдемо. Готові?

**Діти:** Готові!

*(на початку тижня ходьба по «колії» на підлозі, означеній мотузком (0,25м), надалі можна ускладнити: переступання через палиці, розкладені через 0,5м).*

**2. Вправа «Ходіння, взявшись за руки по мотузку», звуконаслідування**

Чух-чух, чух-чух,

Наш веселий паровозик – 2р.

*(рух по колу або по прямій із відповідними рухами руками).*

### Основна частина

**Вчитель:** Стоп! (дія за сигналом). Наша зупинка «Зимовий ліс». А що це тут росте? *(Демонструє зображення ялинки)*

**Діти:** Ялинка.

**3. Загальнорозвивальні вправи (комплекс «Ялинка»)**

*(вправи дітьми виконуються там, де вони зупинилися, – по колу або в одну лінію):*

– в.п. – о.с. 1-2 – підняти руки вперед, угору, показати, яка «велика виросла ялинка» (вдих); 3-4 – опустити руки через сторони вниз, показати, «які в ялинки довгі гілки» (видих). Повторити 4-6 разів.

Рухи прямими руками вгору та вниз («в ялинки гілки колихаються»). В.п. – о.с., руки в сторони. 1-4 – рухи руками вгору та вниз. Повторити 4 рази (можливе поперемінне піднімання рук перед собою: права – вгору, ліва – вниз, потім навпаки);

– присідання (нахили) («маленька ялинка»). В.п. – о.с. 1-2 – присісти, руки вперед, показати, яка була маленька ялинка (видих); 3-4 – підвестись у в.п. (вдих). Повторити 4 рази;

– вправа на вентиляцію легенів («ялинка на вітру колишеться»). В.п. – о.с. 1-2 – підняти руки через сторони вгору (вдих); 3-4 – опустити повільно руки вниз. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

**Вчитель:** Молодці, з ялинкою погралися! А тепер давайте пограємо в сніжки! Тільки обережно, в лице не кидайте!

**4. Рухлива гра «Сніжки» (бажано під музичний супровід)**

Граємо в сніжки сміливо,

Дуже це важливе діло!

Дзинь-дзень, дзинь-дзень –

Будем грати цілий день!

*(діти нахилиються за розсипаними по підлозі «сніжками», кидають один в одного):*

Хай зима морозить нас,

Ми зігріємось нараз!

Ротика не роззявляй,

Сніжки швидше позбирай!

*(діти кидають «сніжки» в мішечок (корзинку)).*

### **Заклучна частина**

**Вчитель:** Дуже гарно ми пограли, а тепер час вирушати назад. Я знову стану паровозом, а ви – вагончиками. Стаємо один за одним, *повільним кроком* – вперед!

Чух-чух, чух-чух,

Наш веселий паровозик – 2р.

*(рух по колу або по прямій із відповідними рухами руками).*

*(Коли дихання дітей заспокоїться, команда: «Стоп!»)*

**Вчитель:** Наше заняття закінчено, машиніст та паровозик прощаються з вами!

## Ориентировочное занятие для I типовой группы

По лексической теме «Профессии» (13.02. – 17.02.2017)

**Тема:** «Зимнее путешествие»

**Цель:** Пополнять знания детей по теме «Транспорт» словом-названием «машинист»; учить ориентироваться в пространстве, понимать простую инструкцию, действовать по сигналу (вперед, по кругу, стоп); развивать общую моторику (основное движение – метание), звукоподражание; воспитывать коллективизм.

**Словарь:** машинист, паровоз, вагон, поезд

**Оборудование:** Иллюстрации паровозика и вагончиков, ёлки; веревка для ходьбы по прямой (по кругу), синтепоновые снежки в мешочке (корзине).

### Вступительная часть

*(Дети заходят в зал, садятся на скамейку).*

**Приветствие учителя к детям** (песенка-приветствие).

**(Или:** Учитель здоровается, называя имя каждого ребенка, добивается ответа: словесно, взмахом руки, кивком; другие дети тоже здороваются с тем, чье имя называет учитель).

### Подготовительная часть

**Учитель:** *(сидит перед детьми)* Какие воспитанные дети!

Сейчас на улице зима, очень холодно! Ручки и ножки могут замерзнуть, давайте их согреем!

#### 1. Упражнение «Ножки топают, ручки хлопают»

Ножками топ-топ,  
Ручками хлоп-хлоп.  
Ножками затопали,  
Ручками захлопали.

*(Задание выполняется после демонстрации или путем совместной деятельности; дети, которые не ходят, выполняют упражнение сидя).*

**Учитель:** Молодцы!

Сегодня я приглашаю вас в зимнее путешествие! А на чем же мы поедем?

*(Звук паровозика: «чух-чух», «ту-ту!»).*

*Учитель демонстрирует картинку паровозика.*

**Дети:** (на паровозике, на поезде).

**Учитель:** Это *паровоз*, а управляет им машинист. Давайте повторим

**вместе:** машинист.

**Учитель:** Паровоз тянет *вагоны* (показать картинки вагончиков), еще можно назвати *поезд*. Давайте повторим

**вместе:** поезд.

**Учитель:** Я буду управлять поездам, я – машинист. А вы – вагончики. А чтобы наши детки-вагончики не потерялись – возьмемся за ручки (станем друг за другом) и поедем. Готовы?

**Дети:** Готовы!

*(В начале недели ходьба по «рельсам», обозначенным на полу веревкой (0,25), потом можно усложнять: переступание через палки, разложенные через 0,5м)*

## **2. Упражнение «Ходьба по веревке», звукоподражание**

Чух-чух, чух-чух,

Наш веселый паровозик – 2р.

*(Движение по кругу или по прямой из соответствующими движениями).*

### **Основная часть**

**Учитель:** Стоп! (действие по сигналу) Наша остановка «Зимний лес»

А что это тут растет?

*(Демонстрирует изображение ёлки).*

**Дети:** Ёлка.

## **3. Общеразвивающие упражнения (комплекс «Ёлочка»)**

*(Упражнения детьми выполняются там, где они остановились: в кругу или по прямой):*

– и.п. – о.с. 1- 2 – поднять руки вперед, вверх, показать, какая «большая выросла ёлочка» (вдох); 3-4 – опустить руки через стороны вниз, показать, «какие у ёлки длинные веточки» (выдох). Повторить 4-6 раз;

движения прямыми руками вверх и вниз («у ёлочки ветки колышутся»). И.п. – о.с., руки в стороны. 1-4 – движения руками вверх и вниз. Повторить 4 раза. (Возможно попеременное поднимание рук перед собой: правая – вверх, левая – вниз, потом наоборот);

– приседания (наклоны) («маленькая ёлочка»). И.п. – о.с. 1-2 – присесть, руки вперед, показать, какая была маленькая ёлочка (выдох); 3-4 – подняться в и.п. (вдох). Повторить 4 раза;

– упражнение на вентиляцию легких («ёлочка на ветру колышется»). И.п. – о.с. 1-2 – поднять руки через стороны вверх (вдох); 3-4 – опустить медленно руки вниз. Повторить 4-6 раз в медленном темпе.

**Учитель:** Молодцы, с ёлочкой поиграли! А теперь давайте поиграем в снежки! Только осторожно, в лицо не бросайте!

## **4. Подвижная игра «Снежки» (желательно с музыкальным сопровождением)**

Мы в снежки играем смело,

Ах, какое это дело!

Нам в снежки играть не лень,

Мы б играли целый день!

*(дети наклоняются за рассыпанными по полу «снежками», кидают друг в друга):*

Пусть зима морозит нас,  
Мы согреемся сейчас!  
Хлоп, хлоп, – не зевай,  
А теперь в мешок бросай!  
*(дети бросают «снежки» в мешочек (корзинку)).*

### **Заключительная часть**

**Учитель:** Очень хорошо мы поиграли, но пришло время возвращаться назад. Я снова стану паровозом, а вы – вагончиками. Становимся друг за другом, медленным шагом вперед!

Чух-чух, чух-чух,  
Наш веселый паровозик – 2р.  
*(движение по кругу или по прямой из соответствующими движениями;  
когда дыхание детей успокоится, команда «Стоп!»).*

**Учитель:** Наше занятие закончено, машинист и паровозик прощаются с вами!



**Орієнтовне заняття для І типової групи**  
**За лексичною темою «Нежива природа» (20.02.-24.02.2017)**

**Тема:** «Зимова подорож до Сонечка»

**Мета:** Поповнювати та закріплювати знання дітей за темою «Нежива природа» словами «сонце», «струмок», «дощ»; навчати орієнтуватися у просторі, розуміти просту інструкцію, діяти за сигналом; розвивати загальну моторику (основний рух – ходьба, біг); виховувати дружні взаємини.

**Словник:** сонце, дощ, струмок, вітер

**Обладнання:** ілюстрації сонечка, ялинки; іграшка «Сонечко»; сюжетна картинка «Сніг тане»; мотузок для ходьби по прямій; парасолька.

**Вступна частина**

*(Діти заходять до зали, сідають на лаву).*

**Вітання вчителя до дітей** (пісенька-привітання).

*(Або: Вчитель вітається, називаючи ім'я кожної дитини, вимагає відповіді: словесно, помахом руки, кивком; інші діти також вітаються з тим, чиє ім'я називають).*

**Вчитель:** Я всіх вас вітаю! На вулиці ще зима, дуже холодно! А ще дме сильний вітер! Ручки і ніжки можуть замерзнути, давайте їх зігріємо!

**Підготовча частина**

*(Загальнорозвивальні вправи)*

**1. Вправа «Вітер»**

Вітер дмуха нам в лице *(махи рук «до себе»)*

І гойдає деревце *(руки вгору, нахили вправо-вліво).*

Вітерець все тихше, тихше *(нахилитися, руки вниз).*

Деревце все вище, вище! *(піднятися, руки вгору, потягнутися).*

Вітер, діток не лякай *(потупотіти ногами),*

Сильно щік не надувай! *(«посварити» вказівним пальчиком) –2 р.*

*(Завдання виконується за показом або шляхом сумісних зусиль; діти, що не ходять, виконують вправу сидячи).*

**Основна частина**

**Вчитель:** Молодці! З Вітром погралися, зігрілися, але все одно холодно.

Сьогодні я запрошую вас у гості до Сонечка!

*Вчитель демонструє картинку «Сонечко».*

**Вчитель:** Подивіться, яке гарне, веселе сонечко! Воно тепло посміхається – і сніг починає танути (вчитель вказує на картинку «Сніг тане»), біжать струмки *(коментар і демонстрація відповідно розвитку дітей; робота за запитаннями).*

**Вчитель:** За струмочком ми підем

І до сонця попадем.

Готові?

**Діти:** Так!

**Вчитель:** Вирушаємо! *(ходьба один за одним по прямій, означеній на підлозі мотузком, у протилежний кінець приміщення).*

## **2. Вправа «Ходіння по мотузку»**

За струмочком крокували,

Разом сонечко шукали.

Разом сонечко шукали,

Вище ніжки піднімали *(рух по прямій із відповідними рухами руками).*

**Вчитель:** Стоп! (дія за сигналом). А що це тут росте?

*(демонструє зображення ялинки).*

**Діти:** Ялинка

## **3. Комплекс вправ «Ялинка»**

*(Діти розташовуються в лінію або півколом, щоб було добре видно вчителя):*

– в.п. – о.с. 1- 2 – підняти руки вперед, угору, показати, яка «велика виросла ялинка» (вдих); 3-4 – опустити руки через сторони вниз, показати, «які в ялинки довгі гілки» (видих). Повторити 4-6 разів;

– рухи прямими руками вгору та вниз (в ялинки гілки колихаються). В.п. – о.с., руки в сторони. 1-4 – рухи руками вгору та вниз. Повторити 4 рази (можливе поперемінне піднімання рук перед собою: права – вгору, ліва – вниз, потім навпаки);

– присідання (нахили) («маленька ялинка»). В.п. – о.с. 1-2 – присісти, руки вперед, показати, яка була маленька ялинка (видих); 3-4 – підвестись у в.п. (вдих). Повторити 4 рази;

– вправа на вентиляцію легенів (ялинка від вітру колихається). В.п. – о.с. 1-2 – підняти руки через сторони вгору (вдих); 3-4 – опустити повільно руки вниз. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

**Вчитель:** Молодці, з ялинкою погralися! А ось і Сонечко *(вчитель демонструє іграшку «сонечко»)*, воно запрошує вас пограти у гру «Сонечко і дощик» *(повторити правила гри).*

## **4. Рухлива гра «Сонечко і дощик» (бажано під музичний супровід)**

Світить сонечко в віконце,

Гарно посміхається,

Ми поплескали в долоньки,

Наші дітки граються! *(діти «гуляють», ходять в різні сторони).*

**Вчитель:** Дощик починається! *(вчитель розкриває парасольку, діти біжать (ідуть) до нього).*

Гра повторюється.

## **Заключна частина**

**Вчитель:** Дуже гарно ми погralи, час вирушати назад.

*(Діти шикуються один за одним як на початку заняття, проходять по струмочку).*

**Вчитель:** Наше заняття закінчено, Сонечко прощається з вами!

## **Ориентировочное занятие для I типовой группы**

### **По лексической теме «Неживая природа» (20.02.-24.02.2017)**

**Тема:** «Зимнее путешествие к Солнышку»

**Цель:** Пополнять и закреплять знания детей на тему «Неживая природа» словами «солнце», «дождь», «ветер», «ручей»; учить ориентироваться в пространстве, понимать простую инструкцию, действовать по сигналу; развивать общую моторику (основное движение – ходьба, бег); воспитывать чувство коллективизма.

**Словарь:** солнце, дождь, ветер, ручей

**Оборудование:** иллюстрации солнца, елки; игрушка «Солнце»; веревка для ходьбы по прямой, сюжетная картинка «Снег тает»; зонт.

### **Вступительная часть**

*(Дети заходят в зал, сажаются на скамейку).*

**Приветствие учителя к детям** (песенка-приветствие).

**(Или:** Учитель здоровается, называя имя каждого ребенка, добивается ответа: словесно, взмахом руки, кивком; другие дети тоже здороваются с тем, чье имя называет учитель).

**Учитель:** Я рада всех вас видеть! На улице еще зима, очень холодно! А еще дует сильный ветер! Ручки и ножки могут замерзнуть, давайте их согреем!

### **Подготовительная часть**

*(Общеразвивающие упражнения)*

#### **1. Упражнение «Ветер»**

Ветер дует нам в лицо *(махи рук «к себе»)*

И качает деревцо *(руки вверх, наклоны вправо-влево).*

Ветерок все тише, тише *(наклониться, руки вниз).*

Деревцо все выше, выше! *(подняться, руки вверх, потянуться).*

Ветер, деток не пугай *(потопать ногами),*

Сильно щок не надувай! *(«поругать» указательным пальчиком)-2р.*

*(Задание выполняется по показу или совместными усилиями; дети, которые не ходят, выполняют упражнение сидя).*

### **Основная часть**

**Учитель:** Молодцы! С Ветром поиграли, согрелись, но все равно холодно.

Сегодня я приглашаю вас в гости к Солнышку!

*Учитель демонстрирует картинку «Солнышко».*

**Учитель:** Посмотрите, какое красивое, веселое солнышко! Оно весело улыбнется – и снег начинает таять *(учитель демонстрирует картинку «Снег тает»)*, бегут ручьи, превращаются в речки *(комментарий и демонстрация соответственно развитию детей; работа по вопросам).*

**Учитель:** Мы по речке все пойдем,

Прямо к солнцу попадем.

Готовы?

**Дети:** Да!

**Учитель:** В путь! *(ходьба друг за другом по прямой, обозначенной на полу веревкой, в противоположный конец помещения).*

## 2. Упражнение «Ходьба по веревке»

Дружно, весело шагали,  
Выше ножки поднимали. Мы по речке шли, шли,  
Прямо к Солнышку пришли *(движение по прямой с соответствующими движениями руками).*

**Учитель:** Стоп! *(действие по сигналу).* А что здесь растёт?  
*(демонстрирует изображение ёлки).*

**Дети:** Ёлка

## 3. Общеразвивающие упражнения (комплекс «Ёлочка»)

*(Упражнения детьми выполняются там, где они остановились: в кругу или по прямой):*

– и.п. – о.с. 1- 2 – поднять руки вперед, вверх, показать, какая «большая выросла ёлочка» (вдох); 3-4 – опустить руки через стороны вниз, показать, «какие у ёлки длинные веточки» (выдох). Повторить 4-6 раз;

– движения прямыми руками вверх и вниз («у ёлочки ветки колыхнутся»). И.п. – о.с., руки в стороны. 1-4 – движения руками вверх и вниз. Повторить 4 раза (возможно попеременное поднимание рук перед собой: правая вверх, левая – вниз, потом наоборот);

– приседания (наклоны) («маленькая ёлочка»). И.п. – о.с. 1-2 – присесть, руки вперед, показать, какая была маленькая ёлочка (выдох); 3-4 – подняться в и.п. (вдох). Повторить 4 раза;

– упражнение на вентиляцию легких («ёлочка на ветру колыхнется»). И.п. – о.с. 1-2 – поднять руки через стороны вверх (вдох); 3-4 – опустить медленно руки вниз. Повторить 4-6 раз в медленном темпе.

**Учитель:** Молодцы, с ёлочкой поиграли! А вот и Солнышко *(учитель демонстрирует игрушку «солнышко»)*, оно приглашает вас поиграть в игру «Солнышко и дождик» *(повторить правила игры).*

## 4. Подвижная игра «Солнышко і дождик» (возможно музыкальное сопровождение)

Светит солнышко в окошко,  
Смотрит в нашу комнату.  
Мы захлопали в ладошки,  
Очень рады солнышку! *(дети «гуляют», ходят в разные стороны).*

**Учитель:** Дождик начинается! *(учитель раскрывает зонт, дети бегут (идут) к нему).*

Игра повторяется.

## Заключительная часть

**Учитель:** Очень хорошо мы поиграли, но пора возвращаться назад.  
*(Дети строятся друг за другом, как в начале занятия, проходят по речке).*

**Учитель:** Наше занятие закончено, Солнышко прощается с вами!

**Орієнтовне заняття для І типової групи**  
**За лексичною темою «Іграшки» (27.03.- 31.03.2017)**

**Тема:** «Іграшки»

**Мета:** Поповнювати та закріплювати знання дітей за темою «Іграшки» словами-назвами – «іграшка», «м'яч» (назва та зовнішній вигляд іграшки); навчати орієнтуватися у просторі, розуміти просту інструкцію, діяти за сигналом; закріплення команд «взьми м'яч», «кидай м'яч»; розвивати загальну моторику (основні рухи – ходьба, *метання*); формувати навички колективної гри; виховувати дружні взаємини.

**Обладнання:** іграшка «сонечко»; демонстраційне дерево; позначки для ходіння по колу, орієнтування розташування дітей у колі; кошик з м'ячами.

**Словник:** весна, сонце, іграшка, м'яч

**Вступна частина**

*(Діти шикуються на виході з групи)*

**Звертання вчителя до дітей:** Малята, ми з вами сьогодні багато працювали. Прийшов час вишикуватися (рівенько, один за одним) і вирушити на заняття з фізкультури, де будемо з вами грати в різні ігри, бігати і стрибати!

**Інструкція вчителя про пересування по сходах:** Давайте згадаємо:

1. З групи виходимо один за одним.  
– Як виходимо з групи? (один за одним).
2. По сходах іти, бігти не можна.  
– Можна бігти по сходах? (ні).
3. Триматися потрібно за поручні.  
– За що потрібно триматися? (за поручні).
4. Вчителя обганяти не можна.  
– Можна обганяти вчителя? (ні).

**Вчитель:** Добре, тепер, коли все згадали, вирушаємо (*ідучи сходами, доречно промовляти будь-який римований текст на кшталт:*

Ми по сходах крокували,  
Віку (Юлю) ми не обганяли.  
Один, два, три, чотири, п'ять –  
Треба ніжки піднімать.

*(Діти один за одним, як йшли сходами, заходять до зали та сідають на лаву).*

**Вчитель:** Привіт, от ми і дійшли! Привіт! (Вчитель вітається, називаючи ім'я кожної дитини, добивається відповіді (словесно, помахом руки, кивком) у тому порядку, як діти йшли один за одним, як сидять на лаві)

**Вчитель:** Я всіх вас вітаю! На вулиці вже ВЕСНА, світить СОНЕЧКО (вказівний жест на вікно).

І я запрошую вас на прогулянку до лісу (*ходьба за вчителем по залу по колу, позначеному на підлозі крейдою, з позначенням місць дітей. Вчитель коментує: ідемо один за одним, не переганяємо один одного, ніжки крокують тощо*).

**Вчитель:** Стоп (зупинилися)! Повернулися до мене (*лицем в коло*)!  
(*Пройти 1-3 кола, зупинитися на позначках*).

**Вчитель:** Тут холодно! А ще дме сильний вітер! (*емоційно дмухнути на дітей*). Ручки і ніжки можуть замерзнути, давайте їх зігріємо!

### Підготовча частина

(*Загальнорозвивальні вправи*)

#### 1. Вправа «Вітер»

Вітер дмуха нам в лице (*помахи рук «до себе»*)

І гойдає деревце (*руки вгору, нахили вправо-вліво*).

Вітерець все тихше, тихше (*нахилитися, руки вниз*).

Деревце все вище, вище! (*піднятися, руки вгору, потягнутися*).

Вітер, діток не лякай (*потупотіти ногами*),

Сильно щік не надувай! (*«посварити» вказівним пальчиком*) -2 р.

(*Завдання виконується за показом або шляхом сумісних зусиль; діти, що не ходять, виконують вправу сидячи*).

### Основна частина

**Вчитель:** Молодці! Час вирушати далі! Направо, один за одним, вперед! (*всі команди-вказівки промовляються чітко, нешвидко, з демонстрацією та допомогою тому, хто потребує*).

#### 2. Вправа «Ходіння по колу»

За струмочком крокували,

Разом сонечко шукали.

Разом сонечко шукали,

Вище ніжки піднімали (*рух по прямій, по колу з відповідними рухами руками*).

**Вчитель:** Стоп! (дія за сигналом). А що це тут росте?

(*Демонструє зображення дерева*)

**Діти:** Дерево.

**3. Комплекс вправ «Ялинка»** (замість слова «ялинка» промовляти «дерево»; діти розташовуються в лінію або півколом, щоб було добре видно вчителя).

– в.п. – о.с. 1- 2 – підняти руки вперед, угору, показати, яка «**велика виросла ялинка**» (вдих); 3-4 – опустити руки через сторони вниз, показати, «**які в ялинки довгі гілки**» (видих). Повторити 4-6 разів;

– рухи прямими руками вгору та вниз («**в ялинці гілки колихаються**»). В.п. – о.с., руки в сторони. 1-4 – рухи руками вгору та вниз. Повторити 4 рази (можливе поперемінне піднімання рук перед собою: права – вгору, ліва – вниз, потім – навпаки);



– присідання (нахили) (*«маленька ялинка»*). В.п. – о.с. 1-2 – присісти, руки вперед, показати, яка була маленька ялинка (видих); 3-4 – підвестись у в.п. (вдих). Повторити 4 рази;

– вправа на вентиляцію легенів (*«ялинка на вітру колихається»*). В.п. – о.с. 1-2 – підняти руки через сторони вгору (вдих); 3-4 – опустити повільно руки вниз. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

**Вчитель:** Молодці, з деревом погралися! А що це під ним заховано?

*(Сюрпризний момент)*

**Вчитель:** Це ж ІГРАШКИ, М'ЯЧІ! *(короткий опис іграшки-м'яча на кшталт: м'яч – це іграшка, з ним можна грати; він круглий, котиться; я люблю грати з м'ячем).*

**Вчитель:** Давайте пограємо з м'ячиками!

**4. Р/гра з м'ячами (з м'ячем)** *(гра добирається відповідно підготовці дітей до колективної гри: «Де твій м'яч?», «Кинь в кошик», «Піймай м'яч» тощо).*

#### **Заключна частина.**

**Вчитель:** Дуже гарно ми пограли, час вирушати назад. Стаємо один за одним *(вчитель допомагає).*

*(Діти шикуються один за одним, як на початку заняття, проходять «по струмочку» - в одну лінію)*

**Вчитель:** Наше заняття закінчено, йдемо назад в групу!

**Ориентировочное занятие для I типовой группы**  
**По лексической теме «Игрушки» 27.03.-31.03.2017**

**Тема:** «Игрушки»

**Цель:** Пополнять и закреплять знания детей на тему «Игрушки» словами «Игрушка», «мяч» (название, внешний вид, использование игрушки); учить ориентироваться в пространстве, понимать простую инструкцию, действовать по сигналу; закрепление команд «возьми мяч», «бросай мяч»; развивать общую моторику (основное движение – ходьба, *метание?*); воспитывать чувство коллективизма.

**Словарь:** весна, солнце, игрушка, мяч.

**Оборудование:** игрушка «солнышко»; демонстрационное дерево; отметки для ходьбы по кругу, ориентирование размещения детей в кругу; корзина с мячом.

**Вступительная часть**

(Дети строятся на выходе из группы).

Обращение учителя к детям: Ребята, сегодня мы с вами много работали. Пришло время построиться (друг за другом) и идти на занятие по физкультуре. Там мы будем играть в разные игры, бегать и прыгать!

**Инструкция учителя о передвижении по лестнице:** Давайте вспомним:

1. Из группы выходим *друг за другом*.
  - Как мы выходим из группы? (друг за другом).
2. По лестнице идем, бежать нельзя.
  - Можно бежать по лестнице? (нет).
3. Держаться нужно за *поручни* (перила).
  - За что нужно держаться? (за поручни, перила).
4. Учителя обгонять нельзя.
  - Можно обгонять учителя? (нет).

**Учитель:** Хорошо, теперь, когда все вспомнили, вперед (идем)! (*передвигаюсь по лестнице, уместно проговаривать рифмованный текст, например:*

Мы по лестнице шагали,  
Дружно ножки поднимали.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Нужно ножки поднимать!

(*Дети друг за другом, также, как шли по лестнице, заходят в зал и садятся на скамью*).

**Учитель:** Привет, вот мы и пришли! Привет! (*Учитель здоровается, называя имя каждого ребенка, добивается ответа: словесно, взмахом рукой, кивком*).

**Учитель:** Я рада всех вас видеть! На улице уже ВЕСНА, светит СОЛНЫШКО (*указательный жест на окно*).

И я приглашаю вас на прогулку в лес (*ходьба за учителем по кругу, обозначенному на полу мелом, с определением мест детей. Учитель комментирует: идем друг за другом, не обгоняем друг друга, ножки шагают*).

**Учитель:** Стоп (остановились)! Повернитесь ко мне (лицом в круг)!  
(*Пройдя 1-3 круга, остановиться на отметках*).

**Учитель:** Здесь холодно! А еще дует сильный ветер! (*эмоционально подуть на детей*). Ручки и ножки могут замерзнуть, давайте их согреем!

### Подготовительная часть

(*Общеразвивающие упражнения*)

#### 1. Упражнение «Ветер»

Ветер дует нам в лицо (*махи рук «к себе»*)

И качает деревцо (*руки вверх, наклоны вправо-влево*).

Ветерок все тише, тише (*наклониться, руки вниз*).

Деревцо все выше, выше! (*подняться, руки вверх, потянуться*).

Ветер, деток не пугай (*потопать ногами*),

Сильно щок не надувай! (*«поругать» указательным пальчиком*)-2р.

(*Задание выполняется по показу или совместными усилиями; дети, которые не ходят, выполняют упражнение сидя*)

### Основная часть

**Учитель:** Молодцы! Время отправляться дальше! Направо, друг за другом, вперед (пошли)! (*все команды-инструкции проговариваются четко, небыстро, с демонстрацией и помощью тому, кто нуждается в ней*).

#### 2. Упражнение «Ходьба по кругу»

Дружно, весело шагали,

Выше ножки поднимали.

Мы по речке шли, шли,

Прямо к Солнышку пришли (*движение по прямой, по кругу с соответствующими движениями руками*).

**Учитель:** Стоп!(остановились!) (*дѣя за сигналом*). А что это здесь растет?  
(*Демонстрирует изображение дерева*).

**Дети:** Дерево.

**3. Комплекс упражнений «Ёлочка»** (вместо слова «ёлка» проговаривать «дерево»; упражнения детьми выполняются там, где они остановились: в кругу или по прямой).

– И.п. – о.с. 1- 2 – поднять руки вперед, вверх, показать, какая «большая выросла ёлочка» (вдох); 3-4 – опустить руки через стороны вниз, показать, «какие у ёлки длинные веточки» (выдох). Повторить 4-6 раз;

– движения прямыми руками вверх и вниз («у ёлочки ветки колыхнутся»). И.п. – о.с., руки в стороны. 1-4 – движения руками вверх и вниз. Повторить 4 раза.

(Возможно попеременное поднимание рук перед собой: правая вверх, левая – вниз, потом наоборот);

– приседания (наклоны) («маленькая ёлочка»). И.п. – о.с. 1-2 – присесть, руки вперед, показать, какая была маленькая ёлочка (выдох); 3-4 – подняться в и.п. (вдох). Повторить 4 раза;

– упражнение на вентиляцию легких («ёлочка на ветру колыхается»). И.п. – о.с. 1-2 – поднять руки через стороны вверх (вдох); 3-4 – опустить медленно руки вниз. Повторить 4-6 раз в медленном темпе.

**Учитель:** Молодцы, с деревом поиграли! А что это под ним спрятано?

*(Сюрпризный момент).*

**Учитель:** Это же ИГРУШКИ, МЯЧИ! *(короткое описание игрушки-мяча типа: мяч – это игрушка, с ним можно играть; он круглый, катится; я люблю играть с мячом).*

**Учитель:** Давайте поиграем с мячиками!

**4. Подвижная игра с мячами (с мячом)** (игра подбирается соответственно подготовке детей к коллективной игре: «Где твой мяч?», «Брось в корзину», «Поймай мяч» и т.п.).

#### **Заключительная часть**

**Учитель:** Очень хорошо мы поиграли, но пора возвращаться назад. Становимся друг за другом *(учитель помогает)*.

*(Дети строятся друг за другом, как в начале занятия, «проходят по речке» - в одну линию).*

**Учитель:** Наше занятие закончено, Солнышко прощается с вами!

Методичний посібник

**Адаптивна фізична культура  
в центрах соціальної реабілітації дітей-інвалідів**

**Автори** О.В. Бавольська  
В.Б. Бажмін

**Коректор** О.М. Нікітенко  
**Комп'ютерна верстка** О.С. Островерхова  
**Дизайн обкладинки** О.С. Островерхова  
**Підготовка тексту до верстки** В.Є. Ляху

Редакційно-видавничий відділ  
Державного комплексу  
соціальної реабілітації дітей-інвалідів  
54001, м. Миколаїв, вул. Декабристів, 4-А