



ГБОУ школа-интернат № 1 имени К. К. Грота
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга



Давыдова Анастасия Андреевна,
учитель

Иновационный продукт

"Нам любое дело по плечу!"



Сборник игровых упражнений для развития координационных способностей у младших слабовидящих школьников на уроках адаптивной физической культуры

Для молодых специалистов

- Методические рекомендации для учителей физической культуры — молодых специалистов, работающих в классах слабовидящих.
- Сборник упражнений.

Санкт-Петербург
2020

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
Понятие о координационных способностях.....	4
Адресность продукта.....	5
Структура продукта.	6
Актуальность продукта.....	6
Инновационность продукта.....	7
Планируемые результаты применения продукта.	7
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОДУКТА.....	7
ЛИТЕРАТУРА	8
СБОРНИК ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	10
1 блок. Ориентировка в пространстве	14
2 блок. Быстрота реакции.....	20
3 блок. Равновесие	26

Инновационный продукт

«Нам любое дело по плечу». Сборник игровых упражнений для развития координационных способностей у младших слабовидящих школьников на уроках адаптивной физической культуры.

*Человек, которому повезло,
– это человек, который делал то,
что другие только собирались сделать.
Жюль Ренар*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Понятие о координационных способностях.

Координационные способности – это совокупность двигательных действий, обеспечивающих быстроту освоения новых движений, а также способность адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданной ситуации.

Таким образом, с помощью координационных способностей мы можем совершать элементарные действия, рационально двигаться согласно намеченной цели и перестраивать некоторые свои движения, если в этом возникает определённая необходимость. Для абсолютно здоровых детей такие действия являются привычными и порой даже не осознаются, однако для людей с дефектами зрения те же самые движения представляют большую сложность при их выполнении, и временные затраты являются существенными.

Координационные способностей очень разнообразны, поэтому назовем только некоторые:

- координация движений;
- дифференцирование усилий, времени, пространства и ритма;
- ритмичность движений;
- ориентировка в пространстве;
- статическое и динамическое равновесие;
- быстрота реагирования;
- точность мелкой моторики;
- расслабление.

В данной работе мы более подробно остановимся на следующих видах координационных способностей:

- ориентировка в пространстве;
- статическое и динамическое равновесие;

- быстрота реакции.

Основным средством развития координационных способностей являются физические упражнения, повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны.

Важным критерием наличия развитых координационных способностей является высокая адаптация к малейшим изменениям, из чего следует, что ребёнок должен уметь хорошо ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие и оперативно реагировать на различные факторы из окружающей среды. Слабовидящим детям приспособливаться сложнее, поэтому педагогу важно помочь им преодолеть различные трудности на всех этапах обучения.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, вызывают множество положительных эмоций, следовательно, обучающиеся выполняют их с большим удовольствием, особенно, когда педагог их преподносит в виде игровых упражнений. Но стоит помнить, что полезны они будут лишь в том случае, если соблюдать последовательность и целенаправленность выполнения, а также многократность и вариативность. При этом детей важно научить грамотно выполнять рекомендуемые упражнения, объясняя их ценность. Полезно будет приводить элементарные жизненные примеры, рассказывая, например, о том, что развитие равновесия важно, чтобы зимой, проходя по льду, удерживать баланс и не падать. Таким образом, обучающиеся будут более мотивированы, ведь они начнут понимать, что им это действительно важно. Наличие внутренней мотивации сделает их более старательными при выполнении того или иного упражнения, и тогда проводимая работа будет более эффективной и приблизит нас поставленной цели.

Из этого следует, что развивать координационные способности необходимо, потому что в ходе данного процесса совершенствуется координация движений, следственно, у обучающихся улучшается способность владеть своим телом и быстро перестраивать двигательную деятельность по ходу меняющейся ситуации.

Адресность продукта.

Предлагаемая методическая разработка с блоками физических упражнений предназначена для начинающих учителей адаптивной физической культуры и направлена на развитие координационных способностей у слабовидящих детей младшего школьного возраста.

Особенную категорию адресатов продукта составляют учителя, начинаяющие работать со слабовидящими учащимися, поскольку наличие зрительной патологии вызывает ряд трудностей в развитии координационных способностей, с которыми и сталкиваются молодые специалисты.

Продукт может быть использован молодыми специалистами во время проведения уроков адаптивной физической культуры и во внеурочное время.

Структура продукта.

Продукт включает в себя теоретический и практический материал.

К теоретическому материалу относятся следующие разделы:

- определение роли семьи и учителя адаптивной физической культуры в физическом воспитании слабовидящих детей;
- рекомендации молодым специалистам, работающим над развитием координации у слабовидящих детей;
- характеристика детей с депривацией зрения;
- характеристика координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения;
- показания и противопоказания к физическим нагрузкам у детей с ослабленным зрением;

К практическому материалу относятся

- блоки игровых упражнений, направленных на развитие координационных способностей обучающихся, совершенствование умения ориентироваться в пространстве, быстроты реакции и равновесия у слабовидящих детей младшего школьного возраста на уроках адаптивной физической культуры.

Игровые упражнения не отнесены к конкретным классам, поскольку они могут быть использованы при работе со всеми учащимися младшего школьного возраста в зависимости от уровня их физической подготовки, индивидуальных особенностей.

Актуальность продукта.

В статье Стакеева О.А., Варенцова И.А. «Особенности развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением развития» отмечено, что школьники, имеющие аномалии зрительного развития, отстают от своих здоровых сверстников по показателям базовых координационных способностей. При этом на младший школьный возраст приходятся наиболее существенные отклонения. Несмотря на то что существует множество способов развития координации, самым эффективным и известным является метод игровых

упражнений. Применяя его на уроках адаптивной физической культуры, мы можем комплексно решать проблемы развития координационных способностей у слабовидящих детей младшего школьного возраста и мотивировать их к активной деятельности на уроках адаптивной физической культуры.

Инновационность продукта.

В настоящий момент наблюдается нехватка методической литературы, предназначеннной для помощи учителям - молодым специалистам в области адаптивной физической культуры. Предлагаемый сборник сможет частично заполнить эту нишу, поскольку содержит не только перечень упражнений на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения, но и ряд полезных советов по подготовке к уроку в школе, реализующей адаптированные основные образовательные программы, эффективной организации учебного процесса с учетом потребностей детей.

Планируемые результаты применения продукта.

Систематическое использование игровых упражнений на уроках адаптивной физической культуры, которые предлагаются в разработке, способствует развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения. Внедряя в образовательный процесс игровые упражнения на развитие координационных способностей, мы рассчитываем получить положительную динамику их развития.

Учащиеся повышают функциональные возможности своего организма; получают возможность обогащать свои двигательные умения, совершенствовать навыки пространственной ориентировки, динамического и статического равновесия и быстроты реакции; научатся взаимодействовать с одноклассниками, соблюдая правила проведения во время игровых упражнений.

Материально-техническое обеспечение, необходимое для реализации продукта.

Звуковые ориентиры, спортивный инвентарь и спортивные снаряды (низкое гимнастическое бревно).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОДУКТА

- В одном уроке не следует давать большое количество игровых упражнений, это может привести к перевозбуждению нервной системы детей, и их работоспособность после этого снизится. Дозировка должна быть разумной.

- Не следует повторять одни и те же упражнения из урока в урок. Они не будут эффективны и быстро наскучат.
- Игровые упражнения следует подбирать, учитывая физическую подготовку обучающихся. Начинать следует с более простых упражнений, постепенно заменяя их более сложными, и тогда будет происходить оптимальное развитие координационных способностей у учащихся.
- При объяснении игровых упражнений слабовидящим детям следует рассказывать о правилах выполнения и задачах четко, кратко, бодрым голосом, выделяя голосом самое важное и сопровождая слова демонстрацией движений.
- При проведении игровых упражнений необходимо обеспечивать обратную связь, оценивая правильность выполнения двигательных действий.

Время, отведенное на проведение игровых упражнений, - 4-6 минут в рамках одного урока.

Срок реализации методической разработки – учебный год.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамошкина Е. А. Особенности работы по физическому воспитанию в группах компенсирующей направленности для детей с нарушением зрения / Е. А. Артамошкина. // – 2017. – С. 2-4.
2. Гарник Л. А. Методическое пособие «Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста» / Л. А. Гарник. – : , 2015. – 2-8 с.
3. Горская И. Ю. Базовые координационные способности школьников с различными уровнями способностей: Монография / И. Ю. Горская, Л. А. Сунягулова. – Омск : СибГАФК, 2000. – 212 с.
4. Денискина В. З. Образовательные потребности детей с нарушением зрения / Денискина, З. В.. // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2013. – №6. – С. 4-14.
5. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений / А. А. Кирпиченков. – Смоленск : , 2012. – 21 с.
6. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие / Н. Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс , 2002. – 140 с.
7. Любимов А. А. Анализ современного состояния обучения ориентировке в пространстве инвалидов по зрению / А. А. Любимов. // Дефектология. – 2013. № 6. – С. 84–89.
8. Маллаев Д. М. Игры для слепых и слабовидящих: учебное пособие / Д.М. Маллаев. – М.: Советский спорт, – 2002. – 132 с.

9. Никитин В.И. Подвижные игры и игровые упражнения на уроке физической культуры у слепых и слабовидящих младших школьников / В.И. Никитин // Педагогическое образование в России. – 2015. №12. – С. 249-254.
10. Стахеева О. А. Особенности развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения / О. А. Стахеева, И. А. Варенцова. // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – №5. – С. 2-5.
11. Черных Ю. С. Адаптивная физическая культура для детей с ОВЗ по зрению / Ю. С. Черных. // – 2017. – С. 2-14.
12. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. В. Шапкова. — М.: Советский спорт, — 2009. — 464 с.
13. Шмалей С.В. Адаптивные физические занятия физической культурой детей с дефектом зрения / С.В.Шмалей // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2007. — С. 303-305.
14. Якунина М.В. Использование специальных комплектов для слепых дошкольников в работе учителя по адаптивной физической культуре / М.В.Якунина. – 2017. – С. 2-8.

СБОРНИК ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Уважаемый молодой специалист!

Вы держите в руках разработку, направленную на развитие координационных способностей у слабовидящих детей младшего школьного возраста на уроках адаптивной физической культуры.

Данный материал разработан специально для Вас. Надеемся, что информация, которую Вы здесь найдете, станет для Вас и вашей деятельности полезной, Вы узнаете что-то новое и нужное.



У Вас обязательно получится сделать своих учеников мобильными, свободными и не испытывающими страха открытого пространства. Ведь наши упражнения должны помочь Вам развить у них координационные способности.

Координационные способности – это совокупность двигательных действий, обеспечивающих быстроту освоения новых движений, а также способность адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданной ситуации.

С помощью координационных способностей мы можем совершать элементарные действия, рационально двигаться согласно намеченной цели и перестраивать некоторые свои движения, если в этом возникает определённая необходимость. Для абсолютно здоровых детей такие действия являются привычными и порой даже не осознаются, однако для людей с нарушениями зрения те же самые движения представляют большую сложность при их выполнении, и временные затраты являются существенными.

Координационные способности очень разнообразны, поэтому назовем только некоторые:

- координация движений;
- дифференцирование усилий, времени, пространства и ритма;
- ритмичность движений;
- ориентировка в пространстве;
- статическое и динамическое равновесие;
- быстрота реагирования;
- точность мелкой моторики;
- расслабление.

Как известно, у детей с нарушениями зрения координационные способности развиты недостаточно. А от них тоже во многом зависит успех интеграции инвалида в общество зрячих. Одним из показателей успешности, возможно, не самым главным, но, несомненно, значительным, является высокий уровень адаптации к малейшим изменениям, происходящим в окружающем мире, а значит, ребёнок должен уметь хорошо ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие и оперативно реагировать на различные сигналы, которые подаёт окружающая среда. Слабовидящим людям приспосабливаться к изменениям обстановки гораздо сложнее, поэтому педагогу важно помочь им еще в детстве научиться преодолевать различные трудности. Развивая координационные способности ребенка, учитель адаптивной физической культуры будет помогать ему готовиться к жизни в социуме, а для этого он должен сделать так, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и поверил в себя и свои возможности, полюбил себя таким, каким он есть.



Учитель должен планировать и продумывать образовательный процесс так, чтобы вовлекать в него своих учащихся, чтобы дети уходили с урока удовлетворенными и радостными, чтобы они хотели вновь и вновь возвращаться на Ваши уроки. Только тогда Вы добьетесь весомых результатов в развитии координационных способностей своих учеников.

Педагог при работе со слабовидящими детьми, должен осуществлять индивидуальный и дифференцированный подход к каждому учащемуся и грамотно регулировать физическую нагрузку с учетом его индивидуальных особенностей. Для этого необходимо знать специфику заболевания, строго соблюдать рекомендации специалистов.

Вашими верными помощниками должны стать родители Ваших учащихся. Семья - это основа успеха для развития слабовидящего ребёнка. Именно она закладывает в ребенке изначальные знания, качества, прививает правильные манеры.

Для ребенка, у которого в той или иной степени нарушено зрение, особенно важна поддержка родителей. Для детей родители являются примером, они стараются быть похожими на них. Родители должны прививать своим детям элементарные навыки самообслуживания, вовлекать их в домашние дела. Они не должны делать все сами за своих детей, чтобы не ограничивать их в двигательной активности, так как в дальнейшем это может отрицательно скажаться на физическом развитии ребенка. Необходимо позволять детям проявлять активность, поддерживать их начинания, поощрять и хвалить. Так умения, сформированные на уроках адаптивной физической культуры, будут совершенствоваться, переходить в навыки и постепенно автоматизироваться.



Учителю адаптивной физической культуры для успешной работы с детьми необходимо знать о положении дел в семье, понимать, благополучная семья или нет, занимаются ли родители ребенком, какую степень свободы ему предоставляют, какая атмосфера царит в доме. Иными словами, учитель должен взаимодействовать с родителями детей, в то время как родители должны ответственно подходить к вопросам, касающимся их детей, и не пренебрегать рекомендациями учителя.



Всем ли учащимся можно выполнять упражнения на развитие координационных способностей? Каким должен быть объем физической нагрузки? Какую роль играют показания и противопоказания к физическим нагрузкам учащихся при подборе упражнений и заданий? Сейчас мы об этом поговорим.

Очень важно оптимально подбирать физические упражнения, то есть делать это таким образом, чтобы они приносили только пользу, и ни в коем случае не вредили! Поэтому нужно достоверно знать, что можно выполнять ребёнку, а какие движения исключить.

Существуют некие общие противопоказания к урокам адаптивной физической культуры у детей с нарушением зрения. Не допускаются следующие виды действий:

- резкие перемещения тела;
- поднятие тяжестей;

- прыжки;
- упражнения силового характера с задержкой дыхания;
- упражнения, с напряжением зрительного анализатора;
- упражнения головой вниз.

А вот следующие виды действий не просто допустимы, но и очень полезны:

- бег в медленном темпе и прогулки на лыжах;
- упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стоп; гимнастика для глаз;
- плавание и туризм;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.



Учитель, руководя выполнением учащимися упражнений, направленных на развитие координационных способностей, должен

- постоянно следить за самочувствием учащихся: уточнять, как себя чувствуют дети, измерять частоту сердечных сокращений, обращать внимание на внешнее проявление признаков утомляемости;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- изменять объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, их индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности каждого учащегося;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, релаксации, на регуляции дыхания и т.д.;
- использовать в работе инвентарь ярких цветов: красного, желтого, синего и зеленого;
- не использовать травмоопасные баскетбольные мячи, рекомендуется заменять их на более легкие, например, волейбольные или резиновые.

Одним из самых эффективных способов развития координационных способностей является проведение игровых упражнений. У детей младшего школьного возраста они вызывают повышенный интерес к урокам, помогают оживить процесс обучения своей эмоциональностью, тем самым по-

вышая эффективность обучения. Известно, что если у ребенка присутствует интерес к тому или иному упражнению, то он будет стараться при его выполнении. Именно поэтому игровые упражнения так востребованы в наше время, так как способны привлечь внимание детей, а также разнообразить обстановку детей на уроке. Игровые упражнения, направленные на развитие координационных способностей, также будут развивать воображение, внимание, чувство товарищества и многое другое.

Мы предлагаем блоки упражнений, направленные на развитие координационных способностей, которые Вы можете использовать на уроках адаптивной физической культуры и во внеурочной деятельности. Упражнения можно выбирать по своему желанию и с учётом индивидуальных особенностей детей, их физической подготовки. И если какие-то упражнения они выполняют хорошо, то следует уделить больше внимания тем, которые вызывают сложности.

Мы предлагаем использовать не больше трех упражнений за один урок.

Цель предлагаемых игровых упражнений: развитие у обучающихся координационных способностей.

Задачи:

- учить игровым упражнениям, направленным на развитие координационных способностей;
- улучшать показатели координационных способностей;
- повышать у учащихся интерес к урокам;
- воспитывать чувство товарищества.

Мы предлагаем три блока предлагаемых игровых упражнений.

Первый блок - упражнения, направленные на развитие ориентировки в пространстве.

Второй блок - игровые упражнения, направленные на развитие быстроты реакции.

Третий блок - упражнения, направленные на развитие равновесия.

1 блок. Ориентировка в пространстве

*Жизнь требует движения
Аристотель*

№	Название и содержание	Организационно-методические указания
1	<p>«С какой стороны звук?»</p> <p>Учитель завязывает ребенку глаза (выдает тканевую повязку) и предлагает ему определить на слух и показать рукой в ту сторону, откуда слышен звук знакомой игрушки (предмета, голос), назвать направление, дойти /добежать туда, откуда исходит звук, выполнить приседание, и вернуться обратно.</p>	<p>«Сосредоточьтесь, чтобы четко услышать звук»</p> <p>«Соблюдаем тишину в зале»</p> <p>При выполнении приседаний:</p> <p>«Стопы прижаты к полу»</p> <p>«В приседе угол в коленях 90°, то есть бедра параллельны полу»</p> <p>«Колени не следует выдвигать вперед дальше носков»</p> <p>«Запоминайте, кто ошибался и сколько раз»</p> <p>Если обратно учащийся затрудняется вернуться, учитель подает звуковые сигналы, чтобы ребенок смог сориентироваться, куда ему идти / бежать.</p> <p>В конце упражнения определить, кто оказался самым точным.</p>
2	<p>«Что слышишь и с какой стороны?»</p> <p>В этой игре ребёнок должен сам различить разные звуки улицы, окружающей среды на слух и назвать предметы (объекты), которые их издают, указать направление источника звука.</p>	<p>Перед началом упражнения детям раздаются повязки на глаза, которые они потом наденут.</p> <p>Начинать следует со звуков более простых, которые ребенок точно знает, с последующим усложнением.</p> <p>«Вслушиваетесь в звуки, чтобы не ошибиться, кто их издает, и правильно укажите направление»</p> <p>В конце определяются самые внимательные и точные ученики.</p>
3	<p>«Жмурки»</p> <p>Учащийся закрывает глаза или надевает специальную повязку, учитель или ученик отходит на небольшое</p>	<p>Данное игровое упражнение лучше проводить в знакомой для ребёнка местности.</p> <p>«Будьте внимательны»</p> <p>«Слушайте издаваемые звуки»</p> <p>«Не торопитесь»</p>

	расстояние и просит ребёнка идти на звук его голоса (хлопков, колокольчика, бубна).	Можно проходить определенное расстояние на время, например, 5-8 метров. Выявляется самый быстрый ученик и способный точно ориентироваться в пространстве.
4	<p>«Вверху - внизу»</p> <p>Учитель называет разные предметы, которые находятся внизу и вверху, чередуя их. При названии предмета, который находится наверху (например, небо), ребенок поднимает две руки вверх и встает на носки. Если же внизу (например, яма), ученик выполняет полуприсед.</p>	<p>Например: «пол, небо, земля, трава, потолок, люстра, крыша, птицы, дорога, камни, ручей, облака, яма, солнце, песок, горы, море, ботинки, голова, колено, шея».</p> <p>«Ребята, кто же окажется у нас самым точным и не ошибется? А для этого задача каждого из Вас считать, сколько раз Вы будете ошибаться, и запомнить полученное число до конца упражнения, чтобы мы смогли выявить учащегося, который ошибался меньше всего раз или не ошибался вовсе»</p> <p>«Тянемся как можно выше»</p> <p>«На носки поднимаемся выше»</p> <p>«Руки прямые, ладони внутрь»</p> <p>Следить за осанкой учащихся. Подвести итоги, кто сколько раз ошибся. Выявить самого точного.</p>
5	<p>«Оглянись вокруг»</p> <p>Ученика (класс) просят, не поворачиваясь (по порядку), перечислить то, что находится справа/слева от него. После этого ребенка (или класс) поворачивают в другую сторону и задают вопрос: «Что теперь справа/слева от тебя?</p>	<p>Перед началом данного игрового упражнения учитель с учениками изучает, что находится вокруг них.</p> <p>«Стоять ровно, не выполнять повороты туловищем»</p> <p>«Спина прямая, дышите спокойно»</p> <p>«Сосредоточьтесь, будьте внимательны»</p> <p>«Подумайте и вспомните, что находится справа/слева от вас»</p> <p>«А кто же у нас ни разу не ошибался или ошибался меньшее количество раз?»</p> <p>Похвалить детей, выявить лучших.</p>
6	«Робот»	«Давайте с вами представим, что мы роботы, и наша задача передвигаться точно так

	<p>Учащиеся изображают робота, точно и правильно выполняющего команды учителя, например: «Один шаг вперед, два приставных шага влево, наклон вправо, три шага вперед, упор присев и т.д.»</p>	<p>же, как они, попробуем? Тогда внимательно слушайте команды»</p> <p>Например, «два шага вперед, один приставной шаг влево, один шаг вперед, наклон вправо, три приставных шага вправо, выполнить полуприсед и так далее»</p> <p>«Шаг выполнять точно вперед / в сторону»</p> <p>«Шаги и движения выполнять точно по заданному направлению»</p> <p>Следить за правильным выполнением команд. Выявить учащихся, которые ошибались наименьшее кол-во раз.</p>
7	<p>«Найди-ка»</p> <p>Учитель или ученик прячет спортивный инвентарь. Задача, которая ставится перед учеником - найти игрушку, следя инструкции учителя или ученика.</p>	<p>Спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, скакалки, массажные кольца, кубики, кегли и др.</p> <p>При знакомстве с упражнением инструкцию ребёнку следует давать поэтапно, затем можно усложнять игру: сразу сообщать направление и изменение движения. Например: «Сделай два шага вперёд, три шага вправо и ещё два шага вперёд» и т.п.</p> <p>Можно завязать глаза ребенку, и он будет искать игрушку, ориентируясь на звуковые сигналы, такие как: хлопки, бубен, колокольчик и другие.</p> <p>Следить за правильным выполнением.</p>
8	<p>«Паровозик»</p> <p>Класс делится на две команды. Сначала одна команда учеников изображает паровозик. Они встают друг за другом и кладут руки на плечи переди стоящему. Выполняют передвижение по</p>	<p>Сначала учитель может сам задать направление «паровозику», затем дети будут сами придумывать его.</p> <p>Передвигаться не очень быстро, в среднем темпе, чтобы вторая группа детей смогла определять направление «паровозика».</p> <p>Предложить детям издавать звук паровоза, например: «чу–чух–чу-чух».</p> <p>Следить за правильным выполнением команд.</p>

	залу. Задача второй группы учеников определять, в какую сторону едет «паровозик». Затем команды меняются ролями.	Вариация: можно выбрать одного водящего, который будет задавать направление «паровозику». Дети, в свою очередь, будут в масках и ориентироваться на команды водящего с помощью слухового анализатора.
9	<p>«Почувствуй расстояние»</p> <p>Учащимся предлагается закрыть глаза или надеть повязки, и на слух попытаться определить, в какой стороне ударился об пол мяч. При этом они указывают рукой и проговаривают, например, в каком направлении они слышали звук.</p> <p>Сначала баскетбольный мяч, потом волейбольный, резиновый, мяч для настольного тенниса и другие.</p>	<p>«Соблюдаем полную тишину»</p> <p>«Стараемся определить, в какой стороне Вы услышали звук»</p> <p>«Чтобы определить, кто окажется точнее всех, Ваша задача считать количество Ваших ошибок, о которых я Вам буду сообщать»</p> <p>Данное упражнение можно усложнить, например, поделить зал на определенные секторы, заранее проговорив о них детям и дать возможность услышать звучание мяча в каждом секторе, то есть, выполнить броски в пол, проговаривая, какой сектор. Задача детей будет, понять, в каком секторе они услышали звук и какого мяча. Глаза у детей при этом также остаются закрытыми.</p> <p>Подвести итоги, определить, кто сколько раз ошибался.</p> <p>Выявить, кто оказался точнее в определении расстояния и узнавании мяча.</p>
10	<p>«Назови-ка»</p> <p>Упражнение проводится в кругу. В центре круга стоит учитель с мячом, объясняет правила игрового упражнения: «Я буду называть предметы, находящиеся в этом зале. Тот из вас, кому я</p>	<p>Следует выбирать достаточно крупные предметы, чтобы дети могли их с легкостью увидеть.</p> <p>Учитель может называть слова: «Слева», «справа», «впереди», «сзади», а дети говорят, какие предметы находятся в указанном направлении.</p> <p>Необходимо заранее подготовить больше предметов, которые будут находиться вокруг детей.</p>

	<p>брошу мяч, в своем ответе должен использовать следующие слова: «Слева», «справа», «впереди», «сзади».</p> <p>Учитель выполняет бросок мяча ученику и спрашивает: «Где стол?»</p> <p>Ребенок, поймавший мяч, отвечает: «Впереди меня», - и выполняет передачу мяча учителю или тому, кто стоит в центре, то есть возвращает мяч обратно.</p>	<p>- Дверь от тебя? (Слева/справа/сзади.) - Сзади тебя...? - Конусы находятся...?</p> <p>Усложнить задачу можно следующим способом: по хлопку - дети расходятся по залу, по свистку - становятся в круг, таким образом, чтобы каждый оказался не на своем месте.</p> <p>В конце игрового упражнения можно сделать победителем тех учеников, которые меньше всего раз ошибались.</p>
11	<p>«Выполняй-ка»</p> <p>Положи мяч в... (на, за), возьми мяч с... (в, из-под).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Куда положил мяч? - Где взял мяч? <p>Например, положите мяч на скамейку. Вы начинаете выполнять бег, добегаете до скамейки и кладете на нее мяч, затем шагом возвращаетесь обратно.</p>	<p>Упражнения следует подбирать, учитывая тему урока.</p> <p>Можно засекать время и по окончанию определить победителей, то есть учеников, которые справятся с заданием быстрее других и без ошибок.</p>
13	<p>«Встань и не ошибись»</p>	<p>Чередовать команды, используя различные предлоги.</p>

	<p>Учащиеся, передвигаясь по залу, изображают названного учителем животного, например, медведя, как только слышат команду: «Встаньте между конусами» и др., дети сразу же ее выполняют.</p>	<p>«Встаньте между конусом и обручем, за матами, около Лены (имя ученика, находящегося на уроке), справа от...»</p> <p>В качестве усложнения упражнения, можно добавить задание. Например, дети встали между конусами, и выполнили 3 наклона вперед и другое.</p> <p>Отмечаются ученики, умеющие быстро ориентироваться в пространстве.</p>
--	---	---

2 блок. Быстрота реакции

Движение есть жизнь, уменьшение же подвижности означает снижение жизненных процессов

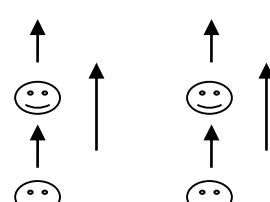
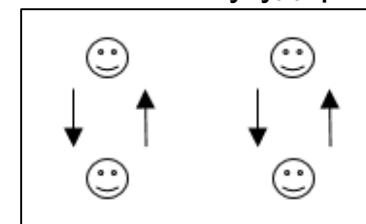
В.В. Гориневский

№	Название и содержание	Организационно-методические указания
1	<p>«Бегает, прыгает, летает»</p> <p>Ходьба в колонне по одному с заданным интервалом. Когда учитель называет животное, которое бегает, - ученики выполняют бег в колонне по одному. Когда учитель называет животное, которое прыгает, - выполняют ходьбу в полу-приседе. Если названа птица, - бегут поднимая и опуская руки.</p>	<p>Животные, которые бегают: олень, волк, лиса; прыгают - заяц, лягушка; летают - воробей, голубь, ласточка.</p> <p>«Старайтесь выполнить нужное двигательное действие, как можно быстрее»</p> <p>«Не разговариваем, следите, чтобы дыхание было равномерным»</p>

2	<p>«Ласточки»</p> <p>Дети бегают по кругу, взмахивая «крыльями»</p> <p>1 свисток - смена направления движения, прекращают махать.</p> <p>2 свистка - выполняют присед, продолжают бег по кругу и машут «крыльями»</p>	<p>Рекомендуется использовать данное упражнение весной, так как именно в этот период к нам прилетают ласточки, детям об этом необходимо рассказать. Но также можно использовать и в любое другое время года, изменив вступительную речь. Например, что ласточки наоборот улетают в теплые края.</p> <p>«Ребята, за окном весна, к нам прилетают ласточки. Давайте представим с Вами, что мы эти замечательные птички. Будем бегать по кругу и «махать крыльями», как ласточки».</p> <p>«Соблюдаем дистанцию в два шага»</p> <p>«Смотрим вперед, дышим равномерно»</p> <p>«Внимательно слушайте команды»</p> <p>После выполнения упражнения следует нормализовать дыхание у детей.</p>
3	<p>«Не ошибись»</p> <p>По сигналу учащиеся выполняют смену направления движения при выполнении бега или ходьбы.</p>	<p>Сигналом могут стать свисток, колокольчик, бубен.</p> <p>«Внимательно слушайте звуковой сигнал»</p> <p>«Не разговаривайте»</p> <p>Усложнить упражнение можно следующим, добавить два сигнала, например, свисток - смена направления движения, хлопок, выполнить заданное двигательное действие, и продолжить выполнять бег или ходьбу.</p> <p>«Кто и сколько раз сбивался?» Отметить лучших учеников</p> <p>Смену направления движения выполнять не чаще, чем 3-4 раза в минуту.</p> <p>Не давать длительный бег, по окончанию дать ходьбу с дыхательными упражнениями, чтобы нормализовать дыхательную систему.</p>

4	<p>«Побегаем-походим»</p> <p>По свистку дети начинают выполнять бег по кругу в колонне по одному. Как только они слышат свисток снова, они переходят на ходьбу и так далее.</p>	<p>«Соблюдаем дистанцию в два шага, никого не обгоняем»</p> <p>«Спина прямая, смотрим вперед»</p> <p>«Как только услышали свисток, тут же меняйте двигательное действие»</p> <p>Отмечать детей, которые выполняли смену движения быстрее всех.</p>
5	<p>«До центра и обратно»</p> <p>Учащиеся становятся в одну шеренгу и выполняют расчет по порядку.</p> <p>Затем выполняют ходьбу (бег) в колонне по кругу. Учитель называет порядковый номер, ученик с этим номером выполняет задание, например: бег до центра зала, далее вернуться на свое место и продолжить ходьбу (бег).</p>	<p>Рекомендуется проводить в водной части урока.</p> <p>«По порядку рассчитайся!»</p> <p>«Обязательно запомните свой порядковый номер, чтобы в дальнейшем вы смогли выполнить задание»</p> <p>«Внимательно слушаем номера, чтобы быстро и точно выполнить двигательное действие»</p> <p>Если был использован бег, то в конце упражнения следует восстановить частоту сердечных сокращений (ЧСС), например, ходьба по кругу, выполняя</p> <p>1- глубокий вдох через нос, руки в стороны</p> <p>2- полный выдох через рот, руки вниз</p>
6	<p>«Туда – обратно»</p> <p>Бег в колонне по одному с заданием:</p> <p>Ученики предварительно выполнили расчет на 1,2-ой. Также у каждого в руках маленький кубик. Учитель называет номер, ученики с этим номером выполняют бег,</p>	<p>Кубики следует выбирать оранжевого, красного, желтого или зеленого цвета, так как эти цвета являются оптимальными для слабовидящих детей.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>«На первый-второй рассчитайся!»</p> <p>«Запомните свой номер для выполнения задания»</p> <p>«Когда будете бежать, следите за тем, чтобы не столкнуться с одноклассниками»</p> <p>«Внимательно слушайте номер»</p>

	<p>добегают до ориентира в центре зала, кладут туда свой кубик и возвращаются обратно в строй на свое место. Затем, если они услышали свой номер второй раз, они выполняют все тоже, только забирают кубик обратно.</p>	<p>Если был использован бег, то в конце упражнения следует нормализовать дыхательную систему, например, ходьбой по кругу, выполняя</p> <p>1- глубокий вдох через нос, руки в стороны</p> <p>2- выдох через рот, руки вниз</p>
7	<p>«Поймай комара»</p> <p>Учащиеся становятся в круг. Водящий располагается в центре, удерживая в руках палку с прикрепленным с помощью шнура комаром. Он водит комаром над головами игроков, которые в это время стараются его поймать руками. Тот, кто схватил комара, - становится водящим.</p>	<p>Учителю необходимо подготовить палку длиной приблизительно 1 метр, к которой на шнуре подвязан макет комара, изготовленный из картона. При необходимости к комару можно добавить звуковой ориентир.</p> <p>Водящий выбирается по считалке.</p> <p>Следить за дисциплиной и дистанцией между учениками.</p> <p>«Ребята, внимательно следите за водящим и его действиями, чтобы суметь поймать комара»</p> <p>«Как только увидели, что «комар» над Вами, реагируйте, как можно быстрее»</p> <p>Подвести итоги, кому и сколько раз удалось «поймать» комара. Поинтересоваться, какие сложности возникали.</p>
8	<p>«Приготовься!»</p> <p>Дети выполняют выбегания по сигналу из различных исходных положений (И.п.), например:</p> <p>-И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз</p>	<p>При выбегании можно говорить детям, какое они должны изображать животное или любой другой предмет.</p> <p>Примеры, и.п.:</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс, выполнение поворотов туловищем.</p> <p>При выполнении и.п., оговаривать детям, кого они изображают. Например, основная стойка - оловянный солдат и т.д.</p>

9	<p>«Попробуй, догони!»</p> <p>Дети стоят в одной шеренге парами друг за другом на расстоянии одного шага. По сигналу выполняют выбегания в парах: первый убегает, второй должен догнать и дотронуться рукой до плеча. Учащиеся бегут до определенной линии, указанной учителем.</p> <p>Затем дети меняются ролями.</p>	<p>Сигналом могут стать свисток, колокольчик, бубен и другие предметы.</p> <p>Расстояние не должно быть слишком большим, достаточно 1-2 метров</p> <p>«Когда догоняешь партнера, ни в коем случае не толкаем его, а аккуратно касаемся его плеча»</p> <p>«Начинайте движение незамедлительно, как только услышали сигнал»</p> 
10	<p>«Поменяйся местом»</p> <p>Дети, встав парами, друг напротив друга, на расстоянии 3-4 метров, начинают выполнять передачи от груди волейбольным, резиновым или звуковым мячом. По свистку задача детей состоит в том, чтобы поменяться местами с партнером и продолжить выполнение передач.</p>	<p>Давайте с Вами проверим, чья пара быстрее справится с заданием.</p> <p>Определять пару победителей.</p> <p>«Как только услышали свисток, последний, кто поймал мяч, держит его в руках и бежит с ним на место своего партнера»</p> <p>При выполнении передач:</p> <p>«При ловле мяча, руки вытянуты вперед, кисти с разведенными пальцами образуют как бы воронку, ноги чуть согнуты»</p> <p>«Передачу выполнять точно от груди в руки партнеру, рассчитывайте силу удара и направление»</p> <p>Чтобы не столкнуться, каждый оббегает с правой стороны:</p> 
11	«Будь внимателен!»	Давайте с Вами проверим, чья пара быстрее справится с заданием.

	<p>Дети, встав парами, друг напротив друга, на расстоянии 3-4 метров, начинают выполнять передачи от груди волейбольным, резиновым или звуковым мячом.</p> <p>Услышав 1 свисток - продолжают выполнение передач от груди, 2 свистка - ловят мяч и выполняют два выпада вперед, стоя на месте, сначала правой, затем левой ногой, далее продолжают выполнять передачи.</p>	<p>Определять пару победителей. «Когда прозвучал свисток, мяч остается в руках у того, кто его поймал» «Выпады выполняют все, независимо от того есть у вас мяч в руках или нет» При выполнении выпадов: «Руки вперед / мяч вперед, спина прямая» «Сзади стоящая нога прямая» «Угол в колене 90 градусов» «Выпад глубже» При выполнении передач: «При ловле мяча, руки вытянуты вперед, кисти с разведенными пальцами образуют как бы воронку, ноги чуть согнуты» «Передачу выполнять точно от груди в руки партнеру, рассчитывайте силу удара и направление» Учитель отслеживает, чтобы дети равнopravno выполняли выпады, то есть, чтобы не получилось так, что все время один из пары выполняет выпады с мячом, а другой без.</p>
--	---	--

3 блок. Равновесие

Движение — кладовая жизни.

Плутарх

№	Название и содержание	Организационно-методические указания
1	<p>«Птички»</p> <p>Дети изображают птиц, размахивая «крыльями» и передвигаясь по залу. Они ищут себя воображаемые «гнезда». По свистку они должны остановиться в своем «гнезде», принять стойку одна нога вперед согнута в колене. 2 свистка – продолжают передвигаться по залу.</p>	<p>«Ребята, давайте с вами представим, что мы птички, которым нужно найти свои гнездышки, для этого нам нужно с вами передвигаться по залу, изображая птичек, а также разговаривать на птичьем языке - чик-чирик»</p> <p>«Страйтесь удерживать равновесие, пока не услышите 2 свистка»</p> <p>Стойки могут быть различными, например, стойка на одной ноге, другая отведена назад/вперед/в сторону.</p> <p>Также их можно чередовать.</p> <p>Разнообразить данное упражнение можно, заменив свистки, на определенные мелодии. Одна из которых будет означать, что дети (птички) должны остановиться в своем «гнездышке», а другая, говорить о том, что дети (птички) могут продолжить передвижение. Перед началом игрового упражнения будет необходимо ознакомить детей с данными мелодиями.</p>
2	<p>«Кто дольше простоят»</p> <p>Дети изображают цаплю / аиста / ласточку. Их задача, простоять, как можно дольше на одном месте.</p>	<p>«Давайте с вами представим, что мы цапли. Для этого мы встанем в стойку на одной ноге, другая вперед согнута в колене - угол 90°. Все мы знаем, что цапля так может простоять очень долго, а сколько сможете Вы, предлагаю проверить, готовы!?»</p> <p>Также можно проводить данную игру, используя другие стойки и животных.</p>

		<p>Например, ласточка, стойка на одной ноге, другая отведена назад, небольшой наклон туловища вперед руки в стороны.</p> <p>«Смотреть вперед, голову не опускать и не запрокидывать назад»</p> <p>Рекомендуется использовать секундомер, для того, чтобы выявить учащегося, который дольше всехостоял.</p>
3	<p>«Кочки»</p> <p>Дети стоят в колонне по одному. Их задача пройти по скамейке, перешагивая предметы, спуститься шагом вниз, а затем вернуться в конец колонны.</p>	<p>В целях техники безопасности вокруг скамейки раскладываются маты.</p> <p>«Ребята, давайте представим, что мы с вами попали в лес, и нам необходимо пройти тропинку, по пути нам будут встречаться различные кочки, и, чтобы нам не споткнуться и не упасть, мы должны с вами их перешагивать, при этом, не потеряв равновесие, в конце посмотрим, кто у нас лучше справится с поставленной задачей»</p> <p>«Не спрыгивайте с нашей «тропинки», а спускайтесь шагом»</p> <p>«Кочки» должны быть яркого цвета, например, оранжевые, красные, жёлтые, зелёные, так как именно эти цвета благоприятно воздействуют на сетчатку глаза.</p> <p>Рекомендуется страховать детей.</p>
4	<p>«Канатоходец»</p> <p>Мелом (ярким – оранжевым, красным) на игровой площадке рисуют тропу канатоходца или приклеивают скотч шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого игрока: пройти</p>	<p>Заранее приkleить скотч, который будет представлен детям, как канат, по которому им необходимо пройти. Следует выбрать скотч яркого цвета - оранжевый, красный, зеленый. Под скотчем можно проложить веревочку, чтобы ребята могли еще и тактильно ее ощущать.</p>

	<p>дистанцию, как можно быстрее и не оступиться.</p>	<p>«Ребята, давайте представим, что мы с Вами цирковые артисты. И Ваш номер - это номер на канате, давайте попробуем грациозно пройти туда и обратно, не потеряв равновесие»</p> <p>«Руки в стороны, ладони вниз»</p> <p>«Спина прямая, стараемся смотреть вперед, а не себе под ноги»</p> <p>«Кто справился с задачей и ни разу не сошел с «каната»?</p> <p>Давайте похлопаем друг другу, из Вас получились хорошие цирковые артисты»</p>
5	<p>«Следы»</p> <p>Учащиеся стоят в колонне по одному. Перед детьми будет представлена «тропинка» со следами человека, их задача пройти по «снегу» след в след, далее вернуться в конец колонны.</p>	<p>Учитель перед уроком готовит вырезанные следы и приклеивает их к полу с помощью скотча так, чтобы данная «тропинка» или «тропинки» (в зависимости от кол-ва детей в классе) не мешала в процессе всего урока. Следы следует делать оранжевого, красного, желтого или зеленого цвета, так как они являются оптимальными цветами для слабовидящих детей.</p> <p>«Ребята, давайте с вами представим, что мы с вами в лесу, перед нами заснеженная тропинка, но на ней встречаются человеческие следы. И вот наша с вами задача пройти точно по этим следам, чтобы не провалиться в снег»</p> <p>«Стараемся удерживать равновесие, ведь это так важно, чтобы легко пройти свой путь»</p>
6	<p>«Собери грибочки»</p> <p>Учащиеся стоят в колонне друг за другом.</p>	<p>В целях техники безопасности вокруг скамейки раскладываются маты.</p> <p>Представленные кубики (грибочки), должны быть красочные: оранжевые,</p>

	<p>На скамейке разложено 2-3 кубика, так называемые «грибочки», задача детей: пройти по скамейке, собрав все «грибочки, аккуратно сойти со скамейки и вернуться в конец колонны, расставив грибочки на места.</p>	<p>красные, жёлтые, зелёные, так как эти цвета благоприятны для детей с нарушением зрения.</p> <p>«Ребята, давайте представим, что перед нами лесная тропинка (перед детьми стоит скамейка), Ваша задача: пройти по ней и собрать все «грибочки», что встречаются на вашем пути. Но самая главная задача - это удержать равновесие, чтобы не сойти с тропинки, а то вдруг наступите на змею или ежа! Для этого Вам необходимо выполнить полуприсед/присед, чтобы взять «грибок».</p> <p>Дойдя до конца, аккуратно сойдите с «тропинки» и разложите собранное на место, затем вернитесь в конец колонны»</p> <p>Учитель страхует учащихся.</p>
7	<p>«А давай-ка поздороваемся»</p> <p>Двое детей идут по скамейке/ низкому бревну навстречу друг другу. Встретившись, здороваются, пожимают друг другу руку и расходятся, придерживаясь друг за друга, а далее продолжают движение. По итогу ребята должны оказаться на противоположной стороне скамейки/бревна.</p>	<p>В целях техники безопасности вокруг скамейки раскладываются маты.</p> <p>Учитель страхует детей.</p> <p>«Ребята, все мы знаем, что быть вежливыми - здорово! Поэтому я предлагаю Вам такую ситуацию: вы шли по узкой дорожке и встретили своего друга, вы здороваетесь и пожимаете друг другу руку, а затем Вам необходимо разойтись, то есть поменяться друг с другом местами и продолжить свой путь, при этом поддерживая друг друга. Готовы?»</p> <p>В конце определить пару (ы), которая лучше справилась с заданием, напри-</p>

		мер, лучше всех удерживала равновесие и оказались самыми вежливыми /доброжелательными.
8	<p>«Гимнасты»</p> <p>Дети выполняют задания на гимнастической скамейке / низком гимнастическом бревне, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пройти по скамейке, руки в стороны - пройти на носках, руки в стороны/вверх/за голову и другие. 	<p>Примеры заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу - пройти по скамейке, в конце выполнить поворот на 180 градусов и вернуться обратно - стоять на скамейке поочередно на правой и левой ноге - пройтись по скамейке с мешочком песка на голове - пройтись по скамейке с мячом в руках <p>Задания следует давать по принципу от простого к сложному.</p> <p>В целях техники безопасности вокруг скамейки раскладываются маты.</p> <p>«Смотрим вперед»</p> <p>«Спина прямая»</p> <p>Каждое двигательное действие следует обыгрывать, что ребята юные гимнасты.</p> <p>Можно отметить в конце учеников, например, которые прошли грациознее всех.</p>
9	<p>«Дотянись до солнышка»</p> <p>Дети образуют полу-круг. Водящий располагается лицом к игрокам, держа в руках «солнышко». Он проводит им над головами игроков, приговаривая: «Дотянись до солнышка!». Игроки пытаются дотянуться</p>	<p>Водящий выбирается с помощью считалки.</p> <p>Один из вариантов изготовления «солнышка»: вырезать из картона круг и лучики и прикрепить на палку длиной в 50 см, примерно.</p> <p>А в центр «солнышка» прикрепить колокольчик, чтобы детям было проще ориентироваться.</p>

	до него, вставая на носки. Кому удается дотронуться до «солнышка», становится водящим.	«Встаем на носки, как можно выше и стараемся удерживать равновесие»
10	«Плот» Перед учащимися разложены гимнастические маты (коврики). Учитель говорит детям, что мат – это их плот, который плывет по реке. И главная задача обойти ковер по его краю, «не замочив» ноги об воду.	«Давайте с Вами проверим, кто у нас сможет пройти и «не замочить» ноги» «Чтобы проще было удерживать равновесие, вытяните руки в стороны. Смотрите вперед, спину выпрямите, расправьте плечи» «Шаги выполняйте не длинные»
11	«Небо-земля» Когда учитель говорит: «Небо» учащиеся идут на носках, руки вверх наружу - «Земля»- ходьба в полуприседе/ приседе, руки на пояс	По команде «небо», ребята могут представлять, что тянутся к солнышку, а по команде «земля» - представлять, что им нужно что-то поднять/ собрать, возможно, ягоды. Ходьба на носках, руки вверх наружу: «Руки прямые, ладони направлены внутрь» «Тянемся выше, руки прижимаем ближе к ушам» «На носки поднимаемся выше, шаги выполняем не длинные» Полуприсед: «Ноги полусогнуты» «Спина прямая, руки на пояс» «Идти на передней части стопы»

Несколько слов в заключение

Человек лишь тогда чего-то добивается, когда он верит в свои силы
Людвиг ван Бетховен

Уважаемый молодой специалист!

Вот Вы и ознакомились с нашей методической разработкой по развитию координационных способностей у слабовидящих детей младшего школьного возраста на уроках адаптивной физической культуры. Мы очень надеемся, что предложенная информация была интересна и полезна для Вас, а упражнения будут эффективны для Ваших учащихся! Теперь можно смело сказать, что Вы стали еще более компетентны в данном вопросе. Не забывайте периодически добавлять что-то новое и интересное, так процесс обучения будет эффективнее.

Помните: к особенным детям - особый подход! Облегченные упражнения, оптимальная дозировка с учетом индивидуальных особенностей детей и их физической подготовленности, и, исключение резких упражнений, а также упражнений с элементами натуживания и повышением внутричерепного давления. Нарушения координационных способностей могут повлечь за собой серьезные проблемы в жизни ребенка. Чтобы избежать этого, уделяйте должное внимание физическому развитию учащихся. Их здоровье – в ваших руках! Саморазвивайтесь, совершенствуйтесь и добивайтесь поставленных целей!

