

A group of approximately ten young athletes, mostly boys, are posed in a room. They are wearing yellow and blue t-shirts. Some are holding soccer balls. The background features a shelf with trophies and framed certificates, and two blue banners with medals hanging on the wall. The text is overlaid on the lower half of the image.

**Презентация на тему «  
программа тренировки  
двигательной активности лиц с  
тяжелыми умственными  
поражениями»**

## Ритмическая гимнастика:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения с использованием мячей, флажков, обручей, скакалок, тренажеров для профилактики плоскостопия и выработки осанки и др.; упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц).
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
4. Игры под музыку (игры с пением, речевым сопровождением, инсценирование музыкальных сказок, песен).
5. Танцевальные упражнения.



## Дидактические игры:

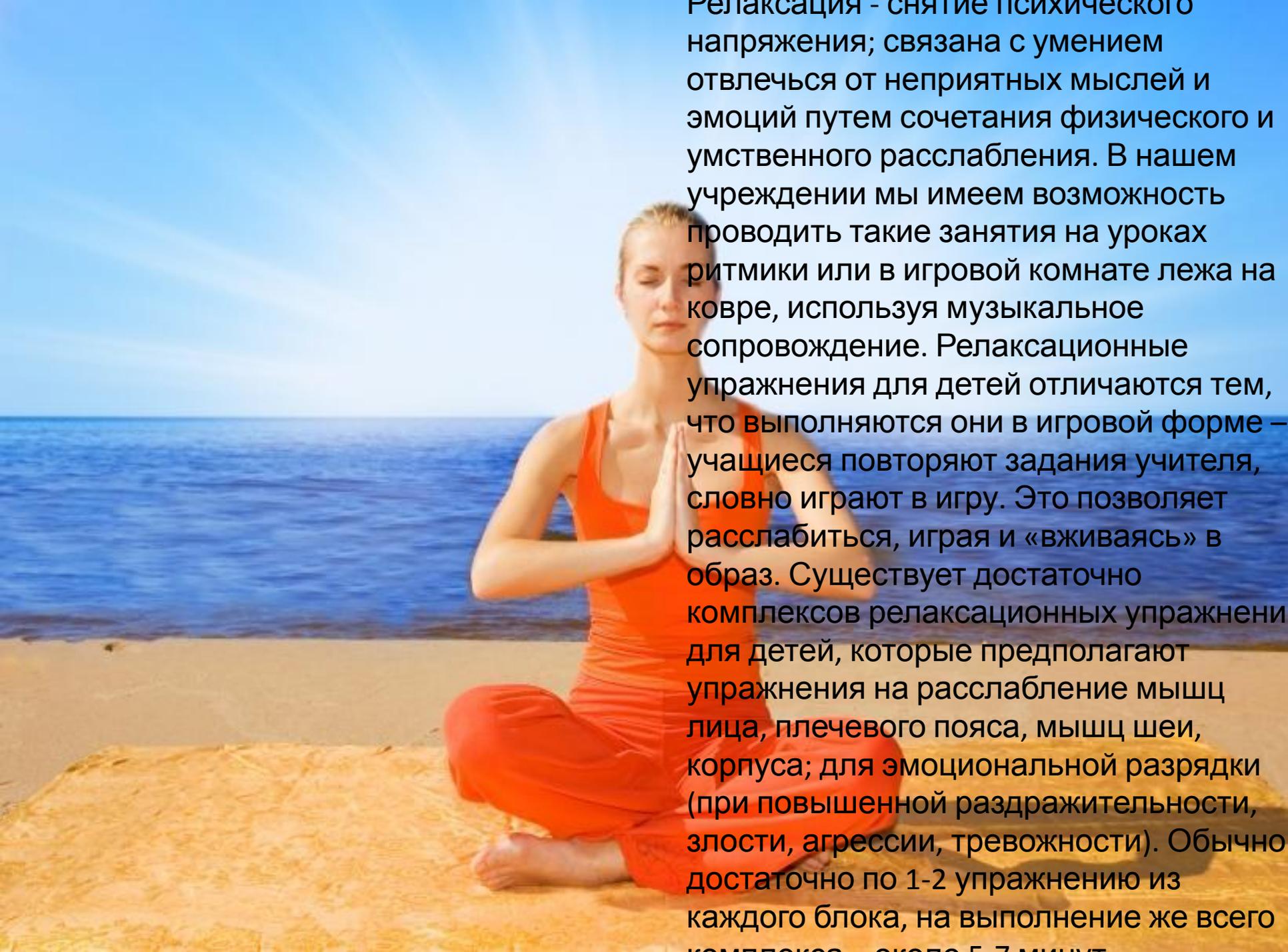
1. по сенсорному воспитанию (восприятие формы, величины, цвета, формирование целостного образа предмета, восприятие пространства и ориентировка в нем, развитие слухового восприятия)
2. направленные на развитие мышления (развитие наглядно-действенного мышления, развитие элементов причинного мышления, развитие наглядно-образного мышления)
3. по развитию речи (развитие речевого общения, игры-драматизации, развитие познавательной функции речи, расширение и обогащение значения слова).



## Подвижные игры:

1. игры-догонялки: «Салки», «Салки-приседалки», «У медведя на бору», «Третий лишний», «Волк во рву», «Два мороза» и др.
2. игры с поиском играющих или предметов: «Прятки», «Кого нет?», «Жмурки»,
3. игры с быстрым нахождением своего места: «К своим флажкам», «Птицы на гнезда»,
4. игры – хороводы: «Каравай», «Ходим кругом», «Ручеек»,
5. игры с сопротивлением и борьбой: «Бой петухов», «Перетягивание в парах»,
6. игры с катанием и метанием предметов: «Кегли», «Городки», 7. игры-эстафеты, игры-аттракционы, зимние и летние игры.





Релаксация - снятие психического напряжения; связана с умением отвлечься от неприятных мыслей и эмоций путем сочетания физического и умственного расслабления. В нашем учреждении мы имеем возможность проводить такие занятия на уроках ритмики или в игровой комнате лежа на ковре, используя музыкальное сопровождение. Релаксационные упражнения для детей отличаются тем, что выполняются они в игровой форме – учащиеся повторяют задания учителя, словно играют в игру. Это позволяет расслабиться, играя и «вживаясь» в образ. Существует достаточно комплексов релаксационных упражнений для детей, которые предполагают упражнения на расслабление мышц лица, плечевого пояса, мышц шеи, корпуса; для эмоциональной разрядки (при повышенной раздражительности, злости, агрессии, тревожности). Обычно достаточно по 1-2 упражнению из каждого блока, на выполнение же всего комплекса – около 5-7 минут.

A photograph of children playing on a playground. They are lying on their stomachs on a green mat, holding colorful rings. The background shows a stone wall and some greenery.

Стретчинг.– занятие, которое включает упражнения на растяжку определенных мышц, увеличения подвижности суставов и эластичности связок и сухожилий. Стретчинг способствует снятию лишнего напряжения, мышечной спастики, нормализует тонус мышц (профилактика и коррекция гиперкинезов и гипокинезов). Эластичные, гибкие мышцы лучше снабжаются кислородом, быстрее восстанавливаются после физической нагрузки. В комплекс стретчинга входят не только упражнения на растяжку мышц и увеличение суставной подвижности. Обязательными являются упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата, что позволяет применять достигнутые результаты в пассивной растяжке в динамике, то есть мы развиваем динамическую гибкость. В основном, такие виды упражнений проводятся на уроке ритмики. Упражнения появились на базе упражнений лечебной физкультуры. Эти упражнения доступны всем. Для их выполнения не требуется спортивных тренажеров. Предлагаю вашему вниманию несколько упражнений игрового стретчинга, это и физические занятия, и игра, где дети через образ выполняют упражнения и открывают для себя интересный мир движения . Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т. к. человеческое тело само себе тренер. В процессе занятий у детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

## Игра «Соберем колечки»

Цель: побуждать детей искать, доставать колечки, приносить, нанизывать на палочку,

развитие навыков передвижения в горизонтальном и вертикальном пространстве, ориентироваться в пространстве.

Оборудование: палочка с разноцветными колечками или шариками.



## □ Игра «Целься и кидай»

Цель: формировать навык метания мяча в цель; развивать координацию и быстроту

19

движений в крупных и мелких мышечных группах.

Оборудование: доска, обтянутая ворсистым материалом, и маленькие мячики-липучки.

Ход игры: детям предлагается по подражанию действиям педагога метать шарики в доску, взрослый показывает, как нужно замахиваться из-за головы, поощряет действия

детей; когда кончатся все шарики, дети подходят к доске, открывают их, собирают в корзину, игра продолжается несколько раз. Аналогично организуются игры: «Попади в корзину», «Перекинь через веревочку» и т.д. Затем можно усложнять игры, предлагая различные по тяжести мячики, мешочки.

