

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА «НАДЕЖДА» ГОРОДА ЮЖНО-
САХАЛИНСКА



Урок по адаптивной физической культуре для обучающихся 3 класса с легкой умственной отсталостью

Тема урока: *гимнастика*, упражнения с предметами (малыми мячами).

Цель: постепенное развитие адаптации организма обучающихся с легкой умственной отсталостью к физическим нагрузкам за счет умеренного воздействия на все органы и системы.

Задачи урока:

- - *образовательные*: овладение навыками правильного дыхания, освоение техники простейших гимнастических упражнений с малыми мячами.
- - *оздоровительные*: развитие и коррекция координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления; развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
- - *воспитательные*: воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств посредством гимнастики.
- - *коррекционные*: коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей: зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия.

Вводная часть: решаются организационные задачи.
Место построения в зале обозначено ориентиром для каждого ребенка на полу: круг, черта.



Рис. 1. Построение в одну шеренгу по ориентирам

Рис. 2. Построение для выполнения ОРУ



Подготовительная часть: используются физические упражнения общеразвивающего характера, несложные в координационном отношении, которые направлены на формирование двигательных умений, навыков, коррекцию основного и сопутствующих дефектов.



Рис. 3. Упражнение «Цапля»



*Рис. 4. Упражнение
«Пингвины»*

Основная часть. Решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи

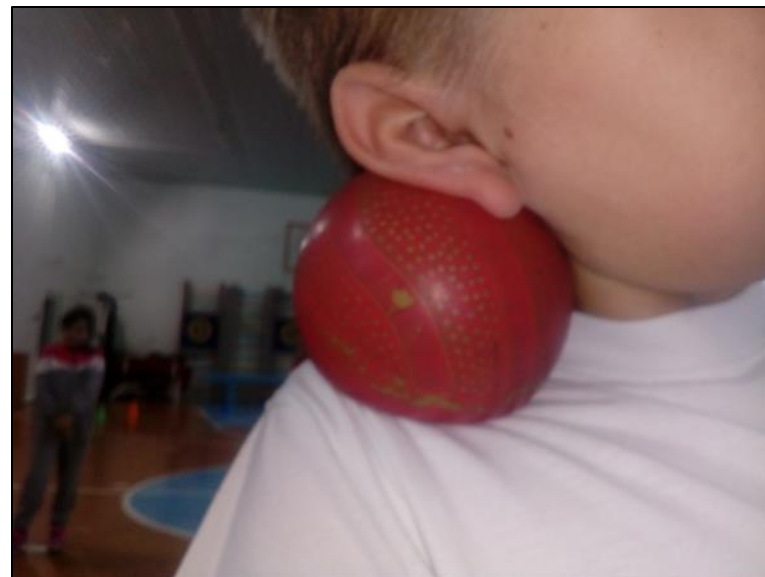
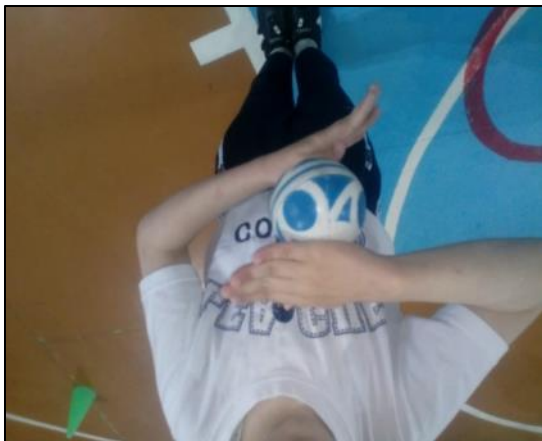


Рис. 5. Упражнения с маленькими мячами



Рис. 6. Упражнения с маленькими мячами

Рис. 7. Подбрасывание мяча из под ноги, верх, ловля двумя руками



Рис. 8. Жонглирование двумя мячами



Рис. 9. Жонглирование мяча с конусом



Заключительная часть: необходимо подготовить учащихся к следующим урокам или к организованной деятельности во внеурочное время; подвести итоги урока, оценить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку



*Рис. 10. Упражнения на осанку,
восстановление дыхания*

Наши рекомендации:

обучение физическим упражнениям
детей с легкой умственной
отсталостью должно сочетаться
с индивидуальным подходом,
не влияющим на фронтальное
прохождение материала.