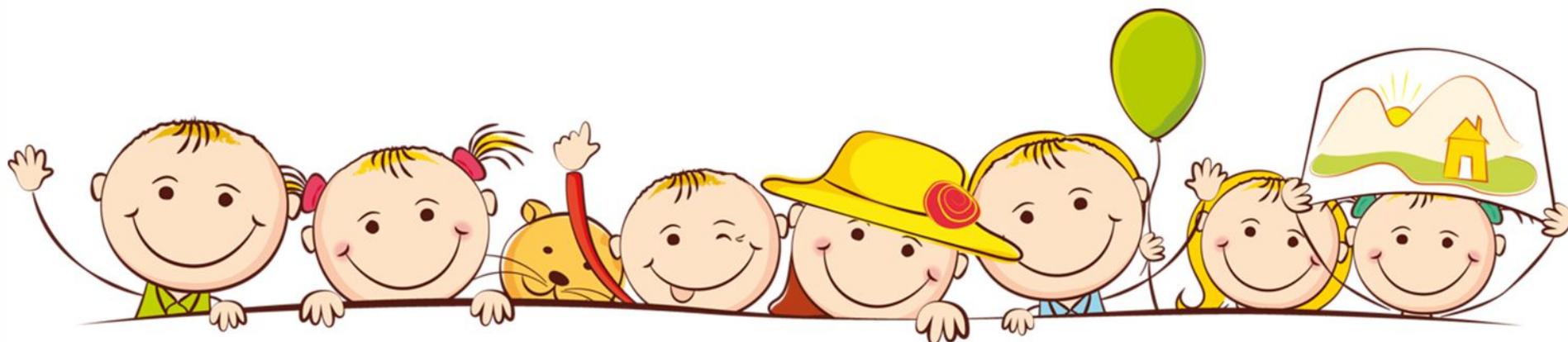


МАОУ «Школа-интернат № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми

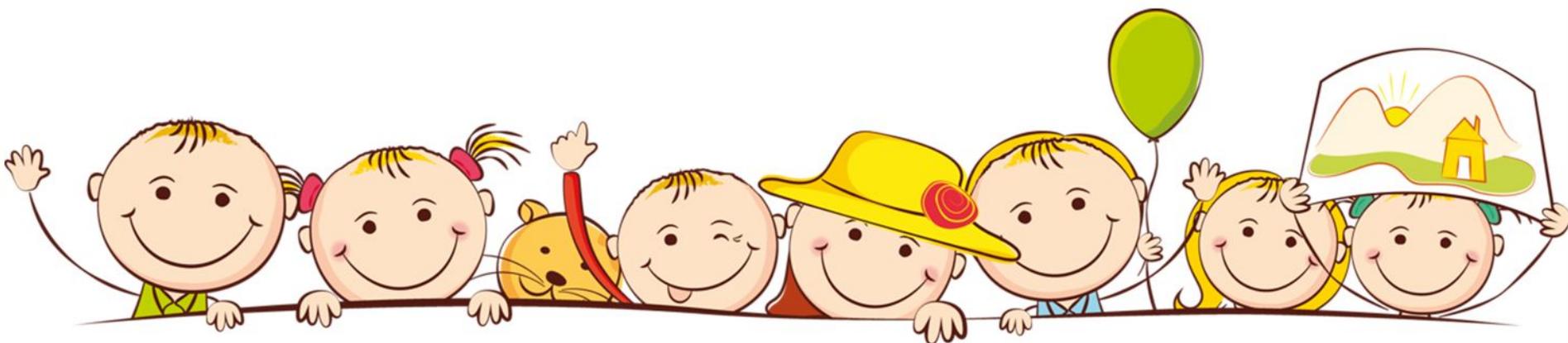
**«Двигательная активность  
как средство коррекции  
координационных  
способностей обучающихся  
начальной школы с ЗПР»**

Учитель адаптивной  
физической  
культуры Пономарева Н.А.



# *«Жизнь требует движения»*

*Аристотель*



# Упражнения на развитие координации

статично

в динамике

- **Игры на замирание;**
- **Игры на равновесие;**
- **Игры с внезапной сменой действий или направления;**
- (по команде ребенок резко должен изменить направление бега, или начать выполнять другое движение.)
- **Игры на баланс равновесия:**
  - **Баланс.** Пройти ровно по дощечке или палочке, можно балансировать при помощи рук.
  - **Бордюры.** Ходите по бордюрам во дворе.
  - **Бревно.** Усложненный вариант бордюра — пройдите по бревну, которое лежит на земле, затем можно усложнять, поднимая бревно выше, и самый сложный вариант — пройти по качающемуся бревну.
  - **Фитбол.** Упражнения на неустойчивых поверхностях.
  - **Батут.** Прыжки на батуте.
  - **Канели.**

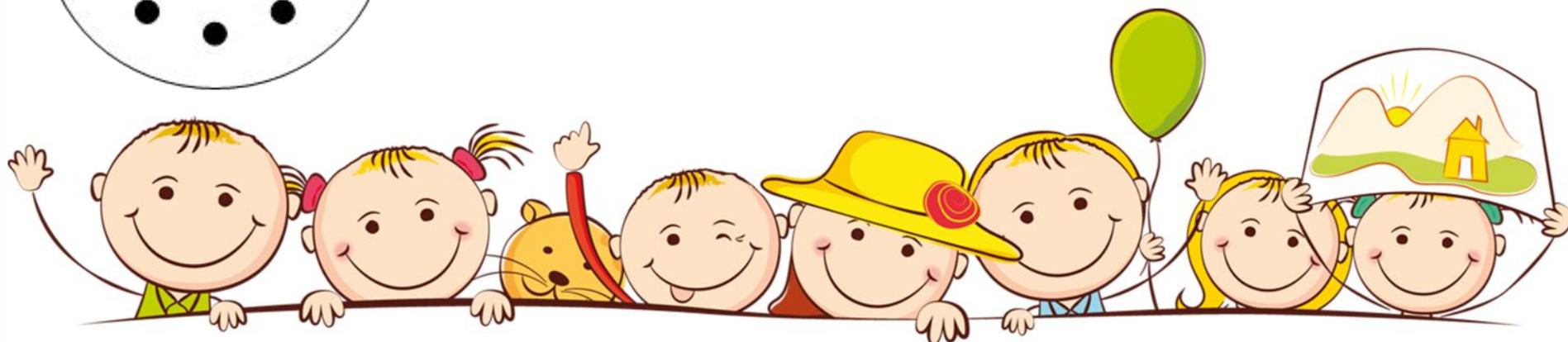
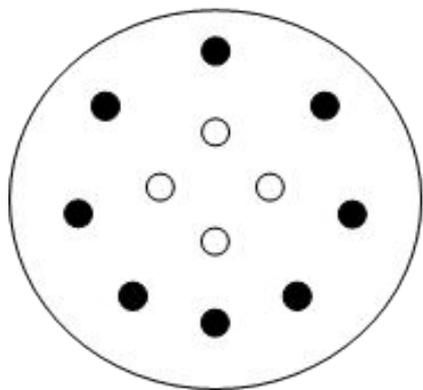


# "Передай мяч"

**Задача:** развитие ловкости, силы

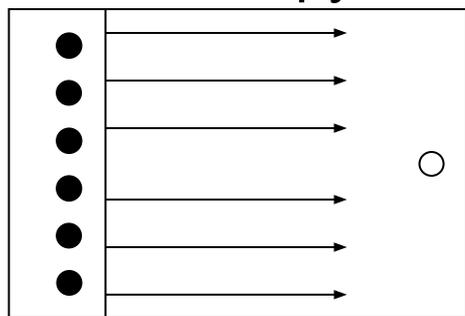
Игроки садятся по кругу ногами в центр. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются руками перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку.

После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим.



# "Быстро шагай, смотри – не зевай!"

**Задача:** воспитание выдержки, развитие речи и внимания. Водящий становится на одной стороне площадки, спиной к игрокам. Играющие в свою очередь, выстроившись в шеренгу стоят на другой стороне.



Водящий поворачивается к играющим спиной и стоя так, говорит: "Быстро шагай, Смотри – не зевай Раз, два, три"

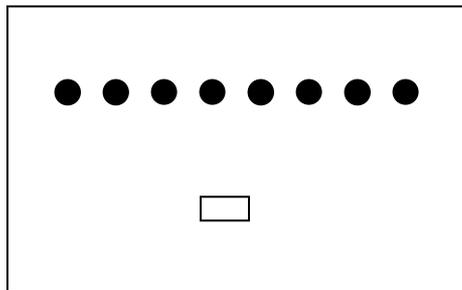
На слова водящего все играющие шагают вперед, стремясь во всем приближаясь к водящему. После слова "три" они должны замереть, а водящий поворачивается и смотрит на игроков. Кто шевельнется, должен по указанию водящего вернуться за линию, с которой начинали ходьбу. Кто не разу не был пойман.



# "Группа смирно!"

**Задача:** развить внимание, воспитание  
честность

Играющие становятся в одну шеренгу. Руководитель, стоит лицом к играющим.



- игроки
- руководитель

Руководитель подает команды. Дети должны их выполнять лишь в том случае, если он предварительно перед командой скажет слово "группа". Если слово "группа" он не произносит, то реагировать на команду не надо. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает играть.

Выигрывают те игроки, которые были наиболее внимательны и благодаря этому остались в своем исходном положении.



# "Шишки, желуди, орехи"

**Задача:** воспитание быстроты реакции

Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в 3-4 шагах от водящего). Руководитель дает всем играющим названия: первый в тройках "шишки", вторые "желуди", третьи "орехи".

По сигналу водящий громко произносит, например: "Орехи". Все играющие, названные "орехами", должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

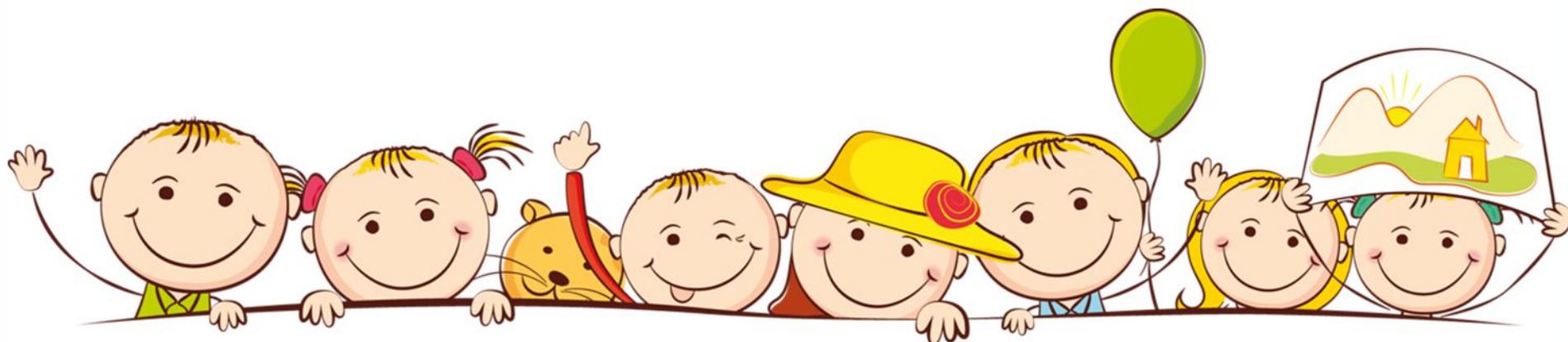
Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.



# "Три движения"

**Задача:** развить внимание

Играющие образуют полукруг или встают в шеренгу. Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибает в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимает вперед на уровне плеч; третье: руки поднимает вверх. Показывает одно движение, он при этом называет номер другого. Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает руководитель. Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков. Можно придумать больше движений



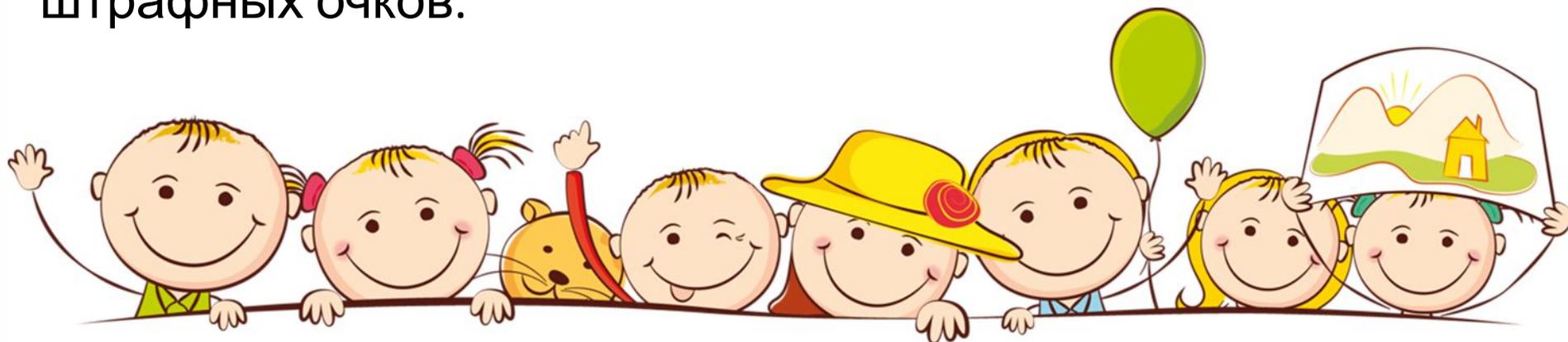
# "У кого длинный хвост"

**Задача:** развитие внимания

Играющие образуют круг. Руководитель предлагает им поднять вверх правую руку, помахать ею, затем опустить. Он говорит детям, что будет называть разных животных. Причем если у названного животного длинный хвост, дети должны поднять правую руку и помахать ею, если же хвоста нет или он короткий, поднимать руку не нужно.

Руководитель поднимает руку во всех случаях. Тому, кто ошибается, начисляется штрафное очко.

Побеждает тот, кто за время игры набрал меньше штрафных очков.



Голова – голова

Плечи – рамене

Колени – колени

Пальцы –  
пальцы

Глаза – очи

Уши - уши

Рот – уста

Нос - нос



# МЯЛИ, МЯЛИ ТЕСТ



**СПАСИБО**

**за**

**ВНИМАНИЕ**

