

## РЕЦЕНЗИЯ

на методический сборник  
«Воспитание у учащихся 5-7-х классов основ здорового образа жизни  
посредством подвижных игр в коррекционной школе»  
учителя физической культуры ГКОУ школы № 9 г. Туапсе

Тепулян Богдана Рафиковича

Ключевой целью данной разработки является основы формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся через игры разного уровня подвижности в коррекционной школе. При этом работа решает и ряд частных методических задач.

Разработка предназначена для обучающихся 5-7 классов. Методический сборник соответствует ФГОС последнего поколения, а также методико-дидактическим принципам организации разработок данного типа.

Автор изучил и проанализировал педагогическую литературу, представляющую собой теоретическую основу для его педагогического продукта, обобщил и расширил в своей работе методические знания, что определило актуальность работы в коррекционной школе.

Разработка «Воспитание у учащихся 5-7 классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр в коррекционной школе» дает педагогам возможность для проведения эвристических проб, что обеспечивается ее содержанием и использованием в работе активных методов обучения. При этом содержание анализируемой разработки видится полным и хорошо структурированным.

Особенность методического сборника заключается в нестандартном подходе, учтены взгляды и интересы современного общества и тенденции развития современных технологий и использование ресурсов адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

В языковом и стилистическом плане разработка носит четкий, ясный характер, автор выдерживает научно-методический стиль на протяжении всей рецензируемой работы.

С позиции здоровьесбережения, работа Тепулян Богдана Рафиковича не создает учебных перегрузок обучающимся, соблюдает все требования СанПиН. Представленный методический сборник имеет высокую практическую значимость и может быть рекомендован к внедрению и реализации в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях, и образовательных учреждениях, практикующих инклюзивную практику.

Дата «6» сентября 2024 г.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, преподаватель  
специальных дисциплин ГБПОУ КК «Туапсинский  
социально-педагогический колледж»

Подпись удостоверяю:

*вызывается по адресу:*

*Алиба Дробинцева & А.*

  
А.М. Халилов

Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Краснодарского края специальная  
(коррекционная) школа  
№ 9 г. Туапсе

**«Воспитание у  
учащихся 5-7-х  
классов основ  
здорового образа  
жизни  
посредством  
подвижных игр в  
коррекционной  
школе»**

Тепулян Богдан Рафикович  
учитель физической культуры

2024г.

Автор-составитель:

Тепулян Богдан Рафикович, учитель физической культуры ГКОУ школы № 9 г.Туапсе муниципального образования Туапсинский район.

Рецензент:

А.М.Халилов, кандидат педагогических наук, преподаватель спецдисциплин ГБПОУ КК «Туапсинский социально-педагогический колледж».

Методический сборник предназначен для учителей физической культуры в коррекционной школе при работе с детьми с умственной отсталостью. Также может быть полезен для родителей детей с ограниченными возможностями здоровья.

В сборнике представлены основы формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся через игры разного уровня подвижности. Все игры предполагают их выполнение как в образовательном учреждении, так и на спортивных площадках. Игры направлены на повышение интереса детей к двигательной активности, командным видам спорта, способствуют повышению мотивации и более качественному выполнению упражнений для физической и социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

В настоящем методическом сборнике представлен как авторский материал Тепулян Богдана Рафиковича, так и систематизированы методические разработки учителей адаптивной физической культуры по развитию двигательных умений и навыков детей с помощью подвижных игр в образовательных учреждениях.

## *Введение*

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы. Основная цель школы – формирование навыков психофизической адаптации школьников к условиям окружающей жизни, включая всю совокупность биологических и психических компонентов. Школьная образовательная среда изобилует воспитательно-дидактическими ресурсами, где основная доля, принадлежит физической культуре. Являясь важнейшим фактором направленного оптимизирующего воздействия на развитие природных свойств индивида, физическая культура вместе с тем имеет незаурядную ценность как фактор содействия его духовному развитию, становлению и проявлению свойств личности.

Не для кого не секрет, что детям, которые испытывают проблемы со здоровьем, трудно учиться. Задача учителя физической культуры коррекционной школы, помочь ребенку с ОВЗ справиться трудностями, которые встречаются на пути школьнику. В.А. Сухомлинский писал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание». Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет.

Формирование здорового образа жизни направлено не только на физическое состояние, его социально-психологическую адаптацию, но и на развитие интеллектуальных, нравственных, социальных и эмоциональных качеств детей. Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения способствует формированию представлений о здоровьесбережении и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих.

## *Подвижная игра и ее место в физической культуре*

Игры стали самым распространенным видом двигательной активности, неотъемлемой частью физической культуры и образа жизни современного человека. Известно, что дети с различными отклонениями в состоянии здоровья (с патологией зрения, слуха, последствиями детского церебрального паралича, с проблемами интеллекта и др.) имеют разные физические возможности, и эту особенность необходимо учитывать при проведении подвижных игр.

**Основные задачи**, решаемые с помощью подвижных игр в 5-7 классах:

- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме. Подвижная игра активизирует все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, она приносит ребенку положительные эмоции.

Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр. Для ребенка с нарушением в развитии крайне важно, из каких двигательных действий состоит игра, с какой интенсивностью

(напряженностью) она проводится, как отвечает на полученную нагрузку организм. Поэтому при подборе игр необходимо учитывать характер и глубину дефекта, реальные двигательные возможности ребенка и его индивидуальную реакцию на физическую нагрузку. Важно, чтобы величина нагрузки была доступной для ребенка и не вызывала у него перенапряжения.

Содержание и дозировка нагрузки должны предусматривать постепенность усложнения игр, чередование их по направленности, интенсивности и продолжительности, что стимулирует постоянный интерес к игровой деятельности. Качество организации и проведения игры – от выбора до ее окончания – зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми.



Подвижные игры являются важным средством развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья. В них ребенок приобретает опыт общения, стимулируется его познавательная активность, совершенствуются движения, развиваются физические способности, происходит становление его личности.

Игра влияет на двигательную и психическую сферы обучающихся, что обусловлено быстрой сменой игровых ситуаций, предъявляющих высокие требования к подвижности нервных процессов, к скорости реакции и нестандартности двигательных действий.

Подвижные игры приучают к логике мышления, к очень быстрому реагированию на действия партнеров по игре.

Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи – вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре. На психофизическое развитие ребенка большое влияние оказывает общение с тем взрослым, к которому он эмоционально привязан, с которым ему нравится общаться. Именно в игре

создаются необходимые условия для возникновения и развития таких отношения.

На уроках адаптивной физической культуры подвижные игры помогают восполнить недостаток двигательной активности, способствуют восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех функций организма, закаливанию, развитию двигательных способностей. Кроме того, они повышают умственную активность и познавательную деятельность в целом, способствуют развитию восприятия, внимания, воображения, памяти, моторики, речи.

Подвижные игры являются средством коррекции и компенсации дефектов,



как первичных, так и вторичных, создают благоприятные условия для социальной реабилитации обучающихся.

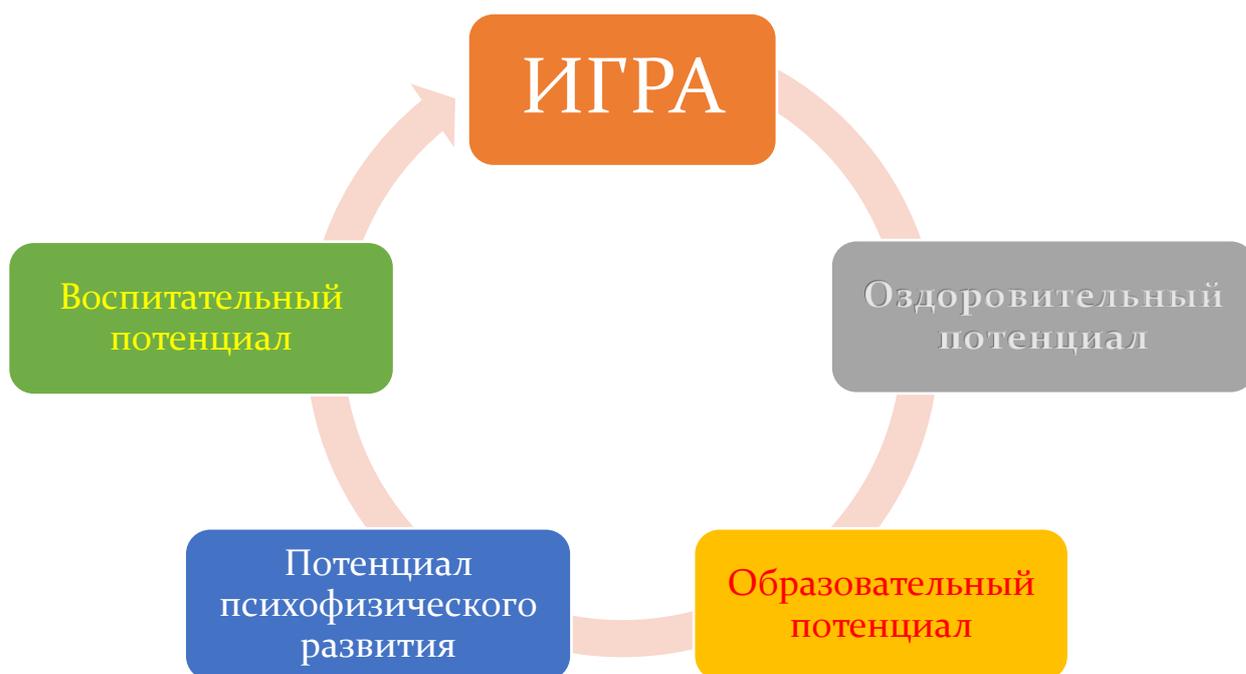
К выбору игр следует подходить с особым вниманием. Отдельные дети способны выполнить задание с первой попытки, другие используют метод «проб и ошибок», но почти у всех наблюдаются рассогласование между движением и его словесным опосредованием, затруднения в последовательности движений, их количественном выполнении, самоконтроле. Поэтому требования, предъявляемые в игре, не должны превышать возможностей детей. Непонимание ситуации, отображаемой в игре, систематические переживания неуспеха могут привести к негативным последствиям – отказу от всякой деятельности, пассивности, замкнутости, а иногда и к агрессивности, т.е. формированию патологических черт личности.

В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Подвижные игры, как правило, не требуют от участников специальной подготовленности. Одни и те же подвижные игры могут проводиться в разнообразных условиях, с большим или меньшим числом участников, по различным правилам. Мастерство проведения подвижных игр для решения образовательных, воспитательных,

оздоровительных и коррекционных задач является важной составной частью при проведении адаптивных уроков по физической культуре. Сам процесс игры активизирует творческую импровизацию, нахождение новых, изящных решений, обогащающих игру высоким интеллектуальным и эстетическим содержанием.

Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем, способствует более успешному развитию ограниченными возможностями здоровья.

Кроме того, игры создают благоприятные условия для приобщения детей с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является важнейшим фактором их интеграции в общество здоровых сверстников.



В физическом воспитании таких детей должны широко использоваться все средства этой системы, они должны быть разработаны и применяться.

***Проявление двигательных качеств:***

- а) упражнения силового характера;
- б) упражнения скоростного характера;
- в) упражнения скоростно-силового характера;
- г) упражнения для развития общей и специальной выносливости;
- д) упражнения для развития гибкости;

е) упражнения для развития ловкости.

***Подвижные игры подразделяются на три подкласса:***

- 1) игры командные;
  - а) с одновременным участием всех играющих;
  - б) с поочередным участием играющих (например, эстафеты).
- 2) игры переходные;
- 3) игры некомандные.

***По способам организации действий, играющих они относятся к следующим видам:***

- 1) игры с правилами, вводимыми в процессе игры;
- 2) игры с заранее известными правилами.

***Метод частично-регламентированных упражнений*** реализуется с помощью трех основных своих разновидностей:

- 1) игрового метода;
- 2) соревновательного метода;
- 3) соревновательно-игрового метода.

Прежде чем приступить к систематическому использованию подвижных игр нужно, чтобы были хорошо усвоены общие правила игр:

- 1) всегда быстро и точно занимать место для начала игры;
- 2) начинать и заканчивать игру по сигналу руководителя;
- 3) спокойно ждать своей очереди, не переступать черту, не забегать за границу площадки, не мешать другим и быстро выходить из игры, если тебя запятали;
- 4) играть дружно, не сердиться на товарища, если он нечаянно сыграл не так, всегда помогать и выручать товарищей. Победив – не зазнаваться, проиграв – не унывать!

***При проведении игры необходимо соблюдать следующие условия:***

- двигательные задания выполняются каждым игроком, не пропуская ни одного;
- при построении в колонну впереди стоят игроки меньшего роста (желательно строить в шеренги);
- выполнение игровых заданий исключает различные помехи, травмы и пр.;

- количество мальчиков и девочек в командах может быть не одинаковым;
- игра-эстафета заканчивается тогда, когда во главе колонны окажется тот же игрок, который выходил на старт первым;
- командам начисляются поощрительные очки за быстроту и точность завершения игры и штрафные баллы;
- за допущенные неточности и ошибки.

При объяснении игр всегда необходимо придерживаться следующей схемы:

- назвать игру (желательно указать, с какой целью она проводится) и дать название командам;
- объяснить и показать содержание основных двигательных действий и расположение играющих на площадке;
- кратко объяснить ход игры и направления движения игроков (желательно сопровождать показом);
- поставить перед играющими цель игры (определение победителя);
- объяснить основные правила игры (указать, за что будут начисляться штрафные очки).

Объяснять игру нужно кратко и ясно, с тем, чтобы вызвать к ней интерес и сосредоточить внимание играющих на выполнении двигательных действий, на соблюдении правил. Обязанность учителя физической культуры - умело управлять ходом игры, вовремя ее закончить и правильно подвести итоги. Прежде всего учитель должен комментировать процесс игры, учить (по ходу) выполнению игровых заданий (делать корректировку по качеству выполнения упражнений, следить за поведением обучающихся, соблюдением правил и т.д.). Воспитание выдержки, настойчивости в достижении цели, коллективизма - важная забота учителя при проведении игры. Учитель физической культуры представляет максимум инициативы участникам игры и вместе с тем остается беспристрастным судьей. Игру следует проводить так, чтобы ее участники старались следить за выполнением правил и игровых заданий.

***Регулирование физических нагрузок в игре***

Важной методической особенностью руководства игрой является ее дозирование и завершение. Изменения и регулирование нагрузки в играх проводится следующими приемами:

- изменением дистанции для перебежек;
- изменением количества повторений игровых заданий;
- упрощением или усложнением отдельных правил;
- изменением двигательных заданий;
- изменением размеров площадки или количества инвентаря, препятствий и т.п.

После первой попытки учитель физической культуры должен подвести краткий итог и объяснить, какие команды действовали правильно, кто из играющих нарушил правила. Подвести итог игры, не выделяя победителя.

Кроме результата проведенной игры учителя необходимо оценивать в действиях детей следующие моменты:

- знание правил и умение их применять в игре;
- умение целесообразно действовать в зависимости от игровой ситуации;
- умение использовать в игре знакомые, ранее изученные двигательные действия;
- творчество в игре.

### ***Окончание игры***

Сигналы для начала и окончания игры могут быть звуковые (свисток, команда голосом, хлопок) и зрительные (взмах флажком, рукой). Их в процессе игры лучше чередовать. В результате высокой эмоциональности, играющие не могут контролировать свое состояние, что ведет к возникновению перевозбуждения и утомления. При появлении усталости (пассивность, потеря точности, срыв в поведении и т.п.) необходимо снизить нагрузку. Завершать игру следует при появлении первых признаков снижения интереса, т.е. заканчивать игру нужно своевременно. Об окончании игры желательно предупреждать игроков словами: «Последний раз!», «Осталось одно задание!» и т.п. Окончание игры должно вызвать у занимающихся ожидание следующего урока.

Очень важно, чтобы в уроке игры правильно сочетались с другими упражнениями. Поэтому, продумывая содержание урока учитель должен не

только определить соответствие игры данной части урока, но и найти ей место среди других упражнений. Результат игры должен определяться просто и понятно. Подсчет очков и определение победителя должны быть наглядными. После небольшого отдыха проводят разбор игры с выявлением ошибок и недостатков. Многие игры и игровые задания не носят соревновательного характера, поэтому подведение итогов представляет собой анализ как игры в целом, так и успехов каждого ребенка. При объявлении результатов игры дается ее краткий разбор, анализ ошибок. К такому анализу привлекаются и дети, это способствует развитию наблюдательности, уточнению правил игры, приучает к осмыслению действия и сознательной дисциплине.

Главная роль в руководстве игрой на уроке принадлежит учителю. Он следит за ходом игры, определяет победителя.

Следующий момент, на который учитель должен обратить внимание – выбор водящего. Водящего или водящих назначает учитель. Мотивацией при этом может служить дисциплинированное поведение ученика или хорошее выполнение предыдущих заданий учителя. Выполнение обязанностей водящего оказывает на ребенка серьезное воспитательное воздействие. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало как можно больше детей. Назначать водящих можно разными способами: выбрать по желанию детей, по жребию, выявить желающих и др. Перечисленные способы следует чередовать в зависимости от поставленной задачи, внешних условий, характера игры, количества играющих и их настроения.

Наблюдая за игрой, учитель физической культуры систематически изучает личность ребенка и корректирует его поведение. Также, наблюдая за играющими, необходимо интересоваться не только тем, как учащиеся проявляют себя в игре, но и тем, почему они так поступают, каковы мотивы их поступков. Поведение играющих не всегда регулируется правилами. Поступки играющих в большинстве случаев зависят от сложившихся в их жизни установок, взаимоотношений и навыков в поведении. Правила только в некоторой мере могут быть мотивами для действий детей. Учитель должен это учитывать и направлять действия играющих.

## **Вывод**

Огромные возможности для гармоничного формирования коррекции интеллектуального, физического и психического потенциала детей с ограниченными возможностями здоровья имеет игровая деятельность и формирования у них здорового образа жизни. Через игровую деятельность, игровые упражнения, подвижные игры можно успешно и целенаправленно воздействовать на гармоничное развитие растущих людей, социально адаптировать их к жизнедеятельности в обществе.

Игровая деятельность, как средство обучения и совершенствование двигательной подготовленности детей с умственной отсталостью и ОВЗ являются наиболее продуктивным направлением коррекционного процесса в современной методике адаптивной физической культуры.

Подвижная игра, будучи эффективным средством физической культуры, располагают большими возможностями для воспитания характера человека. Во время игр дети учатся объединяться в игровой коллектив, соблюдать определенные правила игры, искать выход из разнообразных по сложности двигательных заданий.

Образовательное, воспитательное и оздоровительное воздействие подвижных игр на детей с ограниченными возможностями здоровья от игры будет эффективным только тогда, когда игру будет проводить педагог, профессионально готовый к реализации их огромного двигательного и социокультурного потенциала.

*«Найди мячик»*

**Цель:** развитие способности ориентироваться на локализованный звук без посторонней помощи. Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок.

**Инвентарь:** озвученный мяч (с бубенчиком внутри).

**Инструкция.** Ведущий прячет мяч или прячется вместе с мячом. После того как мячик спрятан, ребенок отправляется на его поиски.

**Методические указания.** Мяч может быть фабричного производства со шитым внутрь бубенчиком либо изготовлен своими руками из ткани и бубенчика. Пока мячик прячут, ребенок стоит, закрыв уши, чтобы не слышать звука мяча и шагов ведущего, потом ведущий открывает ребенку уши. Игра проводится до четырех раз: при локализации звука справа, слева, спереди и сзади. Во время поисков у ребенка на пути не должно быть препятствий.

*«Паровозик»*

**Цель:** развитие внимания, координации движений, умения обращаться с предметом, освоение симметричных и асимметричных движений.

Игра проводится с группой детей из 5—6 человек.

**Инвентарь:** две гимнастические палки или гладкие рейки.

**Инструкция.** Все участники выстраиваются в колонну, хватом сверху берут рейки в правую и левую руки. Впереди и/или сзади встает ведущий. По команде начинаются синхронные движения руками вверх-вниз, вперед-назад, обеими руками или порознь. Во время движений дети имитируют звук паровоза «чух-чух-чух».

**Методические указания.** Игра может проводиться в положении сидя на гимнастической скамейке. Если игра проводится в положении стоя, продвигаться следует вперед или назад. Смена движений происходит по команде ведущего.

*«Горячий мяч»*

**Цель:** развитие внимания, быстроты, двигательной реакции и ловкости рук.

Игра проводится с группой детей (около 10 человек) как с патологией зрения, так и без зрительных нарушений.

**Инвентарь:** озвученный мяч.

**Инструкция.** Дети встают в круг на расстоянии 10 сантиметров друг от друга. Озвученный мяч находится в руках одного из игроков. По команде ведущего мяч с максимальной скоростью передается из рук в руки.

**Методические указания.** Если в игре принимают участие слабовидящие или здоровые дети, при построении игроков в круг незрячего ребенка следует поставить рядом со слабовидящим или здоровым, объяснив им, что незрячему участнику игры мяч нужно давать прямо в руки.

Незрячему ребенку необходимо объяснять, как держать руки наготове (ладонями вверх, мизинцы касаются друг друга, ладони раскрыты, локти прижаты к туловищу). Уронивший мяч выбывает из игры. Игра длится до тех пор, пока не останутся двое, которые и становятся победителями.

### ***«В шеренгу становись»***

**Цель:** развитие внимания и двигательных качеств — ловкости и силы.

Две команды распределяются по равным силам.

**Инвентарь:** канат.

**Инструкция.** Команды выстраиваются в колонну вдоль каната, лежащего на полу. Ведущий стоит у середины каната. По команде ведущего «Марш!» команды начинают перетягивать канат. Ведущий в это время держит его за середину. Когда ведущий подает заранее условный сигнал (поднятая рука, стук ногой и др.), обе команды должны построиться в шеренгу в заданном месте. Побеждает та команда, которая быстрее и точнее выполнит построение в шеренге.

**Методические указания.** Ведущий должен соблюдать технику безопасности, выполняя страховку (держит канат) до тех пор, пока все участники не отпустят канат для построения.

### **Варианты**

1. Построение после перетягивания выполнять в «колонну» или «в шеренгу».

Словесное указание даётся перед сигналом по перетягиванию каната.

2. Перед сигналом «Марш!» играющие выполняют физические упражнения вслед за ведущим.

### *«Узнай фигуру»*

**Цель:** развитие тактильной чувствительности, обучение навыкам узнавания формы и названия геометрических фигур.

Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок.

**Инвентарь:** плоские геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, треугольник и т.п.) двух размеров (диаметром 25—30 и 3—4 сантиметра).

**Инструкция.** Большие фигуры выкладываются на полу, маленькие выдаются по одной в руки ребенку или надеваются ему на запястье в виде часиков. Сначала ребенок рассматривает и ощупывает маленькую фигуру на руке, затем идет искать такую же большую фигуру среди лежащих на полу. Найдя нужную, встает на нее и произносит название фигуры. Игра продолжается до тех пор, пока ребенок не найдет все фигуры.

#### **Методические указания**

Фигуры вырезаются из картона или коврового покрытия с шероховатой поверхностью. «Часики» вырезаются из картона, в них проделываются два отверстия, через которые продевается резинка-«браслет». В игре могут принимать участие и здоровые дети, в таком случае им завязывают глаза. Игра проводится на время: кто соберет больше фигур и правильно их назовет. Могут быть предложены и варианты усложнения.

### *«Запрещенный цвет»*

**Цель:** развитие быстроты двигательной реакции, внимания, навыков счета и произношения слов, умения различать цвет и форму геометрических фигур. Количество игроков — 6—8.

**Инвентарь:** 20—30 разноцветных геометрических фигур, вырезанных из картона (квадраты, круги, треугольники, прямоугольники).

**Инструкция.** По игровой площадке разбрасываются геометрические фигуры. Ведущий называет цвет (например, красный). По сигналу вес играющие должны собрать как можно больше фигур указанного цвета. Выигрывает тот, у кого их больше.

**Варианты:** Собрать только круги (цвет не имеет значения). Собрать треугольники красного цвета.

Собрать как молено больше любых фигур, кроме зеленых. Возможны и другие варианты.

**Методические указания.** Победитель любого варианта игры демонстрирует свой результат, вслух пересчитывая собранные фигуры, а затем вслух (вместе с ведущим) называя их (квадрат, треугольник и т.д.). Также вслух называют и цвет фигур (красный, синий, желтый и т.д.).

Игровая площадка должна быть достаточно большой, чтобы обеспечить безопасность играющих и не допускать столкновений детей друг с другом при собирании фигур.

### *«Поймай мяч»*

**Цель:** развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым.

**Инвентарь:** один мяч среднего размера.

**Инструкция.** Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.

**Методические указания.** От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет.

Играющие могут свободно передвигаться по кругу.

### *«Цветные палочки»*

**Цель:** развитие ловкости и ориентировки по цвету, навыков коллективных действий, фантазии и воображения. Количество игроков произвольное.

**Инвентарь:** палочки — фломастеры с разнообразной гаммой цветов без стержней.

**Инструкция.** Играющие стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 метров. Перед ними на площадке разбросано большое количество палочек. По команде водящего дети собирают палочки синего (зеленого, красного и др.

цвета) и снова выстраиваются в шеренгу. Побеждает та шеренга, у которой больше собрано палочек и нет ошибок в выборе заданного цвета.

**Методические указания.** Палочки разбросаны на большой площади, играющие предупреждаются о технике безопасности.

**Варианты.** Собираются палочки независимо от цвета. Играющие должны сказать, палочек какого цвета у них больше (меньше). Каждый играющий «рисует» из палочек заданную фигуру (елочку, лодку, домик и др.) либо придуманную им фигуру. Оценивается: кто красивее «нарисует» фигуру. Командное исполнение заданного самостоятельно придуманного «рисунка» из палочек. Оценивается красота «рисунка» и коммуникативность в команде при выполнении задания.

### **«Пятнашки»**

**Цель:** развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений. Количество игроков может быть любым.

**Инвентарь:** мяч.

**Инструкция.** Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре — водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Играют 6—8 минут.

**Методические указания.** Если у детей сохраняется интерес к этой игре, ее можно повторить после небольшого перерыва.

### **«Ручей»**

**Цель:** обучение детей выполнению согласованных быстрых коллективных действий. Количество игроков — 8—10.

**Инвентарь:** флажок или набивной мяч для обозначения места поворота.

**Инструкция.** Играют две команды, игроки которых выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15—20 метрах от нее обозначают место поворота (флажок, набивной мяч). По сигналу направляющие команд бегут к месту поворота, оббегают предмет, возвращаются к команде и берут за руку очередного участника. Теперь они бегут вдвоем, держась за руки, оббегают поворот, возвращаются, берут за руку третьего, и так продолжается, пока все

игроки не будут бежать вместе, держась за руки. Побеждает команда, закончившая бег первой и без нарушения правил.

### *«Догони обруч»*

**Цель:** развитие быстроты и ловкости, глазомера. Количество игроков 6-8.

**Инвентарь:** обручи по числу играющих.

**Инструкция.** Для игры обозначают стартовую линию, в 5—6 метрах от нее — контрольную, а в 8—9 метрах от стартовой финишную. Две-три команды выстраиваются у стартовой линии, в руках у каждого игрока обруч. По первому сигналу стартующие делают замах обручем, по второму выполняют бросок обруча так, чтобы он катился. Как только обруч достигает контрольной линии, бросивший выбегает и старается догнать обруч, прежде чем тот докатится до финишной линии. Побеждает тот, кто несколько раз был первым.

**Методические указания.** Падение обруча считается ошибкой.

### *«Самый ловкий»*

**Цель:** развитие умения ориентироваться в пространстве, быстроты и точности движений. Количество игроков — 6—10.

**Инвентарь:** мячи по числу игроков.

**Инструкция.** Игроки выстраиваются на стартовой линии двумя-тремя командами. Направляющие подбрасывают мяч, бегут вперед (все в одном направлении) как можно дальше, но с таким расчетом, чтобы поймать мяч на обратном пути. Поймав мяч, игрок возвращается на свое место. Побеждает та команда, у которой окажется в сумме наибольшее расстояние от стартовой линии.

Вариант: играющие подбрасывают мяч, садятся, встают и ловят его, после второго подбрасывания выполняют упор, после третьего бегут вперед до обозначенной линии и ловят мяч.

**Методические указания.** Учитываются все случаи, когда мяч пойман, отмечается и личный рекорд.

### *«Кто дальше»*

**Цель:** воспитание чувства ответственности и развитие скоростно-силовых качеств. Количество игроков 6-10.

**Инвентарь:** набивные мячи.

**Инструкция.** Две-три команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера выполняют прыжок в длину с места, вторые выполняют прыжок с места приземления первых и так далее, пока не выполнит прыжок последний в команде.

Вариант; вместо прыжка может выполняться бросок набивного мяча.

**Методические указания.** Побеждает команда, имеющая самый дальний суммарный прыжок.

### *«Точно в цель»*

**Цель:** развитие глазомера, точности движений. Количество игроков 5-10.

**Инвентарь:** 10-12 кеглей, теннисные мячи.

**Инструкция.** На расстоянии 10 метров от линии старта, где шеренгой с теннисными мячами выстраивается команда, размещаются 10—12 городков (кеглей) на расстоянии 50- -80 сантиметров друг от друга. По сигналу ведущего игроки команды одновременно бросают мячи, стараясь сбить как можно больше городков. По количеству сбитых городков определяется победитель (команда).

Вариант: можно использовать резные по весу и диаметру мячи.

**Методические указания.** Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

### *«Охотники и утки»*

**Цель:** развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции.

Количество игроков 8-12.

**Инвентарь:** небольшие мячи.

**Инструкция.** Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются запятнать «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча.

«Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда «охотников», которая быстрее запяtnает всех «уток».

**Методические указания.** Игра большой интенсивности. Необходимо следить за тем, чтобы играющие не переутомлялись.

### ***«Не урони шарик»***

**Цель:** развитие умения ориентироваться в пространстве, внимания, точности, комбинаторики движений.

Количество игроков 8-10.

**Инвентарь:** надувные шарики по числу игроков.

**Инструкция.** Играющие с надувными шариками в руках двумя командами размещаются на площадке. По сигналу ведущего игроки начинают передачу над собой, перемещаясь по своей площадке. При этом они могут передавать шарик партнерам по команде. Задача обеих команд не допустить, чтобы шарик коснулся пола и вышел за пределы площадки. Игра продолжается 3—5 минут. Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок.

**Методические указания.** Эту игру следует проводить на волейбольной площадке.

### ***«Пятнашки мячом»***

**Цель:** развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений. Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: мяч.

**Инструкция.** Все играющие произвольно располагаются на площадке в центре — водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запяtnать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Играют 6—8 минут.

**Методические указания.** Если у детей сохраняется интерес к этой игре, ее можно повторить после небольшого перерыва.

### ***«Пас соседу»***

**Цель:** развитие у детей внимания, способности ориентироваться в пространстве, дифференциации мышечных усилий, взаимодействия

двигательного и зрительного анализаторов, формирование навыков коллективного взаимодействия.

В игре принимают участие не менее трех игроков.

**Инвентарь:** судейский свисток, мячи разного диаметра.

**Инструкция.** Все игроки образуют круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга, стоя лицом внутрь круга. Каждому игроку выдается мяч. По сигналу ведущего играющие точным пасом двумя руками начинают передавать мячи в руки стоящего справа соседа и ловить мячи, которые им передают игроки, стоящие слева, вплоть до остановки игры ведущим. Игра останавливается, если:

- игрок роняет мяч;
- у кого-то из игроков оказывается в руках более одного мяча;
- игрок неточно передает мяч соседу, и тот не может его поймать.

Участник, допустивший ошибку, забирает с собой один мяч и покидает игровой круг. Из игры выбывает тот, кто допускает ошибку первым. В случае если ошибку одновременно допускают несколько играющих, все они покидают игру. Игра останавливается по свистку ведущего, и он принимает решение о том, кто выбывает из игры. Два последних участника выходят в финал. Они встают лицом друг к другу на расстоянии 3—4 метров. По сигналу ведущего игрок передает мяч партнеру пасом двумя руками от груди по дугообразной траектории, другой — пасом двумя руками снизу. Проигрывает тот, кто первым совершит ошибку. Если игра возобновляется, то победивший в предыдущей игре имеет право один раз ошибиться и остаться в игре.

### **Варианты**

1. *Игроки могут находиться в положении сидя.*
2. *Могут быть использованы набивные мячи.*
3. *Можно использовать комбинации мячей, различных по весу и диаметру.*

### **Методические указания**

1. При разучивании игры:
  - рекомендуется использовать одинаковые мячи;

- в начале игры мяч должен находиться у каждого второго участника.

2. В момент игры:

- ведущему следует обращать внимание участников на необходимость точного паса соседу;

- необходимо рекомендовать участникам внимательно наблюдать за действиями того соседа, который должен отдавать им мяч, передавать же его не глядя;

- в ожидании паса следует держать руки перед грудью.

### *«Игра с кеглями»*

**Цель:** развитие глазомера, точности, дифференциации мышечных усилий, формирование навыков коллективного взаимодействия, воспитание чувства ответственности за результат общей деятельности, настойчивости в достижении цели. Количество игроков 6-8.

**Инвентарь:** судейский свисток, кегли, баскетбольные мячи, мел.

**Инструкция.** На площадке с твердой, ровной поверхностью проводятся две параллельные линии на расстоянии 6 метров одна от другой. Все участники делятся на команды, по 3—4 человека в каждой. Команды выстраиваются в колонны по одному на первой линии, лицом ко второй линии. Расстояние между командами 3—4 метра. Участник команды, стоящий первым, берет мяч. Игрок, занимающий эту позицию, называется «бросающий». На второй линии напротив каждой команды устанавливается кегля. Один член команды встает за второй линией напротив кегли лицом к своей команде. Игрок, занимающий эту позицию, называется «подающий». По сигналу судьи «бросающий» направляет мяч в сторону кегли, стараясь сбить ее. В случае если бросающий промахивается, «подающий» ловит мяч и кидает его «бросающему». «Подающий» в момент паса должен находиться за линией, на которой стоит кегля. «Бросающий» повторяет попытки сбить кеглю до тех пор, пока она не будет сбита. До этого момента он не имеет права заступать за линию, на которой стоит.

В случае если кегля сбита, «подающий» ловит мяч, устанавливает его на линии кегли, бежит к своей команде и становится в колонну последним. «Бросающий» бежит к сбитой кегле, устанавливает ее, берет мяч, бросает его первому стоящему в колонне и становится «подающим».

Игра останавливается, когда в одной из команд последний участник (первый «подающий») собьет кеглю, установит ее на место, передаст мяч первому «бросающему» и вернется в колонну. Последний «подающий» должен также занять свое место в колонне. Как только все члены команды займут свое место в колонне, игрок, стоящий первым, поднимает мяч вверх.

**Методические указания.** Необходимо следить за соблюдением строя в командах. Целесообразно рекомендовать участникам не бросать, а катить мяч по площадке, бросок же выполнять двумя руками.

### ***«Вышибало»***

**Цель:** развитие точности движений, ловкости, быстроты двигательной реакции, формирование навыков коллективного взаимодействия.

Количество игроков не ограничено.

**Инвентарь:** судейский свисток, волейбольный мяч.

**Инструкция.** Все участники игры образуют круг, стоя лицом к центру. В центр круга встают два игрока. Один из них — «мишень», другой — «защитник». Задача играющих — передавая мяч друг другу, запятнать «мишень». Задача «защитника» — защищать «мишень», отбивая все мячи, которые бросают участники. Задача «мишени» — прятаться за «защитником», избегать попадания. Игрок, которому удастся попасть в «мишень», занимает место «защитника». Предыдущий «защитник» становится «мишенью», а «сбитая мишень» занимает место среди участников.

**Вариант:** при большом количестве участников в игре могут быть использованы два мяча и два «защитника», три мяча и три «защитника» и т.д.

**Методические указания.** Следует рекомендовать передавать мяч игроку, стоящему за спиной «мишени», так, чтобы «защитник» не смог его отбить.

Мяч необходимо передавать максимально быстро, чтобы «защитник» не успел занять выгодное для защиты положение.

### **«Пятнашки»**

**Цель:** развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты принятия решения.

Количество игроков не ограничено.

**Инвентарь:** судейский свисток.

**Инструкция.** Все участники равномерно распределяются по площадке, ограниченной линиями. Из их числа выбирается водящий. По сигналу ведущего «водящий» старается запятнать одного из участников игры. Убегая от «водящего», игрок может выполнять любые движения (стойки, прыжки, вращения и т.д.). Прежде чем запятнать участника, «водящий» обязан повторить все его действия. Если убегающий не успевает выполнить новое движение, то его можно запятнать. Этот участник становится «водящим», но он не может запятнать предыдущего «водящего».

**Методические указания.** На всем протяжении игры играющие не имеют права покидать пределы игровой площадки.

### **«Горячий мяч»**

**Цель:** формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

**Инвентарь:** фитбол.

**Инструкция.** Дети сидят в кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

### **Варианты**

1. По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
2. При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

Методические указания. Ведущему следует напоминать детям об осанке.

### **«Столкни с моста»**

**Цель:** развитие равновесия, координации движений, формирование мышечного корсета.

**Инвентарь:** фитбол.

**Инструкция.** Играют по два человека. Педагог обозначает чертой «мост», на котором происходит битва «двух баранов». Два ребенка сидят на фитболах и пытаются столкнуть партнера с мяча или с «моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашаются следующие участники.

**Методические указания.** Ведущий стоит рядом с играющими, страхуя их от падения с фитбола.

### *«Ланга»*

**Цель:** развитие ловкости, чувства дистанции, точности и быстроты движений. Количество игроков 6—10.

**Инвентарь:** мяч.

**Инструкция.** Двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10—12 метров, все остальные — в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто находится на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первыми выбывшие из игры.

**Методические указания.** Играют 3—4 раза, с небольшими перерывами для отдыха.

### *«Запятнай игрока»*

**Цель:** развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков 6-7.

**Инструкция.** 5-6 участников, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну — «змейку». Водящий становится перед «змейкой» и старается запятнать последнего. Стоящий в «шейке» первым — капитан — преграждает путь водящему:

широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. «Змейка» следует за капитаном и помогает преградить путь водящему. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок - водящим.

**Методические указания.** Игру можно повторять несколько раз, с небольшими перерывами на отдых.

### *«Бей ногой!»*

**Цель:** развитие равновесия и точности движений, ощущения пространства при отсутствии зрительного контроля. Количество игроков может быть любым.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.

**Инструкция.** В шести шагах от игрока помещается волейбольный мяч. Водящему завязывают платком глаза. Затем, после поворота на 360°, он должен подойти к мячу и ударить по нему ногой. Играют по очереди несколько раз. Выигрывает тот, кто большее количество раз попал по мячу.

**Методические указания.** Место для игры следует подобрать ровное, без канав, кустарника или пней.

### *«Белки»*

**Цель:** развитие внимания, быстроты реакции, точности движений.

Количество игроков — более шести.

**Инструкция.** Играющие встают по трое, один за другим, лицом к центру, где стоит водящий. Первые в тройках — «шишки», вторые — «желуди», третьи — «орехи». По сигналу водящий произносит любое из трех названий, например, «орехи». Все играющие «орехи» должны поменяться местами. Водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Можно выкрикнуть два названия и даже три. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

**Методические указания.** По желанию детей эту игру можно проводить несколько раз.

### *«Рыбы, птицы, звери»*

**Цель:** развитие быстроты реакции, внимания, обогащение словарного запаса.

Количество игроков может быть любым.

**Инвентарь:** волейбольный или теннисный мяч.

**Инструкция.** Все играющие становятся полукругом на расстоянии 4—5 метров от водящего, который держит в руках волейбольный или теннисный мяч. Водящий, бросая кому-либо из играющих мяч, произносит одно из трех слов: «рыбы», «птицы», «звери». Если названо, например, слово «рыбы», играющий должен поймать мяч, сделать шаг вперед и тут же вернуть его водящему, быстро назвав любую рыбу, например, сказать: «Щука». Тот, кто не успевает дать нужный ответ или повторяет его, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки. Победитель становится водящим.

**Методические указания.** Игра повторяется 2—3 раза.

### *«Волейбол»*

**Цель:** освоение элементарных умений передачи мяча, раз-питие точности движений. Количество игроков может быть любым.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.

**Инструкция.** Играющие становятся в круг и начинают передавать мяч друг другу любым способом, как в волейболе. Тот, кто не смог принять или передать мяч, получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто получил меньше штрафных очков.

**Методические указания.** По желанию участников игру можно повторить 2-3 раза.

### *«Три стихии. Земля. Вода. Воздух»*

**Цель:** развитие внимания.

Количество игроков может быть любым.

**Инструкция.** Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово:

«Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны;

«Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад;

«Вода» — выполняются движения, имитирующие волны.

Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним.

**Методические указания.** Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий.

## **Вариант**

Цель: развитие быстроты реакции, внимания и сообразительности.

**Инструкция.** Площадка делится на три зоны — «Вода», «Земля», «Воздух».

Ведущий называет предмет (например, самолет), играющие бегут в зону, обозначающую «Воздух».

Слово «пароход» — играющие бегут в зону «Вода».

Слово «дерево» — играющие бегут в зону «Земля».

Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры или получает штрафное очко.

Выигрывает последний оставшийся участник (либо набравший меньше всего очков).

**Методические указания.** Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.

## ***Литература:***

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ школы № 9 г. Туапсе.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
3. Шапкова Л.В. Средства рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. Советский спорт, 2001.
4. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002.
5. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт., 2001.
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие (под ред.Л.В. Шапковой-М, 2004).