

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР «ДОМ ДЕТЕЙ»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
(«Мой особый семейный центр «Дом Детей»)

ПРИНЯТА
на заседании методического объединения
Протокол № 4
« 23 » декабря 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор «Мой особый семейный центр
«Дом Детей»
Е.Б. Цветкова
« 23 » декабря 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

возраст обучающихся от 4 до 18 лет

Рабочая программа по адаптивной физической культуре разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Адаптивная физическая культура, являясь направленным педагогическим процессом, а также методом активной терапии, органично сочетается с другими коррекционными мероприятиями и учитывается при определении режима дня ребёнка.

Одним из важнейших направлений работы с детьми, имеющими нарушения интеллекта, тяжёлые множественные нарушения развития (ТМНР), является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Актуальность и целесообразность.

Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжёлыми формами психического недоразвития выдвигают определённые требования к организации развивающей среды.

Современные подходы к работе с детьми с ТМНР и ментальными нарушениями требуют от инструкторов владения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть соблюдения принципа включённости и возможной самостоятельности в действиях) сопровождения и перемещения ребёнка в пространстве центра.

Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, но и нарушением мышечного тонуса различной степени. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, контрактуры конечностей.

Программа предполагает всестороннюю оценку инструкторами по АФК физического состояния ребёнка с ТМНР и понимание того, что большинство воспитанников не достигнет качественного и полноценного развития движений. Поэтому, работая с такими детьми, необходимо обучать их адаптивным навыкам, которые позволят компенсировать утраченные движения.

При разработке программы учтена значительная неоднородность групп детей с ТМНР по количеству, характеру, выраженности различных первичных и последующих нарушений в развитии, специфики их сочетания. С целью обеспечения индивидуального подхода в зависимости от степени двигательных и ментальных нарушений проводится диагностика возможностей каждого ребёнка (Приложение 1). На основании диагностики дети условно могут быть разделены на три группы:

- первая группа - дети с ТМНР опорно-двигательного аппарата, которым требуется частичная или полная помощь в удержании позы и перемещении в пространстве. Количество баллов по результатам диагностики 0-39.

- вторая группа - дети с незначительными двигательными нарушениями, осложненными поведенческими расстройствами. Эти дети имеют особенности развития эмоционально – личностной сферы, не выполняют инструкции или выполняют частично, могут проявлять агрессию или аутоагрессию на предложенную деятельность. Количество баллов по результатам диагностики 40-70.

- третья группа - дети, имеющие несложные двигательные нарушения. Они самостоятельно ходят, ограничения отмечаются в сложных согласованных моторных действиях. Могут выполнять словесные инструкции, имитировать движения по показу инструктора или совместно с ним. Количество баллов по результатам диагностики 71-82.

Данная классификация поможет инструктору найти индивидуальный подход к каждому ребёнку и создать наиболее безопасную и комфортную среду для коррекции и развития его двигательных возможностей. На основании диагностики составляется план индивидуальной работы с каждым ребёнком.

Цель программы – создание условий для развития двигательных возможностей и повышения двигательной активности детей с ТМНР и нарушением интеллекта.

Задачи программы:

- Поддержание имеющейся двигательной активности и (или) профилактика вторичных нарушений.

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Обучение доступным способам передвижения (в том числе с использованием технических средств).

- Формирование способности соотношения самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

- Обучение доступным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Программа разработана для детей с ТМНР и детей с нарушениями интеллекта 4-18 лет.

Срок реализации программы: 12 месяцев.

Форма и режим занятий: индивидуальная, подгрупповая.

Продолжительность занятия – 30 минут.

Ожидаемые результаты:

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоены двигательные навыки последовательности движений;

- развиты координационные способности.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

- развит интерес к определенным видам адаптивной физкультурной деятельности: ходьба, спортивные и подвижные игры, терренкур;

- осознание себя как личности;

- Умение радоваться своим успехам;

- повышена мотивация к занятиям АФК.

Для отслеживания результатов общего развития детей 2 раза в год проводится диагностическое тестирование. Диагностическое тестирование осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной деятельностью воспитанников. На основе данных отслеживается динамика психомоторного развития, двигательных навыков. Оценка параметров отображается в диагностической карте ребёнка.

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Восприятие собственного тела

- восприятие тактильных раздражителей и умение реагировать на них

Плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребёнка; прикосновения к частям тела ребёнка материалами разной фактуры; прикладывание предметов различной температуры (полотенце, смоченное водой, кусочек льда и т.д.); надавливание на различные части тела пинками, массажными мячами и т.д.;

- восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей

Формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (лёжа, сидя, стоя); формирование ощущений изменения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание, качание на качелях, балансировочных поверхностях, канате, гамаке и др.; развитие кинестетических и вестибулярных ощущений во время катания на тележке, роликовой доске, крутящемся диске, коляске, фитболе, горке и др.; формирование кинестетических и вестибулярных ощущений во время движения или через смену покоя и движения: вперёд-назад, вверх-вниз, при объезде препятствий, движений по кругу и др.

- восприятие тела и различных его частей

Развитие ощущений во время заворачивания в одеяло, в мат, полотенце и др. Развитие ощущений во время закапывания в листву, шарики, фасоль.

Узнавать и различать части собственного тела. Восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки-тело, ноги-тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей;

- развитие сенсомоторной координации

Развитие акустически-моторной координации: поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; движение в сторону звука и т.д.

Развитие зрительно-моторной координации: координация глаз-рука-посмотри/дотянись/возьми/брось; фокусирование внимания на своих руках;

нахождение спрятанного предмета (от видимого к невидимому, от близкого к дальнему); движение по зрительным ориентирам (фишки, линии и др.)

Раздел 2. Обучение двигательным действиям:

- контроль положения головы

Удержание/контроль головы по средней линии, в различных исходных положениях в процессе игры (на спине, животе, боку), наблюдения за чем-либо; удержание головы при переходах из одного положения тела в другое; удержание головы при нахождении в различных исходных положениях сидя, стоя (в том числе в вертикализаторе);

- контроль тела в положении лёжа

Контролировать позу лёжа на животе, на боку, на спине; удержание позы, лёжа на животе с валиком под грудью и опорой на предплечья; удержание позы, лёжа на животе, спине, боку в процессе манипулирования руками или предметами; удержание позы лёжа на животе, на спине в процессе катания на роликовой доске или на балансировочной поверхности; удержание позы, лёжа на спине, животе – на полу, на надутом фитболе большого диаметра и др.;

- контроль тела в положении сидя

Удержание позы, сидя в процессе наблюдения за происходящим вокруг; удержание позы, сидя при переключении предметов справа налево, сверху вниз, спереди назад и обратно; удержание позы, сидя без опоры на ноги, дотягиваясь до предметов, находящихся спереди/сзади, справа/слева, снизу/сверху; удержание позы, сидя на фитболе с опорой на ноги; удержание позы, сидя на фитболе при выполнении упражнений; удержание позы, сидя при выполнении упражнений.

- контроль тела в положении стоя

Удержание позы, стоя на четвереньках, на коленях, на ногах, наблюдая за происходящим вокруг. Удержание позы, стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), находясь на различной поверхности опоры (мягкий мат, балансировочная поверхность, качели, батут, на наклонной поверхности, на подвижной поверхности и т.д.); удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) при переключении предметов справа/налево, сверху/вниз и др.; удержание позы стоя во время катания на тележке, роликовой доске, самокате и др.;

- обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости

Переход из положения лёжа на спине в положение на правом/левом боку; переход из позы лёжа на боку в положение лёжа на животе; переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и др.;

- обучение двигательным переходам в вертикальной плоскости

Обучение переходу из одного положения в другое в вертикальной плоскости (начальная и конечная позы имеют разный уровень по высоте). Переход из позы, лёжа на спине в сед справа от пяток, сидя с вытянутыми ногами; переход из позы, лёжа на животе в позу стоя на четвереньках; переход из позы, сидя на полу в позу стоя на четвереньках; переход из позы, сидя в позу стоя; переход из позы стоя в позу сидя; переход из положения, сидя на скамейке в положение, сидя на стуле, в кресло-коляску; переход из положения, стоя на одном колене в позу стоя, с опорой и без и др.;

- обучение передвижению в пространстве без использования технических средств

Передвижение вперёд в низких исходных положениях: ползание на животе, спине, боку, перекатывание со спины на живот, ползание на четвереньках; в вертикальных исходных положениях: передвижение сидя на ягодицах, ходьба в различных направлениях (прямо, по кругу, обходя фишки, двигаясь по наклонной плоскости, двигаясь по ступеням и др.);

- обучение передвижению в пространстве с использованием технических средств

Передвижение на роликовой доске (лёжа, сидя); передвижение на коляске; ходьба с ходунками, тростями; езда на велосипеде, самокате и др.

Раздел 3. Развитие физических способностей

- развитие силовых способностей

Выполнение упражнений с преодолением собственного веса при пассивном выполнении и активном (самостоятельном) выполнении (сгибание/разгибание рук, ног, махи, лазание, подтягивание на скамейке, преодоление препятствий и др.); выполнение упражнений с внешним сопротивлением: выполнение упражнений с эспандерами, эластичными лентами, пружинами, утяжелителями и др.; развитие навыков тянуть, цести предметы различного веса; толкать руками и ногами набивной мяч, утяжелённый предмет и др.

- развитие выносливости

Удержание различных поз продолжительное время; выполнение двигательного действия (ползание, перевороты, ходьба, бег, приседания, прыжки и др.) в течение заданного времени; выполнение действия (ползание, перевороты, ходьба, бег) на определённое расстояние; выполнение двигательного действия определённое количество раз (например, ходьба по залу 10 минут, подъём и спуск по лестничному пролёту 5 раз и др.).

- развитие гибкости

Поддержание объёма движений в суставах; выполнение упражнений на увеличение амплитуды движений в суставах.

- развитие способности к статическому и динамическому равновесию

Удержание положения в различных положениях, лёжа, сидя, стоя на четвереньках, стоя на коленях, стоя на ногах, на различных поверхностях (подвижная/неподвижная, мягкая, наклонная и др.)

- развитие способности ориентироваться в пространстве

Развитие представлений о пространственном расположении частей тела-вверх/вниз/право/лево/спереди/сзади; ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций - наклони голову вперёд, подними руку вверх и др.); ориентирование в направлении движения в пространстве (движение вперёд/назад, вправо/влево, вверх/вниз, по кругу, «змейкой» и т.д.); формирование представлений об окружающем пространстве (например: «Покажи где окно, дверь, потолок»; «Где находится спортивный зал, кабинет?»); формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое пространство

(например: «Покажи, где качели?»; «Возьми мяч под стулом» и др.); преодоление страха нового пространства и др.

- развитие чувства ритма

Подстраивание под ритмические движения, выполняемые совместно с педагогом; выполнение ритмических движений по подражанию; выполнение движения на фоне ритмического сопровождения звучащих жестов (хлопки, притоны и др.); выполнение движений под счёт; выполнение движений в ритме музыки и песен.

- развитие моторной ловкости

Важно учесть, что для тренировки моторной ловкости ребёнок выполняет уже знакомые двигательные действия в новых или усложнённых условиях. Либо решает какую-либо двигательную задачу, такую как последовательное выполнение уже известных движений, или выполняет знакомое действие новым способом, или совершенствует двигательные навыки.

Ползание через препятствия (подлезание, перелезание и т.д.), вниз/вверх по наклонной плоскости, по ступенькам и т.д.; лазание по скамейке, по мягким модулям, по горке, по шведской стенке и др.

Ходьба (по ограниченной поверхности; с огибанием препятствий, приставным шагом, вверх/вниз по лестнице, со сменой направления движения, остановками по сигналу, спиной вперёд, со сменой скорости, перешагивание и т.д.).

Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд на двух ногах, на одной ноге, прыгивание вниз с небольшой высоты, прыжки на батуте.

Ходьба с ролятором, с ходунками, с тележкой по прямой линии, по кругу, по наклонной плоскости, ходьба змейкой, через пороги, по пересечённой местности и т.д.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, с остановками, приставным шагом, спиной вперёд и т.д.

Езда на коляске, на велосипеде, на самокате, на роликовой доске.

Броски мяча взрослому, в корзину, в цель и т.д.

Раздел 4. Релаксационная гимнастика

Гимнастика, направленная на обучение саморегуляции, коррекцию эмоционально-личностной сферы. Организация среды проводится по потребности ребёнка (исключение громких звуков, яркого света и др.).

Раздел 5. Коррекционно-развивающие игры.

Игры, адаптированные к индивидуальным особенностям ребёнка, направленные на коррекцию и развитие двигательных возможностей. Игры на моторно-зрительную координацию, игры на развитие восприятия, игры на развитие внимания, игры на развитие мелкой моторики, игры (Приложение 2).

Раздел 6. Спортивные игры.

Ознакомление со спортивными играми: баскетбол, футбол, волейбол.

Раздел 7. Террискур.

Дозированные пешеходные прогулки с оздоровительной целью.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Форма занятий	Тема занятия	Форма контроля
1.	12.01 – 31.01	Индивидуальная	Диагностическое тестирование	Педагогическое наблюдение
2.	02.02 – 01.03	Индивидуальная	Коррекционно-развивающие игры	Педагогическое наблюдение
3.	02.03 – 29.03	Индивидуальная	Восприятие собственного тела	Педагогическое наблюдение
4.	30.03 – 26.04	Индивидуальная	Обучение двигательным навыкам	Педагогическое наблюдение
5.	27.04 – 31.05	Индивидуальная	Развитие физических способностей	Педагогическое наблюдение
6.	01.06 – 28.06	Индивидуальная	Релаксационная гимнастика	Педагогическое наблюдение
7.	29.06 – 02.08	Индивидуальная	Коррекционно-развивающие игры	Педагогическое наблюдение
8.	03.08 – 30.08	Индивидуальная, подгрупповая	Спортивные игры	Педагогическое наблюдение
9.	31.08 – 27.09	Индивидуальная	Терренкур	Педагогическое наблюдение
10.	28.09 – 25.10	Индивидуальная	Обучение двигательным навыкам	Педагогическое наблюдение
11.	26.10 – 22.11	Индивидуальная	Развитие физических способностей	Педагогическое наблюдение
12.	23.11 – 13.12	Индивидуальная, подгрупповая	Спортивные игры	Педагогическое наблюдение
13.	14.12 – 31.12	Индивидуальная	Диагностическое тестирование	Педагогическое наблюдение

Противопоказания к занятиям АФК:

- острые инфекционные и воспалительные заболевания с высокой температурой тела и общей интоксикацией;
- острый период заболевания и его прогрессирующее течение;
- значительно выраженный болевой синдром;
- психические заболевания в период обострения, затрудняющие контакт с ребёнком.

Материально техническое обеспечение:

- спортивный зал, маты,
- мячи различного диаметра, веса, текстуры,
- гимнастические палки, кегли, скакалки, модули,
- шведская стенка, балансировочные поверхности, роликовые доски,
- гимнастические скамейки, эспандеры, баскетбольное кольцо, волейбольная сетка, велосипед, самокат, ходунки, вертикализатор, утяжелители, батут.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации «Адаптивная физическая культура для детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями» / Андреева И.Н., Покровская И.А. – СПб.: 2014.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
3. Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью по адаптивной физической культуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида (1-9 класс)/ А.Н. Аскритов – СПб.: Владос. Северо – Запад, 2013.
4. Дети с множественными нарушениями развития: учебное пособие для педагогов психологов, дефектологов / под ред. Л.М. Шипициной и Е.В. Михайловой. – СПб.: НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», 2012.
5. Истомина Л.А. Рекомендуемые положения тела и способы пошения ребёнка с проблемами двигательного развития (методические рекомендации для воспитателей и родителей) / Истомина Л.А. – СПб.: РЕМДОМ, 2011.

«Повтори, не ошибись»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции; накопление количества и уточнение смысла слов, обозначающих действие.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Дети стоят полукругом. Ведущий медленно выполняет простые движения руками (вперед, вверх, в стороны, вниз). Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Допустивший ошибку выбывает. Выигрывает оставшийся последним.

Варианты

1. Простые движения можно заменить на более сложные, включить движения ногами и туловищем, асимметричные движения (правая рука вверх, левая вперед) и т. д.
2. Ведущий одновременно с показом движения называет имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают. Ведущий проговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимания на его сбивающие команды. На каждое движение ведущий называет слово (например, ручка, самолет, мяч, воробей и т.д.). Дети должны выполнять только те движения, которые сопровождаются названиями летающего предмета (воробей, самолет).
Методические указания. Во время игры ведущему необходимо следить за тем, чтобы все дети видели его одинаково хорошо.

«Длинные ноги, короткие ноги»

Цель: укрепление мышц брюшного пресса, ног, развитие внимания.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Сидя на полу, в упоре руками сзади (или на фитболе). По команде педагога «Длинные ноги!» дети выпрямляют ноги и поднимают их вверх. По команде «Короткие ноги!» дети поднимают вверх согнутые в коленях ноги.

Варианты

1. Если ребенок недостаточно устойчиво сидит, можно выполнять задание, лежа на спине на полу.
2. Можно выполнять задание на фитболе.

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

«Ладушки»

Цель: развитие мелкой моторики, равновесия, координации движений, внимания.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Дети сидят на фитболах парами, напротив друг друга. По команде педагога то одновременно, то попеременно соприкасаются с ладонями партнера.

Методические указания. Ведущему следует напоминать детям о правильной осанке.

«Хоп, стоп»

Цель: развитие концентрации внимания, координации движений, навыка ходьбы.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Дети идут по кругу, отбивая мяч от пола. По сигналу «Стоп!» останавливаются, по сигналу «Хоп!» — двигаются вперед. Из игры выбывает тот, кто ошибется. Самый внимательный становится победителем.

Вариант: игра может выполняться как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки.

Методические указания. Ведущий должен следить за осанкой детей.

«Путешествие»

Цель: развитие воображения, фантазии, закрепление двигательных умений.

Инструкция. Заранее подготавливается зал, каждый предмет в нем получает определенное название, которое применяется в путешествии.

Гимнастическая стенка — «Корабль». Ребенок имеет право перемещаться по ней любым способом, но вставать на пол нельзя.

Обручи — «Острова». Если острова близко друг от друга — ребенок делает прыжок, если расстояние большое — прыжок на остров с ноги на ногу.

Баскетбольное кольцо — «Ключ к открыванию дверей». Чтобы продолжить путешествие, нужно попасть мячом в кольцо.

Канат — «Ляны». Нужно встать из положения сидя, взявшись за канат и перебирая руками.

Мишени для метания на стенках — «Хищные звери». Нужно теннисным мячом попасть мишень, при промашке попытка повторяется.

Играющие начинают путешествие с любой «станции». Побеждает не тот, кто первым закончит дистанцию, а тот, кто успешнее справится с препятствиями.

По окончании игры дети обязательно должны обменяться впечатлениями, а ведущий определяет самого лучшего путешественника и назначает его на следующее занятие капитаном.

«Узнай фигуру»

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

Инвентарь: плоские геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, треугольник и т.п.) двух размеров.

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.

«Найди мячик»

Цель: развитие способности ориентироваться на локализованный звук без посторонней помощи.

Инвентарь: озвученный мяч (с бубенчиком внутри).

Инструкция. Ребенок закрывает глаза или одевается повязка. 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 вшитым 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.

«Веревочка»

Цель: развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей

Инвентарь: скакалка или веревочка не менее 1.5 метра в длину.

Инструкция. Ребенку выдается веревка и по команде задание — «нарисовать» определенную фигуру, например: лесенку, змейку, человечка, домик, кораблик, елочку и т.п. Игра заканчивается, когда рисунок закончен.

«Лапки»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности. Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; педагог объясняет, что по руке будет ходить “зверек” и касаться руки лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой “зверек” прикасался к руке — отгадать предмет.

«Многоножки»

Цель: развитие мелкой моторики.

Перед началом игры руки находятся на краю стола. По сигналу учителя многоножки начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном педагогом, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

«Двуножки»

Игра проводится аналогично предыдущей, но участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между “двуножками” левой и правой руки.

А ЧЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА
С.А. МАТЕИ

