**Управление образования ОА**

**КГУ «Центр поддержки детей с особыми образовательными потребностями»**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ**

**ПОСОБИЕ**

**«СБОРНИК ИГР**

**ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**



**Автор: Айтпакова В.В.**

**г. Семей**

**Автор:**

**Айтпакова В.В. – учитель физической культуры, педагог-эксперт.**

**Методическое пособие «Сборник игр по адаптивной физической культуре».**

Данный сборник игр разработан с целью оказания методической помощи специалистам, работающим в сфере адаптивной физической культуры (АФК), а также родителям, желающим организовать активный и полезный досуг для детей с особыми образовательными потребностями (ООП).

Этот сборник – не просто набор правил и упражнений. В данном сборнике собраны игры, которые не только способствуют развитию физических навыков, координации и выносливости, но и укрепляют дух, развивают социальные связи.

В каждой игре учтены разнообразие потребностей и возможностей, предлагая варианты адаптации и модификации. С помощью этих игр появляется возможность создать атмосферу инклюзивности, где каждый участник почувствует себя важным, успешным и полноправным членом команды.

В данном сборнике представлены игры, направленные на развитие различных аспектов: от простых упражнений на координацию и баланс до более сложных командных эстафет и творческих заданий. Особое внимание уделено тому, чтобы игры были не только полезными, но и увлекательными, способными вызвать неподдельный интерес и азарт у участников. Ведь именно через игру можно по-настоящему раскрыть потенциал детей с ООП.

**Рассмотрено на заседании Методического объединения учителей начального звена и коррекционных технологий, одобрено на заседании Педагогического совета ЦПД с ООП.**

**Пояснительная записка.**

Данный сборник игр разработан с целью оказания методической помощи специалистам, работающим в сфере адаптивной физической культуры (АФК), а также родителям, желающим организовать активный и полезный досуг для детей с особыми образовательными потребностями (ООП).

**Актуальность сборника** обусловлена возрастающей потребностью в эффективных и доступных средствах физической реабилитации и социальной адаптации детей с ООП. Игры, представленные в сборнике, являются важным инструментом для:

* **Развития двигательных навыков:** Игры направлены на улучшение координации, равновесия, силы, выносливости и других важных двигательных качеств.
* **Коррекции нарушений:** Специально подобранные упражнения способствуют коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата, сенсорных систем и других функциональных ограничений.
* **Социальной адаптации:** Игры создают благоприятную среду для общения, взаимодействия и развития социальных навыков, способствуя интеграции детей с ОВЗ в общество.
* **Психологической разгрузки:** Игровая деятельность помогает снять эмоциональное напряжение, повысить самооценку и уверенность в себе.
* **Формирования мотивации к занятиям физической культурой:** Игры делают процесс обучения интересным и увлекательным, что способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

**Цель сборника:** Предоставить практический материал для организации и проведения занятий по адаптивной физической культуре с использованием игровых методов. Создание доступного и эффективного инструмента для развития физических, социальных и эмоциональных навыков у детей с ООП через игровую деятельность

**Задачи сборника:**

**1. Обеспечение разнообразия и доступности игровых форм:**

* **Подбор игр:** включить в сборник игры, адаптированные для детей с различными видами нарушений (двигательные, сенсорные, интеллектуальные, поведенческие и др.).
* **Вариативность:** предложить модификации игр, позволяющие регулировать сложность, интенсивность и правила в зависимости от индивидуальных возможностей участников.
* **Простота правил:** сформулировать правила игр максимально понятно и лаконично, с учетом особенностей восприятия информации у целевой аудитории.
* **Минимальные требования к оборудованию:** отдать предпочтение играм, для которых требуется минимальное или доступное оборудование, чтобы обеспечить возможность проведения занятий в различных условиях.

**2. Стимулирование физического развития:**

* **Развитие основных двигательных навыков:** способствовать совершенствованию координации движений, равновесия, ловкости, силы, выносливости и гибкости.
* **Улучшение моторной функции:** помочь в развитии мелкой и крупной моторики, точности движений, пространственной ориентации.
* **Повышение уровня физической активности:** мотивировать участников к регулярным занятиям физической культурой через увлекательные игровые формы.

**3. Содействие социализации и эмоциональному благополучию:**

* **Развитие навыков взаимодействия:** формировать умение работать в команде, сотрудничать, соблюдать правила, проявлять уважение к партнерам по игре.
* **Снижение социальной изоляции:** создавать условия для общения и установления дружеских контактов между участниками.
* **Повышение самооценки и уверенности в себе:** предоставлять возможности для достижения успеха, получения положительных эмоций и ощущения собственной значимости.
* **Развитие эмоциональной регуляции:** помогать участникам учиться справляться с эмоциями, проявлять терпение, контролировать импульсивность.

**4. Создание позитивной и мотивирующей среды:**

* **Игровой подход:** сделать процесс обучения и развития максимально интересным и увлекательным.
* **Поощрение и поддержка:** создать атмосферу, в которой каждый участник чувствует себя ценным и получает поддержку.
* **Радость движения:** способствовать формированию положительного отношения к физической активности и здоровому образу жизни.

Кроме того, сборник ставит перед собой задачу развития когнитивных функций. Многие игры требуют внимания, памяти, логического мышления и способности к решению проблем. Через игровые ситуации участники учатся анализировать информацию, принимать решения, планировать свои действия и адаптироваться к меняющимся условиям. Это особенно важно для детей с интеллектуальными нарушениями, но также полезно для развития всех участников, способствуя их общему интеллектуальному росту.

**Структура сборника:**

Сборник состоит из игр, сгруппированных по направленности на развитие определенных качеств. Каждая игра включает в себя:

* Название игры.
* Цель игры.
* Описание правил игры.
* Методические рекомендации по проведению игры.

**Рекомендации по использованию сборника:**

При использовании сборника необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его физические возможности и медицинские показания. Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с врачом и специалистом по АФК. Важно создавать доброжелательную и поддерживающую атмосферу, поощрять участие каждого ребенка и адаптировать игры в соответствии с его потребностями.

**Ожидаемые результаты:**

Использование игр, представленных в данном сборнике, позволит:

* Улучшить физическое состояние детей с ООП.
* Развить их двигательные навыки и координацию.
* Повысить их социальную адаптацию и коммуникативные навыки.
* Сформировать у них положительное отношение к занятиям физической культурой.
* Улучшить качество жизни детей с ООП и их семей.

Данный сборник является результатом многолетней практической работы в области адаптивной физической культуры и направлен на систематизацию и популяризацию игровых форм занятий. Автор стремилась отобрать игры, которые не только способствуют физическому развитию, но и стимулируют когнитивные процессы, развивают эмоционально-волевую сферу и формируют позитивное самовосприятие у детей с различными видами ограничений здоровья.

В основу подбора игр легли следующие принципы:

* **Доступность:** игры предполагают минимальное использование сложного или дорогостоящего оборудования, что делает их применимыми в различных условиях – от специализированных учреждений до домашних занятий.
* **Вариативность:** каждая игра имеет несколько вариантов адаптации, позволяющих регулировать уровень сложности в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, уровня развития и специфики имеющихся нарушений. Это обеспечивает возможность постепенного прогресса и предотвращает фрустрацию.
* **Комплексность воздействия:** игры направлены на одновременное развитие нескольких двигательных качеств, а также на стимуляцию сенсорного восприятия, развитие речи, внимания и памяти.
* **Позитивная мотивация:** игровой формат, как правило, вызывает у детей положительные эмоции, что является ключевым фактором для формирования устойчивого интереса к занятиям и преодоления возможных трудностей.
* **Безопасность:** при описании каждой игры особое внимание уделяется мерам предосторожности и правилам, обеспечивающим безопасность участников.

Работа с детьми с ООП требует индивидуального подхода. Поэтому, помимо описания самих игр, в сборнике представлены методические рекомендации, которые помогут педагогам и родителям грамотно организовать процесс, подобрать оптимальные варианты выполнения упражнений и создать атмосферу, способствующую раскрытию потенциала каждого ребенка. Важно помнить, что игра – это не только средство достижения конкретных целей, но и мощный инструмент для установления доверительных отношений между ребенком и взрослым, для формирования чувства принадлежности и поддержки.

В дальнейшем планируется расширение данного сборника за счет включения новых игр, а также разработка методических пособий по их применению в различных возрастных группах и при специфических видах нарушений.

.

## Введение.

В мире, где каждый человек уникален, а возможности могут быть разными, мы верим, что движение – это универсальный язык, способный объединять, вдохновлять и дарить радость.

Этот сборник – не просто набор правил и упражнений. Это приглашение в мир, где физическая активность становится доступной, интересной и по-настоящему значимой для каждого, независимо от его индивидуальных особенностей. В данном сборнике собраны игры, которые не только способствуют развитию физических навыков, координации и выносливости, но и укрепляют дух, развивают социальные связи и пробуждают искренние улыбки.

Адаптивная физическая культура – это не только про преодоление трудностей, но и про раскрытие потенциала. Это про то, как найти свой путь к здоровью и благополучию, используя творческий подход и уважение к каждому. Надеемся, что представленные здесь игры станут для вас ценным инструментом, источником вдохновения и надежным помощником в вашей работе или в организации досуга.

В каждой игре учитывается разнообразие потребностей и возможностей, предлагая варианты адаптации и модификации. С помощью этих игр возможно создать атмосферу инклюзивности, где каждый участник почувствует себя важным, успешным и полноправным членом команды.

Адаптивная физическая культура – это динамично развивающаяся область, требующая постоянного поиска новых подходов и творческих решений. Поэтому предлагаем не просто использовать предложенные игры, но и экспериментировать, адаптировать их под конкретные условия и потребности вашей группы.

Сборник содержит игры, направленные на развитие различных аспектов: от простых упражнений на координацию и баланс до более сложных командных эстафет и творческих заданий. Особое внимание было уделено тому, чтобы игры были не только полезными, но и увлекательными, способными вызвать неподдельный интерес и азарт у участников. Ведь именно через игру, через радость движения и достижения, мы можем по-настоящему раскрыть потенциал детей с ООП.

Надеемся, что этот сборник станет не только источником готовых решений, но и вдохновит на создание собственных уникальных игровых сценариев. Вместе мы сможем сделать мир физической культуры еще более инклюзивным, доступным и радостным для всех.

**Игры для укрепления и развития опорно-двигательного аппарата на уроках адаптивной физической культуры.**

Уроки адаптивной физкультуры – это не просто занятия, а настоящее приключение, где каждый шаг, каждое движение помогает нам становиться сильнее, увереннее и здоровее! Сегодня мы поиграем в игры, которые помогут нашим мышцам и суставам работать лучше, а телу – быть более гибким и ловким. Главное – слушать свое тело и делать все с удовольствием!

**1. "Волшебные Следы" (Развитие координации и баланса)**

* **Как играем:** Мы будем двигаться по "волшебным следам", которые мы сами создадим. Это могут быть нарисованные мелом на полу круги, квадраты, линии, или даже просто разложенные на полу яркие коврики или подушки.
* **Что делаем:**
  + **"Прыжки по облакам":** Прыгаем с одного "облака" на другое, стараясь приземлиться мягко и устойчиво. Можно прыгать на двух ногах, на одной, или даже делать шаги.
  + **"Змейка":** Проходим по извилистой линии, стараясь не сходить с нее. Это помогает держать равновесие.
  + **"Перешагни через речку":** Перешагиваем через "препятствия" (например, гимнастические палки, лежащие на полу), стараясь не задеть их.
* **Почему это полезно:** Эта игра учит нас лучше чувствовать свое тело в пространстве, развивает координацию движений и укрепляет мышцы ног и стоп.

**2. "Строители Крепости" (Укрепление мышц рук и корпуса)**

* **Как играем:** Мы будем строить настоящую "крепость" из больших мягких кубиков, подушек или даже легких коробок.
* **Что делаем:**
  + **"Переносим кирпичи":** Переносим "кирпичи" (кубики, подушки) из одного места в другое, чтобы построить стены. Можно переносить их в руках, на плече, или даже подталкивать ногами.
  + **"Поднимаем балки":** Поднимаем и устанавливаем более высокие "балки" (например, длинные мягкие валики или гимнастические палки), опираясь на руки и ноги.
  + **"Заполняем пробелы":** Заполняем "пробелы" в стенах, подталкивая или перекатывая "кирпичи" руками.
* **Почему это полезно:** Эта игра отлично тренирует мышцы рук, плеч, спины и пресса, делая нас сильнее.

**3. "Живые Мосты" (Развитие гибкости и подвижности суставов)**

* **Как играем:** Мы будем создавать "живые мосты" друг для друга.
* **Что делаем:**
  + **"Мостик из рук":** Один ребенок встает на четвереньки, другой аккуратно перешагивает через него, стараясь не касаться.
  + **"Арка":** Дети встают друг напротив друга и соединяют руки, образуя "арку", через которую другие дети могут пройти.
  + **"Растянись как кошка":** По команде мы будем стараться вытянуться как можно сильнее – сначала вверх, потом вниз, в стороны.
* **Почему это полезно:** Эти упражнения помогают нашим суставам быть более подвижными, а мышцам – более эластичными.

**4. "Веселые Помощники" (Развитие силы и выносливости)**

* **Как играем:** Мы будем выполнять простые, но эффективные движения, которые помогут нам стать сильнее.
* **Что делаем:**
  + **"Подъем груза":** Поднимаем легкие предметы (например, мешочки с песком, мячи) с пола и кладем их на возвышение (например, на стул или стол).
  + **"Прокати мяч"** Сидя на полу, мы будем прокатывать друг другу большие мячи, используя только ноги. Это укрепляет мышцы ног и живота.
* **"Перетягивание каната" (адаптированный вариант):** Вместо настоящего каната можно использовать мягкую веревку или длинный шарф. Дети делятся на две команды и тянут, стараясь перетянуть соперников на свою сторону. Важно, чтобы все участники могли безопасно участвовать, возможно, с поддержкой или в сидячем положении.
* **Почему это полезно:** Эти упражнения развивают силу мышц всего тела и помогают нам дольше оставаться активными.

**5. "Полоса Препятствий Здоровья" (Комплексное развитие)**

* **Как играем:** Мы создадим целую "полосу препятствий", где каждое задание будет направлено на определенную группу мышц или навык.
* **Что делаем:**
  + **"Ползком по туннелю":** Проползаем через мягкий туннель или под натянутой тканью. Это укрепляет мышцы спины и плеч.
  + **"Прыжки через ручейки":** Прыгаем через небольшие "ручейки" (например, нарисованные линии или узкие полоски ткани), стараясь приземлиться мягко.
  + **"Балансирование на бревне":** Ходим по гимнастической скамейке или широкой линии, стараясь держать равновесие.
  + **"Собери сокровища":** На пути рассыпаны легкие предметы (например, мягкие мячики или кольца), которые нужно собрать, наклоняясь и поднимая их.
* **Почему это полезно:** Эта игра объединяет все предыдущие навыки, развивая выносливость, координацию, силу и гибкость в игровой форме.

**6. "Путешествие по Зоопарку" (Развитие имитационных движений и укрепление мышц)**

* **Как играем:** Мы будем изображать разных животных, каждое из которых задействует определенные группы мышц.
* **Что делаем:**
  + **"Медвежья походка":** Идем на четвереньках, переваливаясь с боку на бок, как медведи. Это укрепляет мышцы спины и плеч.
  + **"Прыжки лягушки":** Приседаем и делаем прыжки вперед, как лягушки. Отлично тренирует мышцы ног.
  + **"Змеиное скольжение":** Лежа на животе, медленно ползем вперед, отталкиваясь руками и ногами, как змея. Укрепляет мышцы пресса и спины.
  + **"Птичьи крылья":** Стоя или сидя, машем руками, как крыльями, стараясь почувствовать работу мышц плечевого пояса.
* **Почему это полезно:** Имитация движений животных делает упражнения более живыми и запоминающимися, а также целенаправленно прорабатывает различные группы мышц.

**7. "Музыкальные Движения" (Развитие ритма, координации и подвижности)**

* **Как играем:** Мы будем двигаться под музыку, выполняя различные задания, связанные с ритмом и координацией.
* **Что делаем:**
  + **"Шаги в ритм":** Шагаем на месте или вперед-назад в такт музыке.
  + **"Хлопки и притопы":** Выполняем простые ритмические рисунки хлопками в ладоши или притопами ногами.
  + **"Танцующие руки":** Свободно двигаем руками в такт музыке, стараясь почувствовать плавность движений.
  + **"Зеркало":** Один ребенок показывает движения, а другие стараются повторить их как можно точнее, как в зеркале.
  + **"Музыкальные стулья" (адаптированный вариант):** Если возможно, используем стулья, но с акцентом на плавное движение и избегание резких столкновений. Можно использовать подушки или коврики вместо стульев, где дети должны быстро занять свое место, когда музыка останавливается.
* **Почему это полезно:** Музыка стимулирует двигательную активность, улучшает координацию движений, развивает чувство ритма и помогает лучше чувствовать свое тело.

**8. "Волшебный Ковер-Самолет" (Развитие силы ног и баланса)**

* **Как играем:** Мы будем использовать большой, прочный ковер или плотное одеяло, которое станет нашим "ковер-самолетом".
* **Что делаем:**
  + **"Взлет":** Дети садятся на ковер, а взрослый или помощник аккуратно тянет его, создавая ощущение движения. Важно, чтобы дети держались крепко и чувствовали себя в безопасности.
* **"Полет":** Во время "полета" дети могут выполнять простые упражнения, например, поднимать и опускать ноги, наклоняться в стороны, или просто держать равновесие.
* **"Приземление":** Медленно останавливаем "ковер-самолет", помогая детям безопасно сойти.
* **Почему это полезно:** Эта игра укрепляет мышцы ног, развивает чувство равновесия и координацию, а также создает положительные эмоции и ощущение полета.

**Важные моменты для учителя:**

* **Индивидуализация:** Всегда адаптируйте задания под возможности каждого ребенка. Если какое-то движение вызывает трудности, предложите более простой вариант или помощь.
* **Безопасность:** Убедитесь, что пространство безопасно, нет острых углов, и все материалы мягкие и легкие.
* **Позитивная атмосфера:** Создавайте атмосферу поддержки и радости. Хвалите каждого за старание, а не только за результат.
* **Разнообразие:** Чередуйте игры, чтобы занятия не надоедали и охватывали разные аспекты развития опорно-двигательного аппарата.
* **Слушайте детей:** Обращайте внимание на их самочувствие и настроение. Если ребенок устал, предложите ему отдохнуть или выполнить более легкое задание.

Эти игры помогут сделать уроки адаптивной физической культуры не только полезными, но и по-настоящему увлекательными, способствуя гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата каждого ребенка.

**Общеразвивающие упражнения и дыхательная гимнастика на уроках адаптивной физической культуры.**

Дыхательные упражнения – это не только способ улучшить самочувствие и снять напряжение, но и отличный инструмент для развития координации, внимания и контроля над своим телом. На уроках адаптивной физической культуры мы можем сделать эти упражнения увлекательными и доступными для каждого ребенка с помощью простых игр.

Вот несколько идей, которые можно легко адаптировать под индивидуальные потребности и возможности учеников:

**1. "Ветер и Листочки"**

* **Цель:** Тренировка глубокого и продолжительного выдоха, развитие контроля над дыханием.
* **Что нужно:** Легкие бумажные листочки (можно вырезать из тонкой бумаги или использовать легкие перышки, ватные шарики).
* **Как играть:**
  + Каждый ребенок получает свой "листочек".
  + Задача – с помощью выдоха "заставить" листочек двигаться. Можно устроить соревнование: чей листочек пролетит дальше, чей будет дольше держаться в воздухе.
  + **Вариации:**
    - Можно положить листочки на ладонь и стараться сдуть их, не касаясь руками.
    - Поставить листочки на стол и дуть на них, чтобы они "танцевали".
    - Для детей с ограниченной подвижностью рук можно положить листочки на пол перед ними, и они будут дуть на них, сидя на стуле или лежа.

**2. "Пузырьковая Феерия"**

* **Цель:** Развитие силы выдоха, тренировка плавного и контролируемого выдоха.
* **Что нужно:** Мыльный раствор, палочки для мыльных пузырей (можно сделать самодельные из проволоки и петли).
* **Как играть:**
  + Дети окунают палочку в мыльный раствор и выдувают пузыри.
  + Можно ставить задачи: "сделать самый большой пузырь", "сделать много маленьких пузырей", "сделать один пузырь, который продержится дольше всех".
  + **Вариации:**
    - Для детей, которым сложно держать палочку, можно использовать специальные большие кольца или даже просто дуть через трубочку в раствор.
    - Можно устроить "пузырьковый дождь", когда взрослый помогает выдувать много пузырей одновременно.
    - Для детей с ограниченной подвижностью можно поставить емкость с раствором на стол, и они будут дуть на поверхность, создавая небольшие пузырьки.

**3. "Паровозик Дыхания"**

* **Цель:** Тренировка ритмичного и глубокого дыхания, развитие координации дыхания с движением.
* **Что нужно:** Ничего особенного, можно использовать воображение или небольшие предметы (например, кубики, мячики), которые будут "вагончиками".
* **Как играть:**
  + Дети встают друг за другом, держась за плечи или за пояс предыдущего.
  + По команде "поезд трогается" дети начинают двигаться, синхронизируя свои движения с дыханием.
  + На вдох – делают шаг вперед, на выдох – делают шаг назад (или наоборот, в зависимости от задачи).
  + Можно добавлять звуки "чух-чух" на выдохе.
  + **Вариации:**
    - Можно использовать "вагончики" – дети передают их друг другу на выдохе.
    - Для детей, которые не могут ходить, можно имитировать движение поезда сидя, двигая руками или корпусом в ритме дыхания.

**4. "Дыхание-Волна"**

* **Цель:** Развитие плавного и глубокого дыхания, тренировка ощущения своего тела.
* **Что нужно:** Можно использовать длинную ленту или шарф.
* **Как играть:**
  + Дети лежат на спине, положив ленту на живот.
  + На вдох – лента поднимается, на выдох – лента опускается. Задача – почувствовать, как живот поднимается и опускается, как волна.
* **Вариации:**
  + Можно использовать музыку для релаксации, чтобы создать более спокойную атмосферу.
  + Для детей, которым сложно лежать на спине, можно выполнять упражнение сидя или стоя.
  + Можно предложить детям представить, что они – море, и их дыхание – это волны, которые накатывают на берег и отступают.

**5. "Свеча на Торте"**

* **Цель:** Тренировка дозированного выдоха, развитие контроля над дыханием.
* **Что нужно:** Воображаемая свеча (или настоящая, но с соблюдением мер безопасности), можно использовать пальчик как свечу.
* **Как играть:**
  + Представьте, что перед вами торт со свечой.
  + Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните, стараясь "задуть" свечу.
  + Можно усложнить задачу: "задуть" свечу одним длинным выдохом, несколькими короткими выдохами, или "задуть" свечу, которая находится далеко.
  + **Вариации:**
    - Можно использовать настоящую свечу, но только под присмотром взрослого и на безопасном расстоянии.
    - Для детей, которым сложно выдыхать, можно использовать трубочку, чтобы направить поток воздуха.
    - Можно предложить детям представить, что они задувают не свечу, а одуванчик, и им нужно сдуть все пушинки.

**6. "Дыхание-Музыка"**

* **Цель:** Развитие плавности и длительности выдоха, тренировка слухового внимания и координации.
* **Что нужно:** Простые музыкальные инструменты, издающие продолжительный звук (например, свистульки, флейты, губные гармошки, или даже просто длинные трубочки, через которые можно дуть, создавая звук).
* **Как играть:**
  + Дети получают инструмент и пробуют извлечь из него звук.
  + Задача – выдувать воздух так, чтобы звук был долгим и ровным. Можно устроить "конкурс на самый долгий звук".
  + **Вариации:**
    - Можно играть в унисон, создавая общую мелодию.
    - Предложить детям "нарисовать" звуком – длинный выдох для длинной линии, короткий – для точки.
    - Для детей с ограниченной мелкой моторикой можно использовать инструменты, которые активируются нажатием или простым дуновением.

**7. "Воздушный Шар"**

* **Цель:** Тренировка глубокого и полного выдоха, развитие силы легких.
* **Что нужно:** Воздушные шары (разных размеров, если есть возможность).
* **Как играть:**
  + Дети надувают шары. Задача – надуть шар до определенного размера или просто надуть его полностью.
  + Можно устроить соревнование: чей шар надуется быстрее, чей шар будет больше.
  + **Вариации:**
    - Для детей, которым сложно надувать шары, можно использовать насосы или предлагать надувать шары через трубочку.
    - Можно предложить детям "сдуть" шар, контролируя поток воздуха, чтобы он не лопнул резко.
    - Дети могут "играть" с надутым шаром, перебрасывая его друг другу, используя только дыхание.

**8. "Дыхание-Скульптор"**

* **Цель:** Развитие контроля над выдохом, тренировка точности и направленности потока воздуха.
* **Что нужно:** Легкие предметы, которые можно перемещать потоком воздуха (например, маленькие фигурки из бумаги, легкие пластиковые шарики, перышки).
* **Как играть:**
  + На столе или на полу выкладывается "трасса" из легких предметов.
  + Задача – с помощью выдоха переместить эти предметы по трассе, не касаясь их руками.
  + **Вариации:**
    - Можно создавать "лабиринты" из предметов, которые нужно пройти.
    - Предложить детям "построить" башню из легких предметов, аккуратно выдувая воздух так, чтобы они не падали.
    - Для детей с ограниченной подвижностью можно использовать более крупные предметы и более широкие "трассы".

**9. "Дыхание-Сказка"**

* **Цель:** Интеграция дыхательных упражнений в сюжет, развитие воображения и эмоциональной сферы.
* **Что нужно:** Воображение, возможно, небольшие предметы-атрибуты для сказки.
* **Как играть:**
  + Педагог рассказывает сказку, в которой герои используют дыхание для достижения цели. Например: "Жил-был маленький дракончик, который очень хотел полететь. Он сделал глубокий вдох, набрал в легкие много воздуха, и на выдохе выпустил из ноздрей струйку огня (имитация выдоха с шипением). Так он тренировался каждый день..."
  + Дети повторяют движения и звуки вместе с педагогом.
  + **Вариации:**
* Можно предложить детям самим придумать сказку, в которой дыхание играет важную роль.
* Использовать разные виды дыхания в зависимости от сюжета: глубокое и спокойное дыхание для сна, быстрое и частое дыхание для бега, медленное и продолжительное дыхание для медитации.
* Включить в сказку элементы релаксации и визуализации, например, представить, как воздух наполняет тело энергией и теплом.

**10. "Дыхание-Эмоция"**

* **Цель:** Связь дыхания с эмоциональным состоянием, развитие эмоционального интеллекта и саморегуляции.
* **Что нужно:** Карточки с изображением разных эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление).
* **Как играть:**
  + Дети выбирают карточку с эмоцией и пробуют изобразить ее с помощью дыхания.
  + Например, для радости – легкое и частое дыхание, для грусти – медленное и глубокое дыхание, для злости – резкое и прерывистое дыхание.
  + **Вариации:**
    - Можно предложить детям рассказать, как они чувствуют себя, когда испытывают ту или иную эмоцию, и как меняется их дыхание.
    - Использовать дыхательные упражнения для регуляции эмоционального состояния: глубокое дыхание для успокоения, быстрое дыхание для поднятия энергии.
    - Играть в "угадай эмоцию по дыханию": один ребенок изображает эмоцию с помощью дыхания, остальные угадывают.

**Важные моменты при проведении дыхательных игр:**

* **Индивидуальный подход:** Учитывайте возможности и потребности каждого ребенка. Адаптируйте игры, чтобы они были доступны и безопасны для всех.
* **Постепенность:** Начинайте с простых упражнений и постепенно переходите к более сложным.
* **Позитивный настрой:** Создавайте атмосферу игры и веселья. Не давите на детей, если у них что-то не получается.
* **Контроль:** Следите за тем, чтобы дети не перенапрягались и не задерживали дыхание.
* **Регулярность:** Дыхательные упражнения должны стать частью регулярной практики на уроках адаптивной физической культуры.
* **Безопасность:** Убедитесь, что у детей нет противопоказаний к выполнению дыхательных упражнений. При необходимости проконсультируйтесь с врачом.

**Адаптация игр для детей с разными потребностями:**

* **Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата:** Адаптируйте игры, чтобы их можно было выполнять сидя или лежа. Используйте вспомогательные средства, такие как подушки, валики, подставки. Сосредоточьтесь на упражнениях, которые не требуют активного движения, например, "Дыхание-Волна", "Свеча на Торте", "Дыхание-Музыка".
* **Дети с нарушениями зрения:** Используйте тактильные материалы и звуковые сигналы. Описывайте словами все действия и ощущения. Уделите внимание упражнениям, которые развивают слуховое внимание и координацию, например, "Паровозик Дыхания", "Дыхание-Музыка".
* **Дети с нарушениями слуха:** Используйте визуальные подсказки и жесты. Демонстрируйте упражнения наглядно. Уделите внимание упражнениям, которые развивают чувство ритма и координацию, например, "Паровозик Дыхания", "Воздушный Шар".
* **Дети с интеллектуальными нарушениями:** Упростите правила игр. Используйте наглядные пособия и поощрения. Повторяйте упражнения несколько раз. Уделите внимание упражнениям, которые развивают внимание и концентрацию, например, "Ветер и Листочки", "Свеча на Торте".
* **Дети с расстройствами аутистического спектра:** Создайте предсказуемую и структурированную среду. Используйте визуальные расписания и социальные истории. Предлагайте выбор упражнений. Уделите внимание упражнениям, которые помогают снизить тревожность и улучшить саморегуляцию, например, "Дыхание-Волна", "Дыхание-Эмоция".

Главное – это создать атмосферу доверия и поддержки, в которой каждый ребенок будет чувствовать себя комфортно и безопасно. Адаптируйте игры под индивидуальные потребности и возможности каждого ученика, и тогда дыхательные упражнения станут не только полезными, но и приятными и увлекательными. И не забывайте о собственном дыхании! Педагог, который сам владеет техниками дыхания и умеет расслабляться, сможет лучше передать эти навыки своим ученикам.

Эти игры, адаптированные под индивидуальные потребности, превращают дыхательные упражнения в увлекательный процесс развития. Они способствуют улучшению самочувствия, координации и эмоциональной регуляции. Главное – создавать позитивную атмосферу и помнить о безопасности. Регулярная практика дыхательных игр обогащает уроки адаптивной физкультуры, раскрывая потенциал каждого ребенка.

**Игры для коррекции пространственно-временной ориентации и нарушений точности движений на уроках адаптивной физической культуры**

**Блок 1: "Пространство вокруг нас" – Развитие пространственной ориентации**

Здесь мы будем работать над пониманием своего положения в пространстве, направлений, расстояний и взаимоотношений с объектами.

1. **"Карта сокровищ" (с модификациями):**
   * **Суть:** Классическая игра, но адаптированная. Вместо поиска реального клада, мы можем использовать "виртуальный" или "символический".
   * **Как играть:** Создаем простую карту зала или площадки. На карте отмечаем несколько точек (например, "красный конус", "синий мяч", "зеленый обруч"). Дети получают карту и должны пройти по указанному маршруту, останавливаясь у каждой точки и выполняя простое задание (например, "прыгни 3 раза у красного конуса", "повернись вокруг себя у синего мяча").
   * **Вариации:**
     + **Устные инструкции:** Вместо карты даем устные команды: "Пройди 5 шагов вперед, повернись налево, сделай 2 прыжка".
     + **Символы:** Используем простые символы вместо слов на карте (стрелки для направления, цифры для количества шагов).
     + **"Слепой" проводник:** Один ребенок с закрытыми глазами, другой (с поддержкой взрослого) дает ему команды.
2. **"Построй башню по образцу":**
   * **Суть:** Развиваем умение анализировать пространственное расположение объектов и воспроизводить его.
   * **Как играть:** На столе или на полу выставляется небольшая конструкция из кубиков, мячей или других предметов (например, башня из 3 кубиков разного цвета). Ребенок должен построить точно такую же башню, глядя на образец.
   * **Вариации:**
     + **Усложнение:** Увеличиваем количество деталей, добавляем разные формы.
     + **"Зеркальное" отражение:** Ребенок строит башню, которая является зеркальным отражением образца.
     + **Устные описания:** Один ребенок описывает, как построена башня, другой строит по его описанию.
3. **"Лабиринт":**
   * **Суть:** Тренируем ориентацию в ограниченном пространстве и планирование движений.
   * **Как играть:**
     + **На полу:** На полу выкладывается "лабиринт" из лент, конусов или обручей. Ребенок должен пройти по нему, не наступая на линии.
     + **В пространстве:** Используем мебель, стулья, обручи, чтобы создать "живой" лабиринт, который нужно обойти.
   * **Вариации:**
     + **С мячом:** Ребенок ведет мяч по лабиринту.
     + **С препятствиями:** В лабиринт добавляются небольшие препятствия, которые нужно перешагнуть или перепрыгнуть.

**Блок 2: "Точность и координация" – Развитие точности движений**

Здесь мы будем фокусироваться на контроле силы, направления и последовательности движений.

1. **"Попади в цель":**
   * **Суть:** Классика, но с разными целями и снарядами.
   * **Как играть:** Используем разные цели:
     + **Большие:** Обручи, корзины, нарисованные круги на стене.
     + **Маленькие:** стаканчики, бутылки, мишени с разным количеством очков.

* **Снаряды:** Мячи разного размера и веса (мягкие, набивные, теннисные), мешочки с песком, кольца.
* **Вариации:**
  + **Разные дистанции:** Меняем расстояние до цели.
  + **Движущаяся цель:** Цель может медленно двигаться (например, на веревке).
  + **"Слепое" бросание:** Ребенок бросает снаряд, не видя цели, ориентируясь на звук или подсказку.

1. **"Передай предмет":**
   * **Суть:** Развиваем точность передачи объекта, контроль силы и направления.
   * **Как играть:** Дети стоят в кругу или в шеренге. Передают друг другу мяч, мешочек или другой предмет.
   * **Вариации:**
     + **Разные способы передачи:** Сверху, снизу, от груди, через плечо.
     + **Передача по кругу:** Предмет передается по кругу, но не прямо, а через одного человека.
     + **"Эстафета":** Дети передают предмет по цепочке, выполняя определенное движение перед передачей (например, присесть).
2. **"Собери пазл" (крупный):**
   * **Суть:** Тренируем мелкую моторику, координацию "глаз-рука" и точность движений при соединении деталей.
   * **Как играть:** Используем крупные напольные пазлы или пазлы из мягких материалов. Дети должны правильно соединить детали, чтобы получилась картинка.
   * **Вариации:**
     + **Пазлы с разным количеством деталей:** Начинаем с простых, постепенно усложняя.
     + **"Слепой" сбор:** Один ребенок описывает деталь, другой ищет и пытается ее вставить.
     + **Сбор на время:** Для детей, которые уже освоили базовые навыки.
3. **"Построй дорожку":**
   * **Суть:** Развиваем планирование движений, точность постановки ног и рук.
   * **Как играть:** На полу выкладывается "дорожка" из разных элементов: обручи, конусы, мягкие модули, гимнастические палки. Ребенок должен пройти по этой дорожке, ставя ноги и руки только на разрешенные элементы.
   * **Вариации:**
     + **Разные типы дорожек:** Прямая, зигзагообразная, с поворотами.
     + **С предметом:** Ребенок должен нести в руках какой-то предмет (например, стакан с водой), не расплескав его.
     + **"Слепая" дорожка:** Ребенок проходит по дорожке, ориентируясь на устные команды.

**Блок 3: "Время и ритм" – Развитие временной ориентации и ритмичности**

Здесь мы будем работать над ощущением времени, последовательностью действий и синхронизацией с ритмом.

1. **"Повтори за мной":**
   * **Суть:** Развиваем слуховое восприятие, память и способность воспроизводить последовательность движений.
   * **Как играть:** Педагог показывает простую последовательность движений (например, хлопок, приседание, прыжок). Дети должны повторить эту последовательность в том же порядке.
   * **Вариации:**
     + **Увеличение длины последовательности:** Постепенно добавляем новые движения.
     + **С музыкой:** Движения выполняются под музыку, что помогает синхронизироваться с ритмом.
     + **"Эхо":** Один ребенок показывает, другой повторяет.
2. **"Считаем и двигаемся":**
   * **Суть:** Связываем счет с движениями, развиваем понимание количества и последовательности.
   * **Как играть:** Педагог называет число, а дети выполняют соответствующее количество движений (например, "3 прыжка", "5 шагов вперед", "2 хлопка").
   * **Вариации:**

* **Синхронные движения:** Вся группа выполняет движения одновременно под счет.
* **Поочередные движения:** Дети по очереди выполняют движения, например, передавая мяч и считая, сколько раз он был передан.
* **"Замри":** Дети двигаются под музыку или счет, а когда музыка останавливается или педагог говорит "Замри!", они должны застыть в определенной позе. Это развивает контроль над телом и умение быстро реагировать на изменение ситуации.

1. **"Построй по времени":**
   * **Суть:** Развиваем умение выполнять действие в заданный промежуток времени.
   * **Как играть:** Дается задание, например, "Постройте башню из 3 кубиков за 10 секунд". Или "Соберите 5 мячей в корзину за 15 секунд".
   * **Вариации:**
     + **Уменьшение времени:** Постепенно сокращаем время на выполнение задания.
     + **Увеличение сложности:** Одновременно с сокращением времени увеличиваем количество деталей или сложность движений.
     + **"Кто быстрее":** Сравниваем, кто из детей быстрее и точнее справился с заданием.
2. **"Ритмическая ходьба и бег":**
   * **Суть:** Развиваем чувство ритма, координацию движений при ходьбе и беге, а также умение поддерживать заданный темп.
   * **Как играть:** Дети ходят или бегают по залу под музыку или заданный ритм (например, хлопки педагога).
   * **Вариации:**
     + **Изменение темпа:** Педагог меняет темп музыки или хлопков, дети должны подстроиться.
     + **Разные виды ходьбы:** На носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставными шагами.
     + **"Марш":** Дети маршируют в колонне, стараясь синхронизировать шаги.

**Блок 4: "Синхронизация и взаимодействие" – Развитие комплексной ориентации и точности в парной и групповой работе**

Здесь мы будем работать над тем, как дети ориентируются не только в пространстве и времени, но и относительно друг друга, а также как их движения синхронизируются и координируются в совместной деятельности. Это особенно важно для формирования социальных навыков и умения работать в команде.

1. **"Зеркало в движении":**
   * **Суть:** Развиваем умение наблюдать за партнером, анализировать его движения и точно их воспроизводить. Это отличный тренажер для зрительно-моторной координации и понимания пространственных отношений между двумя людьми.
   * **Как играть:** Дети встают парами лицом друг к другу. Один ребенок – "ведущий", другой – "зеркало". Ведущий выполняет различные движения (поднимает руку, наклоняется, делает шаг в сторону), а зеркало должно максимально точно и синхронно их повторить. Затем роли меняются.
   * **Вариации:**
     + **"Застывшее зеркало":** После серии движений ведущий замирает в определенной позе, а зеркало должно повторить эту позу.
     + **"Слепой ведущий":** Ведущий с закрытыми глазами дает команды, а зеркало выполняет их, ориентируясь на слух и пространственное ощущение.
     + **"Зеркало с задержкой":** Зеркало повторяет движения ведущего с небольшой временной задержкой, что добавляет элемент предвидения и контроля.
2. **"Передай мяч по кругу с препятствиями":**
   * **Суть:** Комбинируем точность передачи, пространственную ориентацию (обход препятствий) и временную координацию (синхронность передачи).
   * **Как играть:** Дети стоят в кругу. Между ними расставлены небольшие препятствия (например, конусы, подушки). Задача – передать мяч по кругу, обходя препятствия, и сделать это синхронно, чтобы мяч не останавливался надолго.
   * **Вариации:**
     + **Разные виды мячей:** Мягкие, набивные, с разной текстурой.
     + **Изменение направления передачи:** По часовой стрелке, против часовой стрелки.
     + **"Цепочка":** Мяч передается не напрямую соседу, а через одного человека, что требует более точного броска и расчета траектории.
3. **"Построй фигуру вместе":**
   * **Суть:** Развиваем навыки совместного планирования, распределения ролей и точного выполнения действий для достижения общей цели.
   * **Как играть:** Дети делятся на небольшие группы (2-4 человека). Им дается задание построить определенную фигуру из крупных модулей, кубиков или гимнастических предметов (например, "построить мост", "сделать арку"). Важно, чтобы все участники группы участвовали в процессе.
   * **Вариации:**
     + **"Слепой строитель":** Один ребенок из группы видит образец или схему, а остальные строят, ориентируясь на его устные инструкции.
     + **"Ограниченные ресурсы":** Каждому участнику группы выдается только часть необходимых материалов, и им нужно договориться, как их обменять или использовать.
     + **"Символическое строительство":** Вместо реальных предметов дети используют свои тела, чтобы изобразить фигуру (например, встать так, чтобы получился квадрат).
4. **"Ритмическая эстафета":**
   * **Суть:** Тренируем синхронизацию движений с ритмом и с движениями партнера по команде, а также точность передачи эстафетного предмета.
   * **Как играть:** Команды детей выполняют серию движений под музыку или заданный ритм. После выполнения своей части, они должны точно передать эстафетный предмет следующему участнику команды, который продолжает ритмическую цепочку.
   * **Вариации:**
     + **Разные виды эстафетных предметов:** Палочка, мяч, обруч.

* **Сложные ритмические рисунки:** Вместо простых хлопков, дети могут выполнять более сложные ритмические рисунки (например, хлопок-топ-хлопок), которые нужно точно воспроизвести и передать.
* **"Живая" эстафета:** Вместо предмета, передается команда движения, которую следующий участник должен продолжить и развить.
  + - **Синхронное выполнение:** Вся команда выполняет одно и то же движение синхронно, а затем передает эстафету.

**Общие рекомендации для всех игр:**

* **Постепенность:** Начинайте с простых заданий и постепенно увеличивайте сложность.
* **Индивидуальный подход:** Учитывайте возможности каждого ребенка. Не бойтесь адаптировать правила или задания.
* **Позитивное подкрепление:** Хвалите детей за старание и успехи, даже небольшие. Создавайте атмосферу поддержки и доверия.
* **Визуализация:** Используйте яркие, понятные пособия, схемы, картинки.
* **Четкие инструкции:** Давайте инструкции простым, понятным языком, при необходимости дублируя их жестами.
* **Безопасность:** Всегда следите за безопасностью детей во время выполнения упражнений.

Эти игры направлены на комплексное развитие навыков, помогая детям с ООП лучше ориентироваться в пространстве и времени, а также улучшать точность и координацию своих движений, что является фундаментом для многих повседневных и учебных задач.  
  
**Заключение.**

Пусть этот сборник станет не просто источником готовых решений, но и вдохновит на создание собственных уникальных игровых сценариев, учитывающих индивидуальные особенности и прогресс каждого ребенка. Мы призываем вас экспериментировать, адаптировать правила, использовать подручные материалы и, самое главное, наблюдать за реакцией детей, подстраивая игру под их настроение и уровень вовлеченности. Ведь именно в гибкости и творческом подходе кроется ключ к максимальной эффективности и удовольствию от занятий.

Помните, что адаптивная физическая культура – это не только про физическое развитие, но и про социализацию, эмоциональное благополучие и формирование самооценки. Через подвижные игры дети учатся принимать себя и других, преодолевать страхи, радоваться общим успехам и поддерживать друг друга в моменты трудностей. Каждая игра – это возможность для ребенка почувствовать себя частью команды, ощутить свою значимость и внести свой вклад в общий результат.

Мы надеемся, что этот сборник станет вашим верным спутником на долгом и увлекательном пути развития детей с особыми образовательными потребностями. Пусть он поможет вам открыть новые грани их потенциала, укрепить их здоровье и подарить им бесценные моменты радости и счастья. В каждом движении, в каждом смехе, в каждом достижении – наша общая победа.

Желаем вам вдохновения, терпения и неиссякаемой энергии в вашем благородном деле! Пусть ваши занятия будут наполнены смыслом, а результаты превосходят все ожидания.

**Список рекомендуемой литературы:**

* **Ветков Н. Е.** Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие. Орёл, 2016. 2
* **Королева И. В.** Подвижные игры: учебное пособие. Вологда: ВоГУ, 2014.
* **Новицкий П. И.** Подвижные игры адаптивной физической культуры: пособие для учителей. Витебск, 2011.
* **Синельникова Т. В., Харченко Л. В.** Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития: учебное пособие. Омск, 2018.
* Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник Т. 1 / Под общ. ред. **С.П. Евсеева.** - М.: Советский спорт, 2002.
* **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.: Советскийспорт, 2001.
* **Евсеев С.П., Шапкова Л.В.** Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
* **Ростомашвили Л.Н.** Физические упражнения для детей с нарушенным зрением / Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. - СПб., 2001.
* **Левченко И.Ю., Приходько О.Г.** Технология обучения и воспи тания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - М.:Академия, 2001.
* **Хода Л.Д., Звездин В.К.** Физическая реабилитация глухих детей 4—7 лет Республики Саха (Якутия). - Нерюнгри, 2001. - 160 с.