

# Методика занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушение слуха.

- Дети с нарушением слуха имеют значительное отставание в показателях скоростно-силовых качеств и различных проявлениях координационных способностей.
- Целенаправленное использование упражнений скоростно-силовой направленности создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств. Так и для коррекции базовых координационных способностей.

# Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей

Коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений

коррекция и развитие способности к быстрому реагированию

Коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения

Скоростно-силовые упражнения

бег

прыжки

метание

Коррекция и Развитие Координации Движений

коррекция и развитие способности к динамическому равновесию

коррекция и развитие способности к пространственной ориентации

коррекция и развитие мелкой моторики пальцев



**Средства коррекции и развития  
координационных способностей с  
помощью скоростно-силовых  
упражнений**

<b>№</b>	<b>упражнения</b>	<b>Коррекционная направленность</b>
<b><i>прыжки</i></b>		
1	Прыжки на одной ноге (левой, правой)	Динамическое равновесие, согласованность движений рук и ног
2	Прыжки в длину с разбега	Координация движений, усвоения темпа и ритма
3	Прыжок вверх с поворотом на заданное расстояние	Дифференцирование мышечных усилий, пространственных параметров, динамическое равновесие

# Практика «Пробные уроки»



# Средства коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений

№	упражнения	Коррекционная направленность
<b>Бег</b>		
1	Бег по разметке	Усвоение темпа и ритма, динамическое равновесие, дифференциация пространственных и динамических параметров
2	Бег из различных исходных положений	Координация движений, концентрация внимания, развитие слухового восприятия
3	Челночный бег	Ориентировка в пространстве, концентрация внимания

# Практика «Пробные уроки»



Средства коррекции и развития  
координационных способностей с  
помощью скоростно-силовых  
упражнений

№	упражнения	Коррекционная направленность
<b>Метание</b>		
1	Метание мешочка в горизонтальную и вертикальную цель	Дифференцирование динамических параметров, мышечных усилий
2	Метание различных по весу и диаметров снарядов на дальность и в цель	Дифференцирование динамических усилий, координация движения
3	Метание мяча сверху, сбоку, снизу	Координация движений, дифференцирование пространственных параметров

# Практика «Пробные уроки»





# Средства коррекции функции равновесия.

## *Упражнения с изменением площади опоры*

- Ходьба по «кочкам»
- Ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы
- Езда на самокате , велосипеде

## *Упражнения на узкой площади опоры*

- Ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями
- Балансировка на набивном мяче

## *Действия с мячом*

- Элементы игры в баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис
- «Школа мяча»

## Комплекс упражнений для коррекции и развития равновесия

	<b>содержание</b>	<b>Кол-во подходов</b>	<b>Кол-во повтор.</b>
1	Ходьба с перешагиванием реек на гимнастической лестницы, лежащей на полу	3	15 с
2	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	3	до 5 м
3	Балансировка на набивных мячах (3 кг)	3	до 30 с
4	Ходьба по канату (на полу) вдоль и приставными шагами поперек, руки в стороны	2	4-5 м

## Комплекс упражнений для коррекции вестибулярной функции

	<b>содержание</b>	<b>Кол-во подходов</b>	<b>Кол-во повторений</b>
1	Ходьба и бег с остановками по сигналу		2 мин.
2	«Челночный бег»		2 мин.
3	Прыжки со скакалкой с изменением темпа	3	15-30 с.
4	Перекаты со спины на живот «бревнышко»	2	5-6м

# Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств круговым методом

<b>содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Время отдыха между станциями</b>
Станция 1. выпрыгивание из полуприседа, сопровождая взмахом рук вверх	6-8 раз	20-25 с.
Станция 2. поднятие прямых ног вверх, лежа на спине, руками держаться за перекладину гимн. лестницы	8-10 раз	25-35 с.
Станция 3. лежа на животе, руки впереди прямые, поднятие набивного мяча вверх	6-8 раз	35-50 с