**Содержание программы занятий по совершенствованию психомоторики детей с легкой степенью умственной отсталости по средствам подвижных игр и двигательных упражнений**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № этапов,№ занятий | Название этапов реализации программы и направления работы | | Содержание педагогической работы | | | Игры и упражнения |
| **I этап**  **Диагностический** | | | | | | |
| 1-2 |  | | Первичная диагностика | | | Диагностический инструментарий |
| **II этап**  **Коррекционно-развивающий** | | | | | | |
| 3-5 | Развитие коммуникативной активности | | | Развитие потребности в общении мотивация, формирование коммуникативных умений и навыков, необходимых для эффективной деятельности.  Формирование чувства такта в процессе группового общения, умения сопереживать другим людям.  Воспитание культуры поведения в процессе группового общения с детьми и взрослыми | «Клеевой ручеек»  «Слепец и поводырь»  «Вежливые слова»  «Подарок на всех»  «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся»  «Игры-ситуации»  «Зеркало»  «Веселая сороконожка»  «Каравай»  «Испорченный телефон»  «Я знаю 5 имен»  «У оленя дом большой»  «Липучки»  «Змея»  «Поварята»  «Дотронься до…» | |
| 6-10 | Развитие двигательной организации | | | Развитие мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц и основных видов движений.  Выработка правильной осанки, равновесия.  Развитие точности, координации, плавности, переключения движений  Преодоление двигательного автоматизма движений | «Глазодвигательный тренинг» (7 упр.)  «Дыхательные упражнения» (5 упр.)  «Муравьи»  «Кактус и Ива»  «Пальма»  «Мокрые котята»  «Штанга»  «Самолеты и бабочки»  «Буратино и Пьеро»  «Насос и надувная кукла»  «Снеговик»  «Снежная Королева» | |
| 11-15 | Развитие ритмической организации | | | Формирование чувства музыкального темпа, ритма.  Ритмичность движений под музыку  Изменение характера движений в соответствии с изменением звучания музыки (тихо-громко, медленно-быстро, высоко-низко)  Согласование движений с проговариванием слов. | «Пульс»  «Ритм»  «Музыкальный ёжик»  «Эхо»  «Не просто мяч»  «Угадай-ка»  «Волшебная ромашка»  «Дождик, дождик, кап-кап-кап»  «Осенний дождик»  «Догонялки»  «Слушай и повтори»  «Передай ритм»  «Музыкальный стульчик»  «Музыкальные стульчики» | |
| 15-20 | Развитие психических процессов | | | Развитие быстроты и точности реакции  Развитие внимания (устойчивость, переключение, распределение и т.д.)  Развитие всех видов памяти  Согласование слова и движения  Развитие умения реализовывать запланированные действия по условному сигналу  Развитие произвольности при выполнении движений  Развитие умения выполнять совместные действия на основе самоконтроля и саморегуляции. | ВНИМАНИЕ  «Корректор»  «Ухо, горло, нос»  «Съедобное–не съедобное»  «Летает - не летает»  «Запрещенное движение»  «Назови предмет»  «4 стихии»  «Что изменилось?»  «Да и нет»  «Послушная тень»  ПАМЯТЬ  «Кто пропал?»  «Бабушкин чемодан»  «Пиктограмма»  «Художник»  «Кукловод»  «Очередь»  «Повторюшки»  «Запоминай-ка»  «Волшебный мешок»  «Что стереть?» | |
| 21-26 | Развитие способности ориентироваться в пространстве | | | Развитие оптико-пространственной ориентировки в пространстве класса через движение  Развитие пространственных представлений (выполнение действий на основе словесной инструкции педагога)  Развитие умения отдавать команды (движения влево, вправо, назад, вперед, руки вверх и т.д.) | «Скок-перескок»  «Жмурки»  «Найди игрушку»  «Солнышко»  «Слепой и поводырь»  «Слепой лабиринт»  «Бег к реке»  Задания в виде инструкций | |
| 27-32 | Развитие эмоциональности | | | Развитие понимания различных эмоциональных состояний, отдельных черт характера.  Развитие имитационно-подражательных выразительных движений и действий, отражающих различные эмоциональные состояния (мимика, жесты, поза, серия движений)  под музыку  без музыки (изображения движений зверей, людей за работой и определенными занятиями) | «Пиктограммы»  «Зеркало»  «Я радуюсь когда»  «Музыка и эмоции»  «Способы повышения настроения»  «Волшебный мешок»  «Испорченный телефон»  «Новая кукла»  «Баба- Яга»  «Фокус»  «Лисичка подслушивает»  «Соленый чай»  «Новая девочка»  «Про Таню»  «Золушка»  «Один дома»  «Ласковые ладошки»  «Секретики»  «На полянке»  «Чудесный сон котенка» | |
| **III этап**  **Оценка результатов реализации программы** | | | | | | |
| 33-34 | Оценка результатов реализации программы | Повторная диагностика | | | | Диагностический инструментарий |