**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 музыкуИзменение 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 реакцииРазвитие внимания (устойчивость, переключение, распределение и т.д.)Развитие всех видов памятиСогласование слова и движения Развитие умения реализовывать запланированные действия по условному сигналуРазвитие произвольности при выполнении движенийРазвитие 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 музыкубез 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  |