Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 5
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Тольятти»

ул Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.
тел. 8(8482) 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71
ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

ПРИНЯТО
Педагогическим советом Учреждения
(протокол от 27.08.2026 г. № 1)

ГБОУ Школа-интернат №5
Подписано цифровой подписью: ГБОУ Школа-интернат №5
Дата: 2026.11.03 15:07:57 +04'00'

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБОУ школа-интернат
№ 5 г.о. Тольятти
от 31.08.2026 г. № 00-од

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

КРУЖОК «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЙОГА»

Направленность: художественная
Возраст: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: *Власова А.В., педагог дополнительного образования*

Тольятти, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ 3
1. Пояснительная записка 3
1.1. Направленность (профиль) программы 3
1.2. Актуальность программы 3
1.3. Отличительные особенности программы 5
1.4. Педагогическая целесообразность 5
1.5. Адресат программы 5
1.6. Объём программы 5
1.7. Формы обучения 6
1.8. Методы обучения ..... 3 4 * 6
1.9. Тип занятий 6
1.10. Формы проведения занятий 6
1.11. Сроки освоения программы 6
1.12. Режим занятий 7

2. Цель и задачи программы 7
2.1. Цель программы 7
2.2. Задачи программ 7

3. Содержание программы .....
3.1. Учебно-тематический план .....
3.2. Содержание учебно-тематического плана .....
4. Планируемые результаты .....
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....
1. Условия реализации программы .....
2. Форма аттестации .....
3. Оценочные материалы .....
III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....
ПРИЛОЖЕНИЯ .....

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

В настоящее время продолжает расти детская заболеваемость. По мнению специалистов - медиков 75% всех болезней человека заложено в детские годы и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому необходимо объединить все силы и всех в познании здоровья ребёнка, создании «портрета» его здоровья. Необходимо укреплять здоровье ребёнка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми и сильными, эмоционально и психологически устойчивыми - это одна из основных задач каждой школы.

Программа построена на основе авторской оздоровительной программы нейропсихолога Кузнеченковой С.В «Нейройога», которая успешно применяется в общеобразовательных и коррекционных заведениях нашей страны с 2011 года.

Основная база упражнений этой программы нейрокоррекционные упражения в сочетании с упражнениями хатха-йоги.

Йога - это надежное и малозатратное средство защиты от многих бед современного европейского человека, источник пользы и удовольствия. ОФП-йога - это все самое лучшее из своих подходов к оздоровлению и здоровому образу жизни. Кроме того, это настоящий симбиоз знаний и философии: гармония человека, направленная на победу над обстоятельствами.

Направленность программы: физкультурнно-спортивная

Актуальность программы. Регулярные тренировки по Йоге способствуют естественному снижению веса, улучшению гибкости тела и повышению тонуса, кроме того ребенок будет лучше чувствовать свое тело, возрастёт сила воли и уверенность в себе. Дети будут ощущать внутреннее спокойствие и уравновешенность, а подверженность стрессу заметно уменьшится. Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, саморегуляция и поддержание спокойного психического состояния,

познание человеком самого себя - непременное условие гармоничного функционирования систем детского организма.

Йога, адаптированная для детей, построена на основе традиционных динамических упражнений с игровыми вставками. Такая программа с удовольствием воспринимается ребятами и позволяет развить силу, гибкость, выносливость, расширить диапазон движений, улучшить координацию и владение телом. Замечено, что занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребёнка.

Особенно полезна йога ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом. Кроме того, она повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям. Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированны, лучше учатся и меньше устают.

Основу физической йоги составляют асаны - специальные положения тела. Асаны - это упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела, в сочетании с правильным дыханием и расслаблением, с мышечной активностью. Требуется дыхание особого рода: полное, ритмическое, контролируемое и замедленное.

Выполнение асан дает профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффекты. Они воздействуют; на пищеварительную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную систему, на систему выделения и весь двигательный аппарат.

Асаны - статичные упражнения йогов - хорошее средство для развития суставной гибкости и чувства равновесия при небольшой затрате физической энергии. В йоге, как и в любой системе физической культуры, подчеркивается, что с заботы о теле начинается развитие и совершенствование главного - духа.

Отличительные особенности программы заключаются в следующем:

- программа универсальна, так как подходит всем детям, как здоровым, так и с ограниченными возможностями здоровья;
- предполагает широкий возрастной охват; возможно применениепрограммы для детей любых возрастных групп: от 7 до 18 лет;
- упражнения программы просты в выполнении, хорошо закрепляютсяи создают наивысшую мотивацию к выполнению;
- каждый комплекс программы включает весь необходимый дляразвития мозга набор упражнений;
- в процессе выполнения упражнений программы происходитвоздействие (и изменение в сторону улучшения) одновременно физической, интеллектуальной и эмоционально-коммуникативной сферы ребенка;
- программа включает аудио- и видео- сопровождение длякомплексного воздействия на все каналы восприятия ребенка и наилучшего закрепления материала;
- методологическое обеспечение программы базируется на психологопедагогической и нейропсихологической основах.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что это прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворяет потребность детей в движении. Ценность заключается в том, что она повышает подвижность суставов, эластичность связок и мышц, у детей расширяется спектр движений; укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб, гармонично развиваются правое и левое полушария мозга, способствует концентрации внимания.

Адресат программы: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья 7-18лет, желающие заниматься оздоровительной йогой и не имеющие медицинских противопоказаний.

Объём программы: программа рассчитана на 34 ч. по 1ч. в неделю

Формы обучения: очная, индивидуально-групповая.

Методы обучения: Освоение программного материала программы происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и *соревновательный* методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха: стимулирующие оценки

Тип занятий: комбинированный

Формы проведения занятий. В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий: беседа, рассказ педагога, занятие-практикум, сопровождаемый наглядным показом.

Сроки освоения программы: программа рассчитана на 1 учебный год из расчёта 34 учебные недели (1 раз в неделю)

Режим занятий: занятия проходят во второй половине дня после уроков, 1 раз в неделю по 1 часу.

2. Цель и задачи программы

2.1. Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирования гармонически развитой, активной личности, развития навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучения способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

2.2. Задачи программы

Образовательные:

- укреплять здоровье обучающихся с помощью здоровьесберегающих образовательных технологий: техник хатха - йоги, нейройоги
- создать пространственную среду спортивно-оздоровительного характера.
- обучать технике выполнения каждого из блоков упражнений хатха - йоги и нейройоги .

Развивающие:

- формировать у детей умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих на занятии
- формировать у детей умение контролировать свои учебные действия по самооздоровлению, саморегуляции с помощью соответствующих упражнений
- развивать умение выполнять упражнения йоги на гибкость и координацию на максимально возможном качественном уровне

Воспитательные:

- формировать самостоятельность и личную ответственность за выполнение упражнений в группе и дома с родителями, помогать отстающим ученикам собственным примером, установка на ЗОЖ

- формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение действовать сообща, не создавая конфликты
- воспитывать в детях и родителях потребность в здоровом образе жизни через систематические занятия в секции «Оздоровительная йога», обсуждении с ними достижений и результатов.

3. Содержание программы

3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	**Раздел 1. Вводное занятие:** 1.1.Беседа «Йога для нашего здоровья». Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной спортивных занятий, содержанием занятий; 1.2. Беседа «Что такое асаны». Построение. Разминка. Знакомство с последовательностью этапов занятия. Йога в ассоциативных названиях. Дыхание жужжащей пчелы, вибрационная пранаяма с пропеванием гласных, полное дыхание с движением рук, «Задувание свечи». 1.3. Игры с мячом в кругу: - «Поменяться местами и назвать имя...» - «Рыбаки и рыбки - низкий вариант прыжков, вариант в полуприсеве». -«Г орячая картошка» - «Копирование действий с мячом с усложнением, передача мяча с проговариванием имени». - части тела 1.4. Комплекс упражнений с массажным мячом, нейрогимнастика для рук в положении сидя под музыку -«Кулачок- ребро-ладошка , лезгинка и др», «Ехал Грек через реку.».	**6** 1 2 1 1	**2** 1 1	**4** 1 1 1

	1.5. Комплекс силовых упражнений с гантелями, или гимнастической палкой - 5 по 12 раз. «Упражнение - релаксация - поза принятия солнечной ванны»	1		1
2.	**Раздел 2. Оздоровительные комплексы ОФП и йога:**	**14**	**5**	**9**
	2.1. История развития йоги. Беседа «Слагаемые здоровья». Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	1	1	
	2.2. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении - полоса препятствий. ОРУ с гимнастической палкой в положении стоя под музыку и без: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног.	1		1
	2.3. Коррекционно-развивающие игротанцы «домик- гномик», «Хлопки - шаги».	1		1
	2.4. Элементы йоги в ассоциациях: Комплекс нейройоги «Отправляемся в далекое путешествие»: «Парашютист - качалка», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд», «Кошка», «Собака», «Ушки зайчика», «Подъемный кран», «Поза принятия солнечной ванны».	1		1
	2.5. Беседа «Режим труда и отдыха для укрепления здоровья».	1	1	
	2.6. Комплекс общеразвивающих упражнений в положении стоя, сидя и лежа с мячом без музыки: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины	1		1

в положении лежа на животе.			
	1		1
2.7. Коррекционно-развивающий игротанец хлопки сидя в кругу «1 - Фиксики» для развития чувства ритма, координации». Зарядка - «Под ритмичные звуки аккордеона».	1		1
2.8. Беседа: «Полезные продукты для правильного питания». Комплекс йоги «Здоровая осанка» - «Воин», «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака».	1		1
2.9. Коррекционно-развивающий игротанец малой интенсивности «Кухонные предметы", игротанец высокой интенсивности «Под ритмичные звуки аккордеона».	1	1	
2.10.Беседа « Эмоциональные состояния человека. Учимся контролировать эмоции». Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра.	1		1
2.11.Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака» «Катамаран, лодочка в парах». Упражнение лежа на спине для каппиляров , венозного оттока «Трясучка».	1		1
2.12. Танцевальная композиция : Домик-гномик», «Тучка».	1	1	
2.13. Беседа « Учусь общаться» . Упражнения на растягивание: в полуприсиде для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», « Кобра», «Трясучка». Игротанец «Здороваться руками...», «Ангел мира и добра».	1	1	

	2.14. Беседа « Как сохранить зрение», Повторение изученных шагов, комплекса нейройоги «Путешествие на далекий остров», танцевальных комплексов, асан - «Треугольник, Домик- гномик», «Тучка», «Ангел мира и добра», координационных игротанцев малой , средней и высокой интенсивности.	1	1	
3.	**Раздел 3. Акробатика + аэробика - базовые шаги и связки аэробики, +детская йога. ОРУ с предметами и без.**	**12**	**3**	**9**
	1. Беседа «Акробатика, аэробика, гимнастика». ОРУ Базовая классическая аэробика: базовые шаги «March», «Open step», «Step touch», V-step и др. ОРУ с мячом и гимнастической палкой под музыку для плечевого пояса и мышц живота, 5-7 упражнений.	1	1	
	2. Комплекс йоги «Активный школьник»: «Поза горы», «Уткатасана», «Дерево», Треугольник», «Воин», «Кобра на руках», «Вирасана вариации», «Поза ребенка». Танец солнцу. «Баланс на руках», «Лев», «Складка», «Черепаха», Березка» «Рыбка», «Поза принятия солнечной ванны».	1		1
	3. Беседа «Красота спорта». ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.). ОРУ с предметами (мяч, гимнастическая палка) для мышц живота, спины под музыку 5-7 упр. Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание).	1	1	
	4. Комплекс йоги «Активный школьник»: «Поза горы», «Уткатасана», «Дерево», Треугольник», «Воин», «Кобра на руках», «Вирасана вариации», «Поза ребенка». Танец солнцу; «Баланс на руках», «Лев», «Складка», «Черепаха», Березка» «Рыбка», «Поза принятия солнечной ванны».	1		1

	5. Беседа «Наши спортсменки на Олимпиаде» с презентацией. Базовая классическая аэробика: базовые шаги «March», «Open step», «Step touch», V- step и др.	1	1	
	6. ОРУ для мышц рук и плечевого пояса под музыку с большим мячом, для мышц живота 5 - 8 упражнений.	1		1
	7. Комплекс йоги: «Активный школьник» «Поза горы», «Уткатасана», «Дерево», Треугольник», «Воин», «Кобра на руках», «Вирасана вариации», «Поза ребенка». Танец солнцу; «Баланс на руках», «Лев», «Складка», «Черепаха», Березка» «Рыбка», «Упражнение- поза принятия солнечной ванны».	1		1
	8. Закрепление изученных асанов, упражнения с предметами. Базовая классическая аэробика: базовые шаги, «March», «Open step», «Step touch», V- step и др.	3		3
	9. Общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, гимнастическая палка) Гимнастические комплексы (пирамиды)	1		1
	10. Игротанцы в стиле афроджаз, двигательные композиции всего учебного периода нашедшие эмоциональный отклик, согласно физическим возможностям - группам здоровья занимающихся.	1		1
4.	**Раздел 4. Йога.**	**2**		**2**
	1. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос», «Кошка», комплекс «Танец солнцу». Детская медитация «На покое с использованием поющей чащи», «Внутреннее пространство - пропевание гласных звуков».	1		1
	2. Тесты для группы детей с тугоухостью,	1		1

	групп детей с интеллектуальными нарушениями.			
	Итого:	**34**	**10**	**24**

3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводное занятие:

Беседа «Йога для нашего здоровья». Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной спортивных занятий, содержанием занятий;

Беседа «Что такое асаны». Построение. Разминка. Знакомство с последовательностью этапов занятия. Йога в ассоциативных названиях. Дыхание жужжащей пчелы, вибрационная пранаяма с пропеванием гласных, полное дыхание с движением рук, «Задувание свечи».

Игры с мячом в кругу: «Поменяться местами и назвать имя...», «Рыбаки и рыбки - низкий вариант прыжков, вариант в полуприсиде».«Горячая картошка», «Копирование действий с мячом с усложнением, передача мяча с проговариванием имени».Части тела

Комплекс упражнений с массажным мячом, нейрогимнастика для рук в положении сидя под музыку -«Кулачок-ребро-ладошка , лезгинка и др», «Ехал Грек через реку.».

Комплекс силовых упражнений с гантелями, или гимнастической палкой - 5 по 12 раз.

«Упражнение - релаксация - поза принятия солнечной ванны»

Раздел 2. Оздоровительная комплексы ОФП и йога:

История развития йоги. Беседа «Слагаемые здоровья». Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении - полоса препятствий. ОРУ с гимнастической палкой в положении стоя под музыку и без: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног.

Коррекционно-развивающие игротанцы «домик- гномик», «Хлопки - шаги».

Элементы йоги в ассоциациях: комплекс нейройоги «Отправляемся в далекое путешествие»: «Парашютист - качалка», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд», «Кошка», «Собака», «Ушки зайчика», «Подъемный кран», «Поза принятия солнечной ванны».

Беседа «Режим труда и отдыха для укрепления здоровья».

Комплекс общеразвивающих упражнений в положении стоя, сидя и лежа с мячом без музыки: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе.

Коррекционно-развивающий игротанец хлопки сидя в кругу «1 - Фиксики» для развития чувства ритма, координации». Зарядка - «Под ритмичные звуки аккордеона».

Беседа: «Полезные продукты для правильного питания».
Комплекс йоги «Здоровая осанка» - «Воин», «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака».

Коррекционно-развивающий игротанец малой интенсивности «Кухонные предметы", игротанец высокой интенсивности «Под ритмичные звуки аккордеона».

Беседа « Эмоциональные состояния человека. Учимся контролировать эмоции». Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра.

Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака» «Катамаран, лодочка в парах». Упражнение лежа на спине для каппиляров , венозного оттока «Трясучка».

Танцевальная композиция : Домик- гномик», «Тучка».

Беседа « Учусь общаться» . Упражнения на растягивание: в полуприсиде для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.
Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», « Кобра», «Трясучка». Игротанец «Здороваться руками...», «Ангел мира и добра».

Беседа « Как сохранить зрение», Повторение изученных шагов, комплекса нейройоги «Путешествие на далекий остров», танцевальных комплексов, асан - «Треугольник, Домик- гномик», «Тучка», «Ангел мира и добра», координационных игротанцев малой , средней и высокой интенсивности

Раздел 3. Акробатика + аэробика - базовые шаги и связки аэробики, +детская йога. ОРУ с предметами и без.

Беседа «Акробатика, аэробика, гимнастика».

ОРУ Базовая классическая аэробика: базовые шаги «March», «Open step», «Step touch», V- step и др.

ОРУ с мячом и гимнастической палкой под музыку для плечевого пояса и мышц живота, 5-7 упражнений.

Комплекс йоги «Активный школьник»: «Поза горы», «Уткатасана», «Дерево», Треугольник», «Воин», «Кобра на руках», «Вирасана вариации», «Поза ребенка». Танец солнцу. «Баланс на руках», «Лев», «Складка», «Черепаха», Березка» «Рыбка», «Поза принятия солнечной ванны».

Беседа «Красота спорта».

ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.).

ОРУ с предметами (мяч, гимнастическая палка) для мышц живота, спины под музыку 5-7 упр.

Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание).

Комплекс йоги «Активный школьник»: «Поза горы», «Уткатасана», «Дерево», Треугольник», «Воин», «Кобра на руках», «Вирасана вариации», «Поза ребенка». Танец солнцу; «Баланс на руках», «Лев», «Складка», «Черепаха», Березка» «Рыбка», «Поза принятия солнечной ванны».

Беседа «Наши спортсменки на Олимпиаде» с презентацией.

Базовая классическая аэробика: базовые шаги «March», «Open step», «Step touch», V- step и др.

ОРУ для мышц рук и плечевого пояса под музыку с большим мячом, для мышц живота 5 - 8 упражнений.

Комплекс йоги: «Активный школьник» «Поза горы», «Уткатасана», «Дерево», Треугольник», «Воин», «Кобра на руках», «Вирасана вариации», «Поза ребенка». Танец солнцу; «Баланс на руках», «Лев», «Складка», «Черепаха», Березка» «Рыбка», «Упражнение- поза принятия солнечной ванны».

Закрепление изученных асанов, упражнения с предметами. Базовая классическая аэробика: базовые шаги, «March», «Open step», «Step touch», V-step и др.

Общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, гимнастическая палка). Г имнастические комплексы (пирамиды)

Игротанцы в стиле афроджаз, двигательные композиции всего учебного периода нашедшие эмоциональный отклик, согласно физическим возможностям - группам здоровья занимающихся.

Раздел 4. Йога.

Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос», «Кошка», комплекс «Танец солнцу». Детская медитация «На покое с использованием поющей чащи», «Внутреннее пространство - пропевание гласных звуков».

Тесты для группы детей с тугоухостью, групп детей с интеллектуальными нарушениями. (см. Приложение 2)

4. Планируемые результаты

Реализуя данную программу, ожидаются следующие результаты: Ребёнок должен **знать**, что:

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно прибранными волосами;
- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения;
- по окончанию - прощаться с педагогом и другими детьми; ребята знакомы с элементами строевой подготовки и правилами страховки и самостраховки;

Ребёнок должен **уметь**:

Красиво выполнять элементы строевой подготовки;

Правильно выполнять упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;

- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Условия реализации программы	**Описание условий реализации программы**
1.Материально-техническое оснащение	Наличие спортивного зала Оборудование и спортивный инвентарь: -гимнастические коврики - 8шт. -мешочки с песком -6шт. - балансировочная доска - 2шт. -фитболы -10шт
Санитарно-гигиенические	Дети занимаются в Большом спортивном зале. Проветривание спортивного зала, влажная уборка, освещение проводятся в соответствии с санитарными нормами
Организационно-педагогические	Консультации для родителей Выступление на родительских собраниях Семинары-практикумы Открытые занятия Домашние задания для закрепления разученных упражнений.
Кадровый	Занятия проводит педагог, умеющий играть в волейбол и имеющий высшее или среднеспециальное педагогическое образование, занимающийся самообразованием.
Финансово-ресурсные	Пополнение и приобретение спортивного оборудования

2.2. Форма аттестации

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Оздоровительная йога» являются:

1) Педагого-психологическое наблюдение за ребенком во время занятий.
2) Проведение письменного опроса (анкеты) родителей детей, участвующих в программе для дополнительной оценки результатов.

3) Проведение нейропсихологической экспресс-диагностики детей до и после реализации образовательного процесса для качественной и количественной оценки изменений показателей нейро-психосоматического развития детей.
4) Проведение показательных выступлений детей для демонстрации достижений в освоении упражнений.

2.3. Оценочные материалы

Контрольно - измерительные материалы для каждой группы обучающихся подбираются с учётом нозологической группы. (для группы с тугоухостью - «Сводный протокол оценки двигательных качеств». (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 2, стр.41) Для группы с интеллектуальными нарушениями - тесты нейро-коррекционной педагогики на сформированность мелкой моторики (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 3,стр.42).

Для всех групп проводится анкетирование родителей, беседы о подборе индивидуальных коррекционных упражнений для каждого ребёнка.

Субъективным оценочным материалом выступает наблюдение за ребенком в процессе посещения им кружка в течении всего учебного года. Положительная динамика наблюдается при одновременном наблюдении родителями и воспитателями - педагогами у ребёнка:

- улучшения внимания и координации движений, усидчивости;
- улучшения психоэмоционального компонента. положительном эмоциональном настрое;
- уменьшения чувства тревоги, агрессии на занятии.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А. Богатов, С. Сергеев, «Детская йога» М. 2004.
2. П.О. Бутакова., Методический материал на тему : «Развитие внимания на уроках физической культуры у детей с нарушениями развития»
3. М. Ю. Гайнутдинова «Специальная методика физического воспитания, часть 2, учебно-методическое пособие.
4. И.В. Ганичева М. 2014 г. «Телесно-ориентированные подходы кпсихо-коррекционной работе с детьми (5-7 лет)

5. И.Ю. Горская Сибирская Государственная Академия физической культуры, О. 2001 г. «Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья»
6. С. Есудиан, Э. Хейтч, «Йога и здоровье современного человека». К.2002 г.
7. В. Д. Еремеева, 2008 г. «Мальчики и девочки, учить по-разному, любить по-разному.
8. Д.М. Кечкин Пермский государственный гуманитарно педагогический университет, «Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности», П. 2013 г.
9. С.О. Кузнеченкова, «Нейройога», С.- П. 2013 г.
10. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития ифизической подготовленности: Учебное пособие / Советский спорт, 2015. - 90 с.
11. В.И. Лях, Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: Издательство АСТ, 2008. - 326 с.
12. В.И. Лях «Координационные способности школьников» учебное пособие. - М.1989 г.

Электронные ресурсы

13. Методическая литература https://lektsii.org/8-43250.html
14. Методическая разработка по физкультуре « Методика АФК с умственной осталостью https://nsportal. ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/28/doklad-metodikaafk-s-umstvennoy-otstalostyu
15. А. Московкина «Клиника интеллектуальных нарушений», учебноепособие
16. Ольга Ильинская , Ольга Казак, «Детская йога», М. 2011
17. А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М. Д. Д. Дидур., С.П., 2007, «Лечебная физическая культура в детском возрасте»
18. Свами Шивананда, «Йога терапия» К. 2009 г.

19. Социальная сеть работников образования nsportal.ru. «Подвижные игры для детей с ОВЗ» https://nsportal.ru/blog/nachalnava-shkola/all/2014/02/25/podvizhnve-igrv-dlyadetey-s-ovz

20. М. Страковская, «Подвижные игры в терапии больных иослабленных детей, В.Л. 1978 г.

21. «Своеобразие психофизического развития детей со сложными (комплексными нарушениями)» li.com. https://ozlib.com/840899/sport/svoeobrazie_psihofizicheskogo_razvitiva_detev_slozhnymi kompleksnymi narusheniyami

22. Физкультура в школе. < http :// www . fizkulturavshkole . ru /

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Танец «Приветствие солнцу».

Положение 1: Ладони сложите вместе, кончики пальцев приблизьте к губам.

Положение 2: Прижмите большие пальцы рук друг к другу, вытяните руки вверх, чтобы голова оказалась между ними. Смотрите вверх.

Положение 3: Наклонитесь вперёд, не сгибая коленей. Смотрите на колени.

Положение 4: Отставьте назад левую ногу так, чтобы колено касалось пола; согните правую ногу. Положите ладони рук на пол так, чтобы кончики пальцев рук были на одной линии с кончиками пальцев правой ноги (кисти рук располагаются с обеих сторон правой ступни). Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 5: Отставьте назад к левой - правую стопу (пятки ног едва касаются пола), ягодицы поднимите вверх, голову держите между рук.

Положение 6: Последовательно прижмите к полу колени, грудь и подбородок. Область таза не касается пола. Кончики пальцев рук находятся на одной линии с плечами, руки плотно прижаты к рёбрам, локти направлены вверх.

Положение 7: Опустите область таза на пол и одновременно скользите верхней частью туловища вперёд. Медленно поднимите голову, а затем отрывайте грудь от пола. Постарайтесь удерживать положение, напрягая мышцы спины, руки используйте в основном для поддержки веса тела. Положение 8: Поднимите тело, вернувшись в Положение 5.

Положение 9: Приведите левую стопу вперёд между кистями рук (ближе к левой кисти). Правое колено прижмите к полу. Прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 10: Поставьте правую стопу рядом с левой. Колени не сгибайте, как в Положении 3.

Положение 11: Вытяните руки вверх над головой, прижав друг к другу большие пальцы, как в Положении 2.

Положение 12: Сложите ладони вместе, поместив кончики пальцев рядом с губами, как в Положении 1. Отдых: Опустите руки вдоль туловища, ноги поставьте на ширину плеч. Закройте глаза, чтобы отдохнуть. Повторяем 2-3 раза. По аналогии разучиваем композицию « Путь воина.»

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
1.УПРАЖНЕНИЯ С БОЛЬШИМ МЯЧОМ ИЛИ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.

1.1. Для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения	Общие методические указания - ОМУ
И. п. — о. с, мяч внизу. 1 — мяч вперед; 2 — мяч вверх; 3 — мяч вперед; 4 — и. п. То же самое, но на восемь счетов. *Варианты:* и. п. — то же. 1 — правую ногу назад на носок, мяч вверх; 2 — и. п.; 3-4 — то же самое другой ногой; то же, но мах назад.	Движение мяча сопровождается взглядом.
И. п. — о. с., мяч внизу сзади. 1 — мяч назад; 2 — и. п. *Варианты:* и. п. — то же. 1-3 — три пружинящие рывка назад; 4 — и. п.; 1 — мяч назад; 2-3 — держать; 4 — и. п. И. п. — о. с., мяч внизу. 1 — мяч к груди; 2 — мяч вперед; 3 — мяч к груди; 4 — и. п. *Вариант:* то же самое, но с шагом в сторону; то же самое, но выставляя правую, потом левую ногу вперед и в сторону на носок.	Отводя мяч назад, корпус вперед не наклонять, сохранять правильную осанку.
И. п. — о. с., мяч внизу. 1 — мяч вперед; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вперед;	В положении мяч вперед удерживать мяч на высоте плеча, а в положении мяч за голову не опускать голову.
4 — и. п. *Вариант:* то же самое, выставляя правую (левую) ногу назад на носок.	

И. п. — о. с., мяч за головой. 1 — правую ногу назад на носок, мяч вверх, смотреть на мяч ; 2 — и. п.; 3-4 — то же самое другой ногой. *Вариант:* и. п. — то же самое. 1 — правую ногу назад на носок, мяч вверх; 2-3 — держать (два пружинистые рывка), смотреть на мяч; 4 — и. п.; 5-8 — то же самое другой ногой.	Отставлять прямую ногу, а в конце движения вытянуть носок.
И. п. — о. с., мяч возле груди. 1-2 — выпрямляя руки вверх, мяч за голову; 3-4 — обратным движением вернуться в и. п. То же самое, но выставляя правую (левую) ногу назад на носок.	Выпрямляя руки вверх, нужно максимально отвести их назад, а потом согнуть, смотреть на мяч.
И. п. — о. с., мяч внизу. 1 — мяч вперед; 2 — согнуть руки с поворотом кистей пальцами к себе до касания мячом груди; 3 — мяч вперед; 4 — и. п.	
И. п. — о. с., мяч вверху. 1 — руки в стороны, мяч в левой руке; 2 — и. п.; 3-4 — то же самое в другую сторону. *Вариант:* 2-3 — держать; 4 — и. п.; 5-8 — то же самое в другую сторону.	В положении руки в стороны смотреть на мяч, кисти рук на высоте плеч, плечи опустить, голову поднять.
И. п. — о. с., мяч к груди. 1 — руки в стороны, мяч на ладони правой руки ; 2 — и. п.; 3-4 — то же самое в другую сторону.	Плечи не поднимать, в положении руки в стороны кисти рук держать на высоте плеч.
Вариант: 1-2 — мяч вперед и руки в стороны, мяч на правой руке; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же самое в другую сторону.	
И. п. — о. с., мяч вверху. 1 — поднимаясь на носок правой ноги, мах левой в сторону, руки в стороны, мяч на правой руке; 2 — и. п.; 3-4 — то же самое в другую сторону.	Выполняя мах, корпус не наклонять, ноги прямые, носок вытянут.

И. п. — о. с., мяч вверху. 1 — левая рука с мячом в сторону, смотреть на мяч ; 2 — толчком кисти мяч в и. п., 3-4 — то же самое в другую сторону.	После толчка рука быстро присоединяется к мячу.
И. п. — лежа на спине, согнув ноги, мяч впереди. 1-2 — мяч вправо до касания пола, левую руку в сторону на пол; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же самое в другую сторону.	Таз и ноги с места не отрывать.
И. п. — лежа на спине, мяч на бедрах. 1-4 — мяч вперед и на четыре счета медленно круг мячом вправо; 5-8 — то же самое влево и вернуться в и. п.	Лопатки от пола не отрывать, пятки прижаты к полу, руки прямые.
И. п. — лежа на спине, согнув ноги, мяч впереди. 1-2 — мяч медленно влево, лопатки от пола не отрывать; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же самое в другую сторону.	
И. п. — лежа на спине, мяч на бедрах. 1-2 — мяч за голову, коснуться пола; 3-4 — и. п.	Пятки от пола не отрывать, носки вытянуть.
И. п. — стойка, ноги врозь, мяч внизу. 1 — мяч вперед;	Во время поворота пятки от пола не отрывать, мяч на высоте плеч, смотреть на мяч.
2 — с поворотом туловища мяч вправо; 3 — положение счета 1; 4 — и. п.; 5-8 — то же самое в другую сторону.	
И. п. — мяч внизу. 1 — с шагом влево мяч вправо, смотреть на мяч; 2 — и. п.; 3-4 — то же самое в другую сторону. *Вариант:* 2-3 — держать; 4 — и. п.; 5-8 — то же самое в другую сторону.	Мяч держать на высоте плеч.

И. п. — стойка, ноги врозь, руки в стороны, мяч на правой руке. 1 — поворот туловища вправо, мяч на левую руку; 2 — поворот в и. п., мяч на левой руке. 3-4 — то же самое в другую сторону.	Поворачивая туловище, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.
И. п. — о. с., мяч внизу. 1-4 — на четыре счета круг мячом вправо (рис. 16); 5-8 — то же самое влево. *Вариант:* то же самое, но с шагом вправо и влево.	Движение мяча сопровождать взглядом.
И. п. — стойка, ноги врозь, мяч справа возле плеча. Перекидывание мяча перед грудью с одной руки на другую. Перекидывание мяча над головой с одной стороны в другую.	Толчок мяча выполнять кистью, смотреть на мяч.
И. п. — о. с., мяч внизу с охватом правой рукой. Выкручивание мяча спиралью вверх. Обратным движением перейти в и. п. и переложить мяч в левую руку. То же самое левой рукой.	Удерживая равновесие, ноги с места не сдвигать, смотреть на мяч.
И. п. — о. с., мяч на ладони согнутой правой руки на уровне пояса. Передача мяча за спиной с одной руки в другую и перед собой. То же самое в другую сторону.	

1.2. Для мышц живота

Упражнения	Рекомендации
И. п. — сидя, упор сзади, мяч между стопами. 1 — согнуть ноги; 2 — и. п.	Сгибая и разгибая ноги, не касаться мячом пола.
И. п. — лежа на спине, мяч зажат между стопами, руки вдоль тела. 1-2 — медленно согнуть ноги вперед; 3-4 — и. п.	Таз от пола не отрывать.
И. п. — лежа на спине, ноги вперед, мяч между стопами, руки за головой. 1 — согнуть ноги, голени горизонтально полу; 2 — и. п.	

И. п. — сидя, руки в стороны, мяч на правой руке. 1 — правую руку вперед и переложить мяч под ногой в левую руку; 2 — сидя, руки в стороны, мяч в левой руке; 3-4 — то же самое другой ногой.	Мяч на высоте плеча (руки в стороны), передача мяча под прямой ногой.
И. п. — сед, мяч на полу возле левого колена. 1 —согнуть ноги; 2 — прокатить мяч вправо; 3 — то же самое в другую сторону; 4 — выпрямить ноги.	
И. п. — сидя, мяч на полу возле колен справа. 1-2 —поднимая ноги, правой рукой	
перекатить мяч под ногами влево; 3-4 — медленно опустить ноги; 5-8 — то же самое в другую сторону.	
И. п. — сидя, упор сзади, мяч между стопами. 1-2 — сгибая ноги, круг мячом от себя; 3-4 — поднимая ноги, круг мячом на себя.	Постепенно увеличивать амплитуду и скорость движения.
И. п. — стойка на коленях, мяч внизу. 1 — сидя на пятках с наклоном, мяч к груди; 2 — и. п.; 3 — стойка на коленях, мяч вверх, смотреть на мяч; 4 — и. п. *Вариант:* то же самое, но в положении сидя на пятках, мяч вверху.	
И. п. — сидя, упор сзади, мяч на стопах. 1-2 — поднимая ноги, перекатить мяч к туловищу; 3-4 — поднимая таз (носки на себя), перекатить мяч в и. п.	
И. п. — сидя, упор сзади, мяч между стопами. 1 — сидя углом; 2-3 — держать; 4 — и. п.	
И. п. — сидя, упор сзади, мяч между стопами. 1-4 — круг мячом в правую сторону; 5-8 — то же самое в другую сторону. *Вариант:* поднять мяч и положить на пол справа, а потом слева.	
И. п. — лежа на спине, мяч между стопами, руки за головой. 1-2 — мяч вперед; 3-4 — и. п. То же самое на каждый счет.	Поднимать прямые ноги без рывка.

И. п. — лежа на спине, мяч между стопами, руки вверху. 1 — сесть, руки вперед (наклон и коснуться руками мяча); 2 — и. п. То же самое, но на два счета сесть и на два счета лечь.	Мяч от пола не отрывать.
И. п. — лежа на спине, руки в стороны, мяч между стопами. 1-2 — сгруппировавшись; 3-4 — и. п.	Группировку выполнять плотнее, голову к коленям, а мяч ближе к тазу.
И. п. — лежа на спине, мяч на бедрах. 1 — сесть, мяч вверх, смотреть на мяч; 2 — мяч вперед; 3-4 — медленно лечь в и. п.	В положении сидя спина прямая, смотреть прямо, мяч удерживать на высоте плеч.
И. п. — лежа на спине, мяч между стопами, руки за головой. 1-4 — коснуться мячом пола за головой; 5-8 — и. п.	Возвращаясь в и. п., сначала опустить таз, а потом ноги.

1.3. Для мышц спины

Упражнения	**Рекомендации**
И. п. — узкая стойка, мяч на голове. 1-2 — наклон вперед, мяч вперед; 3-4 — и. п.; 5 — наклон вперед, мяч вверх; 6-7 — держать; 8 — и. п.	В наклоне смотреть на мяч, для удержания равновесия слегка оттянуться назад.
И. п. — стойка, ноги врозь, мяч вверху. 1 — наклон вперед, мяч за голову; 2 — мяч вверх; 3 — мяч за голову; 4 — и. п.	В наклоне прогнуться, ноги не сгибать.
И. п. — о. с., мяч впереди. 1-2 — медленно наклон вперед прогнувшись, мяч вверх; 3-4 — и. п.; 5 — наклон вперед прогнувшись, мяч вперед; 6-7 — держать; 8 — и. п.	Ноги не сгибать, в наклоне прогнувшись смотреть на мяч.
И. п. — сидя на пятках, мяч внизу. 1 — мяч вверх; 2 — наклон, мячом коснуться пола; 3 — мяч вверх; 4 — и. п.; 5-6 — медленно наклониться, касаясь мячом пола; 7-8 — медленно вернуться в и. п.	Наклоняясь, стараться не поднимать таз.

И. п. — лежа на животе, мяч вверху. 1-2 — прогнуться, мяч вверх; 3-4 — и. п.; 5 — прогнуться (поднять плечи); 6-7 — держать; 8 — и. п.	Ноги от пола не отрывать
И. п. — лежа на животе, мяч впереди (на полу). 1 — прогнуться, мяч вверх назад; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — и. п. *Вариант:* на каждый счет, прогибаясь, мяч за	Ноги от пола не отрывать.
И. п. — лежа на спине, ноги полусогнуты, руки в стороны, мяч на полу под правой кистью. 1-2 —перенося вес на плечи и стопы, поднять корпус и прокатить под ним мяч влево; 3-4 — медленно опустить корпус;	Перекатывать мяч прямой рукой, передавая мяч с руки в руку.

1.4. Для косых мышц туловища

Упражнения	Рекомендации
И. п. — сидя, мяч на бедрах. 1 — мяч вперед; 2 — коснуться мячом пола подальше вправо (на уровне колена); 3 — то же самое влево; 4 — и. п.	Не наклоняться, касаясь мячом пола.
И. п. — сидя, ноги врозь (не широко), мяч на бедрах. 1 — мяч вверх; 2 — поворот корпуса влево, смотреть на мяч; 3 — то же самое вправо; 4 — и. п. *Вариант:* и. п. — мяч вверху. На каждый счет повороты корпуса вправо и влево.	Пятки от пола не отрывать.
И. п. — стойка на коленях, мяч внизу. 1 — мяч вверх; 2 — сидя на пятках, мячом коснуться пола справа возле пяток; 3 — стойка на коленях, мяч вверх; 4 — и. п.; 5-8 — то же самое в другую сторону.	Во время поворота корпус в сторону не наклонять, смотреть через плечо на мяч.

И. п. — сидя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2 — с поворотом корпуса вправо, руки в стороны, мяч на правой руке, смотреть на мяч; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же самое в другую сторону.	Пятки от пола не отрывать, мяч на высоте плеча.
И. п. — сидя, мяч на коленях. 1-4 — с поворотом корпуса вправо прокатить мяч за спиной влево, потом повернуться влево и взять мяч — и. п.; 5-8 — то же самое в другую сторону.	Во время поворота с места не сдвигаться, спину держать прямо.
И. п. — сидя, согнув ноги накрест, мяч на груди. 1 — с поворотом корпуса вправо мяч влево (на высоте плеч), смотреть на мяч; 2 — и. п.; 3-4 — то же самое в другую сторону.	
И. п. — о. с., мяч внизу. 1 — правую ногу в сторону на носок, мяч вверх; 2-3 — два пружинящие наклона вправо, смотреть через плечо на пятку; 4 — и. п.; 5-8 — то же самое в другую сторону.	Вес тела на опорной ноге.
И. п. — о. с., мяч вверху. 1 — правую ногу в сторону на носок, мяч на голову; 2-3 — держать; 4 — и. п.; 5-8 — то же самое в другую сторону.	Вес тела на опорной ноге, носком слегка касаться пола, смотреть через плечо на пятку.
И. п. — широкая стойка, мяч вверху. 1 — сгибая правую ногу, наклон влево; 2 — и. п.; 3-4 — то же самое в другую сторону. *Вариант:* и. п. — мяч внизу. 1 — сгибая правую ногу у выпад, мяч вверх; 2-3 — два пружинящие наклона влево; 4 — и. п.; 5-8 — то же самое в другую сторону.	
И. п. — узкая стойка, мяч внизу. Повороты корпуса с размашистым движением рук в стороны, мяч поднимать до высоты плеч	Во время поворотов слегка сгибать и разгибать ноги, но стопы с места не сдвигать.

1.5. Упражнения общего воздействия

Упражнения	Рекомендации

И. п. — сидя на пятках, мяч за головой. 1 — стойка на левом колене, правую ногу в сторону на носок; наклон вправо, мяч вверх, 2 — и. п.; 3-4 — обратным движением перейти в и. п.; 5-8 — то же самое в другую сторону.	Кисти на уровне плеча.
И. п. — лежа на животе, мяч вверху. 1-2 — поворот вправо кругом, мяч вперед; 3-4 — обратным движением перейти в и. п.; 5-8 — то же самое в другую сторону. То же самое, но поворот на 360° в одну сторону, а потом в другую.	
И. п. — стойка на коленях, мяч внизу. 1 — с поворотом корпуса вправо руки вперед и в стороны, мяч на правой руке, кисть на уровне плеча; 2 — и. п.; 3-4 — то же самое в другую сторону.	Смотреть во время поворота на мяч, голова, корпус и бедра составляют прямую линию, мяч удерживать на высоте плеча.
И. п. — о. с., мяч внизу. 1 — глубокий выпад правой ногой, мяч вверх; 2 — наклон назад, смотреть на мяч; 3 — выпрямиться; 4 — толчком правой ноги вернуться в и. п.; 5-8 — то же самое другой ногой.	Нога, которая стоит сзади, прямая, упор внутренней стороной стопы.
И. п. — стойка на коленях, мяч вверху. 1 -2 — с поворотом корпуса вправо наклон назад прямым телом, руки в стороны, мяч на правой руке; 3-4 — обратным движением перейти в и. п.;	Кисти на уровне плеча.
5-8 — то же самое в другую сторону.	
И. п. — стойка, ноги врозь, мяч внизу. 1 -4 — наклон вперед и круговое движение корпусом в правую сторону; 5-8 — то же самое в другую сторону.	Амплитуда движений как можно больше, во время выполнения смотреть на мяч.
И. п. — лежа на спине, руки в стороны, ноги вперед, мяч между стопами. 1 -2 — мяч вправо, постараться положить его вправо на пол; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же самое в другую сторону. *Варианты:* а) то же самое, но выполнять упражнение на восемь счетов в каждую сторону; б) движения мячом в стороны на каждый счет; круг мячом в правую сторону, а потом в левую.	

И. п. — упор лежа, мяч на полу справа возле 1 — переступить правой рукой через мяч (мяч между руками); 2 — переступить левой рукой через мяч (мяч слева от рук); 3-4 — обратным движением перейти в и. п. *Вариант:* наступать руками на мяч. Выполняя упражнение, стараться сохранять положение корпуса.	

1.6. Упражнения для мышц ног и тазового пояса

Упражнения	Рекомендации
И. п. — о. с., мяч внизу. 1 — наклон, мячом коснуться пола; 2 — и. п. *Вариант:* и. п. — то же самое. 1 — наклон, мячом коснуться пола; 2-3 — держать; 4 — и. п.	Ноги прямые, колени не сгибать.
И. п. — о. с., узкая стойка, мяч впереди на полу. 1 — наклон, взять мяч; 2 — наклон вперед прогнувшись, мяч вперед вверх; 3 — наклон, мяч на пол; 4 — и.п.	
И. п. — широкая стойка, мяч внизу. 1 — мяч вверх; 2 — наклон, положить мяч за ногами подальше; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — опустить руки вниз; 5-8 — в обратном порядке мяч вынести в и. п.	Ноги в коленях не сгибать.
И. п. — стойка, ноги врозь, мяч внизу. 1 — мяч вверх, смотреть на мяч; 2 — наклон, мячом коснуться пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — и. п. *Вариант: 2-3* — два пружинящие наклона, касаясь пола мячом между стопами и подальше впереди.	Выполняя наклоны, ноги не сгибать.
И. п. — широкая стойка, мяч внизу. 1 — мяч вверх; 2 — наклон к правой ноге, мяч к носку; 3 — наклон к левой ноге; 4 — и. п. *Вариант:* и. п. — широкая стойка, мяч	Ноги в коленях не сгибать.

вверху. 1 — наклон к правой ноге, мячом коснуться пола перед носком; 2 — и. п.; 3-4 — то же самое к левой ноге.	
И. п. — лежа на животе с опорой на предплечья, мяч зажат между стопами. 1 — согнуть ноги в коленях; 2 — и. п. *Вариант:* сгибая ноги, коснуться мячом ягодиц.	
И. п. — сидя, мяч на бедрах. 1 — мяч вперед; 2-3 — два пружинящие наклона, мяч к носкам; 4 — и. п.	
И. п. — сидя, мяч на бедрах. 1 — мяч вверх; 2 — наклон, мяч к носкам; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — и. п.	Во время выполнения смотреть на мяч, ноги в коленях не сгибать.

1.7. Упражнения в парах

И. п. — оба в стойке ноги врозь, лицом друг к другу и в наклоне вперед, мяч у вытянутых руках.
1-3 — три пружинящие наклона ; 4 — и. п.
Ноги в коленях не сгибать.

И. п. — стойка на расстоянии большого шага, лицом друг к другу, мяч на полу между партнерами. 1 — наклон, взяться за мяч;
2-3 — круг мячом влево, положить мяч на пол; 4 — и. п.;
5-8 — то же самое в другую сторону.

И. п. — стойка на расстоянии шага, лицом друг к другу, мяч впереди, его держат оба партнера.
1-3 — три пружинящие приседа;
4 — и. п.

И. п. — стоя спинами друг к другу, нажимать поясницами на мяч и удерживать его.
1-2 — на два счета присесть;
3-4 — встать.

И. п. — первый в стойке ноги врозь удерживает мяч на высоте пояса; второй стоит перед ним на расстоянии полушага. Второй ударом руки пытается выбить мяч с рук первого.

И. п. — первый лежит на спине, мяч между стопами; второй стоит на расстоянии полушага от ног первого. Первый поднимает мяч слегка согнутыми ногами и крепко зажимает мяч стопами; второй пытается рукой выбить мяч.

И. п. — первый лежит на спине, мяч между стопами, руки за головой; второй в упоре, стоя на коленях возле головы первого, руки на его плечах, ближе к локтям. Первый поднимает мяч вперед и делает круговые движения мячом в одну сторону, а потом в

И. п. — первый лежит на спине, мяч в вытянутых руках (на полу); второй в упоре, стоя на коленях, руки на голеностопах первого. Первый медленно переходит в положение сидя, мяч за голову и, выпрямляя руки, возвращается в и. п.

И. п. — первый лежит на животе, мяч в вытянутых руках; второй в упоре, стоя на коленях, руки на голеностопах первого. Первый выполняет подъемы корпуса, второй

2. УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМ МЯЧОМ

2.1. Для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения	Рекомендации
И. п. — о. с., мяч в левой руке. 1 — подняться на носочки, руки вверх, мяч между ладонями, смотреть на мяч; 2-3 — держать; 4 — и. п., мяч в правую руку; 5-8 — то же самое с мячом в правой руке.	На счет 2-3 — мяч вверху удерживать между прямыми ладонями и тянутся вверх как можно выше.
И. п. — о. с., мяч в левой руке. 1-2 — руки через стороны вверх, мяч вверх, потянуться и переложить мяч в правую руку, смотреть на мяч ; 3-4 — руки через стороны вниз в и. п.	Поднимая голову, следить за передачей мяча, руки вверху должны быть точно над головой. То же самое, но поднимаясь на носочках.
И. п. — стойка, ноги врозь, мяч в правой руке. **1** — правая рука назад, а левая — вперед, руки вверх, мяч в левую руку; **2** — обратным движением перейти в и. п.; 3-4 — то же самое другой рукой.	Движения мяча сопровождать взглядом, вверх как можно выше.
И. п. — о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. **1** — слегка прогибаясь и опуская прямые руки вниз и назад, переложить за спиной мяч в левую руку; **2** — выпрямляясь, руки в стороны, мяч в левой руке; 3-4 — обратным движением	Голову не опускать, кисть на высоте плеча в положении руки в стороны, смотреть на мяч.
И. п. — о. с., мяч в левой руке. 1-2 — дугами вверх, потянуться и передать мяч в правую руку; 3-4 — дугами наружу, руки вниз, за спиной передать мяч в левую руку.	Когда мяч вверху, смотреть на него, руки момент передачи мяча.

И. п. — о. с., мяч в правой руке (руки внизу). 1 — правую ногу на шаг в сторону, руки в стороны, мяч в правой руке, поворот влево; 2 — руки вперед, передать мяч в левую руку; **3** — руки в стороны; **4** — приставляя правую ногу, вернуться в и. п.; 5-8 — то же самое в другую сторону.	Кисти рук удерживать на высоте плеч, плечи не поднимать, ступни с места не сдвигать, движение мяча сопровождать взглядом.
И. п. — о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — с поворотом корпуса вправо мяч дугой вниз и переложить в левую руку; 2 — обратным движением правой руки вернуться в и. п.;	
И. п. — о. с., мяч внизу между ладонями. **1** — мяч вперед; **2** — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — и. п.	В положении руки за головой постараться мячом коснуться шеи.
И. п. — узкая стойка, руки вперед, мяч в правой руке. **1** — правую руку вверх, левую — в сторону; **2** — и. п., переложить мяч в левую руку;	В положении руки вперед и в стороны следить, чтобы кисть была на уровне плеча.
И. п. — о. с., мяч в правой руке. **1** — шаг влево в стойку ноги врозь, руки через стороны вверх и переложить мяч в левую руку ; **2** — приставляя левую ногу, руки через стороны вниз; 3-4 — то же самое с шагом	Шаг и движение рук начинать делать одновременно, передавая мяч вверху, смотреть на мяч.
И. п. — стойка, ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — согнуть руки (правую через плечо	
вверху, а левую — внизу сзади), переложить мяч в левую руку; 2 — и. п., мяч в левой руке; 3-4 — то же самое, но левая рука сверху.	
И. п. — о. с., мяч в правой руке. **1** — кругом мяч вверх; **2** — обратным движением перейти в и. п., мяч в левую руку;	Мяч держать на раскрытой ладони и стараться не упустить его.
И. п. — о. с., мяч в правой руке. 1-2 — переложить мяч сзади в левую руку; 3-4 — обратным движением перейти в и. п.	

И. п. — о. с., мяч в правой руке. 1 — правую на носок, руки вверх, мяч между ладонями, мяч; 2 — и. п.; 3-4 — то же самое другой ногой.	Ногу назад отставлять прямую, коленом пола внутренней стороной носка.

2.2. Наклоны

Упражнения	**Рекомендации**
И. п. — стойка, ноги врозь, мяч внизу между ладонями. **1** — мяч вверх, смотреть на мяч; **2** — наклон, положить мяч на пол; **3** — выпрямиться, руки вверх; **4** — руки вниз; **5** — наклон, зажать мяч между ладонями; 6 — выпрямиться, мяч вверх; 7 — и. п.	Во время наклона ноги не сгибать, мяч на пол опускать осторожно, чтобы не катился.
И. п. — стойка, ноги врозь, мяч вверху. 1 -3 — три пружинящие наклона, касаясь мячом пола впереди, между ногами, за ногами; 4 — и. п.	Ноги не сгибать, постепенно увеличивать амплитуду наклона.
И. п. — широкая стойка, мяч внизу. **1** — мяч вверх, смотреть на мяч; **2** — наклон к левой ноге; 3 — наклон к правой; 4 — и. п.	Во время наклона стараться касаться грудью прямой ноги.
И. п. — широкая стойка, руки вверху, мяч в левой руке. 1 — руки в стороны и наклон к правой ноге, мячом коснуться пальцев; 2 — выпрямляясь, вернуться в и. п. и переложить мяч в правую руку; 3-4 — то же самое к другой ноге.	
И. п. — стойка, ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. **1** — наклон вперед, руки вверх, переложить мяч в левую руку; **2** — и. п., мяч в левой руке; 3-4 — то же самое, передать мяч в другую руку.	Прогнуться, смотреть на мяч.
И. п. — широкая стойка, руки вверху, мяч в левой руке. **1** — наклон к правой ноге, положить мяч на пол снаружи возле правой стопы; **2** — выпрямиться, руки внизу; **3** — наклон к правой ноге и взять мяч в правую руку; **4** — выпрямиться, руки вверху, мяч в	

И. п. — о. с., мяч внизу между ладонями. 1 — выпад правой ногой, мяч вперед; 2 — наклон, мячом коснуться пальцев правой ноги; **3** — выпрямиться в выпаде; **4** — толчком правой ноги вернуться в и. п.; 5-8 — то же самое другой ногой.	Нога, которая стоит сзади, в выпаде прямая, опираться внутренней стороной стопы.
И. п. — о. с., руки вперед, мяч удерживать двумя руками. 1-2 — отставляя левую ногу назад на носок, согнуть правую и с наклоном вперед мячом коснуться пола возле носка; 3-4 — обратным движением перейти в и. п.; 5-8 — то же самое другой ногой.	Отставлять прямую ногу.
И. п. — узкая стойка, мяч в правой руке. 1 — наклоняться вперед, поднять левую ногу и передать мяч под бедром в левую руку; 2 — выпрямиться в и. п.; 3-4 — то же самое другой ногой.	Передавая мяч под левой ногой, вес тела перенести на правую ногу и удерживать равновесие на одной ноге.
И. п. — широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке, смотреть на мяч. 1 — сгибая левую ногу, переложить мяч в левую руку под бедром прямыми руками; 2 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 3-4 — то же самое другой ногой.	Упражнение выполнять плавно, не спеша, потягиваясь во время разведения рук в стороны и поворачивая ладони вверх, кисть на уровне плеча.
И. п. — о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. **1** — сгибая ногу и поднимая ее выше от горизонтали, переложить мяч в левую руку; **2** — и. п.; 3-4 — то же самое другой ногой.	Передавая мяч, корпус не наклонять, сохранять правильную осанку, бедер мячом не касаться, носок вытянуть.
И. п. — о. с., мяч в правой руке. 1 — руки вверх, левой рукой коснуться мяча; **2** — наклон, переложить мяч за ногами в левую руку; **3** — выпрямиться, руки вверху, правой рукой коснуться мяча; **4** — и. п.; 5-8 — то же самое по [illegible]	Мяч передавать как можно ниже, ноги не сгибать, постепенно увеличивать глубину наклона.
И. п. — широкая стойка, мяч в правой руке. **1** — руки в стороны; **2** — наклон, переложить мяч в левую руку под левой ногой; **3** — выпрямиться, руки в стороны; **4** — и. п.; 5-8 — то же самое другой рукой.	Наклон глубокий, ноги не сгибать. Следить, что бы в положении руки в стороны кисти были на уровне плеч, руки прямые.

И. п. — о. с., руки вверх, мяч в левой руке. 1-2 — приседая на левой ноге, правую назад на носок, руки через стороны вниз, переложить мяч под коленом в правую руку; 3-4 — обратным движением перейти в и. п.; 5-8 — то же самое другой ногой.	Ногу отставлять прямую, вес тела на обеих ногах.
И. п. — о. с., мяч в правой руке. 1-4 — наклон, мяч к пальцам правой ноги на пол, прокатить мяч по полу вокруг ног в правую сторону, взять мяч в левую руку и выпрямиться; 5-8 — то же самое в другую сторону.	Когда катим мяч, пытаться сделать круг шире.
И. п. — широкая стойка, мяч в правой руке. 1 — наклон, мячом коснуться пола; 2-4 — прокатить мяч по полу вокруг правой ноги;	Ноги не сгибать, мяч от пола не отрывать, когда катим восьмеркой.
5-7 — не выпрямляясь, восьмеркой прокатить мяч вокруг левой ноги; 8 — выпрямиться в и. п., мяч в левой руке.	
И .п. — о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — мах правой ногой как можно выше, переложить мяч в левую руку под коленом; 2 — и .п., но мяч в левой руке; 3-4 — то же самое другой ногой.	Передавая мяч, не касаться им ноги, стараться ноги держать прямыми и как можно меньше наклоняться вперед.
И. п. — о. с., мяч в правой руке. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки за голову, мяч в левую руку; 2 — приставляя правую ногу, руки в стороны, мяч в левой руке; 3-4 — то же самое в другую сторону.	Вес тела на опорной ноге, локти развернуть, голову не опускать.
И. п. — стойка, ноги врозь, мяч в левой руке. 1 — вес тела на левую ногу, правую в сторону на носок, наклон вправо, руки на голову, мяч в правую руку; 2 — и. п.; 3-4 — то же самое в другую сторону.	Наклоняясь, смотреть через плечо на пятку; передавая мяч, локти держать отведенными в стороны назад.
И. п. — стойка, ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — наклон влево, сгибая руки, переложить мяч за головой в левую руку; 2 — и. п.; 3-4 — то же самое в другую сторону.	Во время наклона в сторону слегка прогнуться, локти развести в стороны, вес тела равномерно на обеих ногах.
И. п. — стойка, ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1-2 — дугой наружу мяч за голову и наклон влево, переложить мяч в левую руку; 3-4 — выпрямиться, мяч в левой руке; 5-8 — то же самое в другую сторону.	Дугу мячом выполнять прямой рукой, согнут руку за голову нужно с положения рука вверху, локти в стороны, вес тела на обеих ногах

И. п. — о. с., мяч в правой руке внизу. 1 — шагом вправо, стойка ноги врозь, руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх (соединить),	Смотреть на мяч, мяч над головой, вес тела на обеих ногах, таз максимально отвести в сторону и слегка вперед.
мяч между ладонями; **3** — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; **4** — приставляя правую ногу, вернуться в	

2.3. Полуприседы, приседы и положение сидя

Упражнения	Рекомендации
И. п. — о. с., руки вперед, мяч в правой руке. **1** — полуприсед, переложить мяч в левую руку под бедрами; **2** — выпрямиться, руки вперед, мяч в левой руке; 3-4 — обратным движением перейти в и. п. И. п. — о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. **1** — присед, мячом коснуться пола; **2** — руки вперед, переложить мяч в левую руку;	В полуприседе пятки от пола не отрывать, мячом бедер не касаться.
И. п. — о. с., мяч внизу в правой руке. 1 — мяч на ладони; 2 — глубокий присед на полной ступне, переложить мяч в левую руку возле носков; 3 — встать, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — и. п. И. п. — о. с., левая рука вперед, мяч на ладони, правая рука на поясе. 1-2 — приседая на левой ноге (правая прямая), сесть на пол, удерживая мяч на высоте плеча; 3-4 — встать;	Вставая, расправить плечи, кисть на смотреть на мяч.
И. п. — сидя, согнув ноги накрест, мяч 1— взять мяч в правую руку и с поворотом корпуса вправо коснуться мячом пола за корпусом; 2— и. п.; 3-4 — то же самое с поворотом в другую	Во время поворота таз от пола не мяч.

И. п. — сидя, согнув ноги накрест, колени врозь, мяч в левой руке, правая рука на поясе. 1 — с поворотом корпуса влево левую руку в сторону, мяч на ладони, смотреть на мяч ; 2 — и. п., переложить мяч в правую руку; 3-4 — то же самое в другую сторону.	Мяч удерживать на высоте плеча.

2.4. Стойки на коленях

Упражнения	Рекомендации
И. п. — стойка на коленях, руки вперед ладонями вверх, мяч на правой ладони. 1 — с поворотом корпуса вправо мячом коснуться левой пятки ; 2 — и. п.; 3-4 — то же самое в другую сторону.	
И. п. — стойка на коленях, руки вверху, мяч в правой руке. 1-2 — руки в стороны и наклон назад прямым телом с поворотом корпуса вправо, смотреть на мяч; 3-4 — обратным движением перейти в и. п.,	Наклоняясь, стараться опустить прямой корпус как можно ниже.
И. п. — стойка на коленях, руки вперед ладонями вверх, мяч на правой ладони. 1 — поворот корпуса вправо, смотреть на правую руку; 2 — и. п., переложить мяч в левую руку; 3-4 — то же самое в другую сторону.	Кисть удерживать на высоте плеча.
И. п. — стойка на коленях, руки вверху, мяч в левой руке. **1** — сидя на пятках с поворотом корпуса вправо, мячом (левой рукой) коснуться пола возле таза вправо ; **2** — и. п., мяч в правую руку;	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

Тестирования двигательных качеств учащихся 4 «Б» класса (мальчики, девочки)

Тесты		Гибкость Наклон впе положения	оёд из стоя, см. ім	Гибкость приседание		Гибкость		Гибкость Tv> (рнасстояние между кистями рук при выкруте, см.)		Ловкость Челночный бег Эх 10 (сек.)		Ловкость Тест Ромберга З статическая координация(сек)		**Общий уровень** двигательных качеств обучающихся
		Резуль тат	Уро вень	Резуль тат	Уро вень	Резуль тат	Уро вень	Резуль тат	Уро вень	Резуль тат	Уро вень	Резуль тат	Уро вень	
1				Полное приседание										
2				Полное приседание										
3				Полное приседание										
4				Полное приседание										
5				неполное приседание										

Оценка уровня двигательных качеств: В - высокий (оценка «5»), С - средний (оценка «4»), Н - низкий (оценка «3»).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Индивидуальная диагностика ребенка

ФИО ребенка ___
Возраст ребенка_
Дата заполнения

Наименование	**Показатели: Н- низкий, С - средний, В - высокий /Месяц год**								
	сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**
наклоны головы									
поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев									
руки к плечам (касание)									
руки на плечах (вращение)									
вращение руками перед собой «веретеном»									
вытягивание прямых рук в стороны									
обхват колен руками									
качание на спине с обхватом колен руками									
наклоны вперед сидя на пятках с руками за спиной									
наклоны вперед сидя									
вращение ногами сидя									
сжимание кулаков									
резкие соприкосновения кулаков (полное совмещение)									
последовательное сгибание пальцев									

последовательное разгибание пальцев									
приседание									
ходьба на корточках									
ходьба на руках									
упор на четвереньках									
прогиб в спине вверх									
прогиб в спине вниз									
наклон вперед стоя									
упор руками перед собой									
поднимание ног вверх в коленях перед собой									
стойка в ласточке									
взаимодействие полушарий									
вестибулярный аппарат									
растяжка									
выносливость									
внимание									
равновесие									
память									
проговаривание скороговорки									
надувание шарика									
расслабление									

Дополнение

Наименование	**Баллы/Месяц год**								
	сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**
стойка «Березка»									
работа голеностопного сустава									
тазобедренные движения									
волны руками (плавность)									
соприкосновение коленей с локтевым суставом самостоятельно									
скорость реакции									
поднятие ног за голову									
подражание									
выполнение на слух									
повторение									
переключение									
контакт									

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Нейродиагностика ребенка

Ф.И.О. родителя_____
Дата рождения родителя_____
Место работы_____
Семья полная/неполная_____
Ф И О . ребенка _____
Дата рождения ребенка_____
Дет.сад/группа _____

Ответьте на вопросы ДА или НЕТ

Вопросы:

Вопрос	Ответ
1. Поведение ребенка отвечает всем необходимым критериям его возраста. Может наблюдаться стеснительность или суетливость в тех случаях, когда ситуация носит незнакомый характер	
2. Ребенок проявляет беспокойство, старается избегать прямого взгляда или пресекать разговоры в тех случаях, когда внимание или общение носит навязчивый характер и исходит не по его инициативе. Также проблемы могут проявляться в виде стеснения или излишней зависимости от взрослых в сравнении с детьми такого же возраста	
3. Выражается демонстрация отстраненности и игнорирование взрослых. В некоторых случаях для того, чтобы добиться детского внимания, необходима настойчивость. На контакт по собственному желанию ребенок идет очень редко	
4. Ребенок в самых редких случаях отвечает и никогда не проявляет заинтересованность к тому, чем заняты окружающие	
5. Ребенок без труда может воспроизводить звуки, телодвижения, слова	
6. Ребенок без трудностей повторяет простые звуки и движения. Более сложные имитации осуществляются с помощью взрослых	
7. Для воспроизведения звуков и движений ребенку необходима поддержка со стороны и значительные усилия	
8. Ребенок не предпринимает попыток имитировать акустические явления или физические действия даже при помощи взрослых	
9. Ребенок хорошо и свободно двигается, движения обладают точностью и четкой координацией	
10. Ребенок может испытывать некоторую неловкость, часть его движений являются необычными	
11. Поведение ребенка может включать такие моменты как хождение на цыпочках, пощипывание тела, необычные движения пальцами, вычурные позы	
12. В детском поведении часто наблюдаются странные, несвойственные возрасту и ситуации движения, которые не прекращаются даже при попытках наложить на них запрет	
13. Ребенок в полной мере использует зрение для знакомства и анализа новых людей, предметов	

14. Могут быть выявлены такие моменты как «взгляд в никуда», избегание зрительного контакта, повышенная заинтересованность зеркалами, источниками света	
15. Ребенок может испытывать дискомфорт и избегать прямого взгляда, использовать необычный угол обзора, подносить предметы слишком близко к	

глазам. Для того чтобы ребенок посмотрел на предмет требуется несколько раз напомнить ему об этом	
16. Ребенок предпринимает максимум усилий для того, чтобы исключить зрительный контакт. В большинстве случаев зрение используется необычным образом	
17. Реакция ребенка на звуковые раздражители и речь отвечает возрасту и обстановке	
18. Ребенок может не ответить на некоторые вопросы, или отреагировать на них с задержкой. В некоторых случаях может быть выявлена повышенная звуковая чувствительность	
19. Реакция ребенка может быть разной на одинаковые звуковые явления. Иногда ответа не поступает даже после нескольких повторений. На некоторые обыкновенные звуки ребенок может возбужденно реагировать *(закрывать уши, выказывать недовольство)*	
20. В большинстве случаев реакция ребенка на звуки является нарушенной *(недостаточной или избыточной)*	
21. Ребенок ведет себя так же, как и его сверстники	
22. . Детская активность может быть немного выше или ниже нормы, что причиняет деятельности ребенка некоторые сложности	
23. Поведение ребенка не соответствует ситуации. Например, при отходе ко сну он отличается повышенной активностью, а в течение дня пребывает в сонном состоянии	
24. Ребенок состоянии, в редко пребывает в нормальном большинстве случаев проявляя чрезмерную пассивность или активность (подчеркнуть что именно проявляет)	

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Лист наблюдения поведения ребенка на занятии *(заполняется педагогом)*

Фамилия и имя ребёнка _____
Возраст ребёнка _____ Год обучения_____

3 - Выражено 2 - Слабо выражено 1 - Не выражено
Дополнительные сведения _____

№	Параметры наблюдения	Дата / месяц																	
1	Контакт																		
2	Тревожность																		
3	Фобии																		
4	Страх																		
5	Речь																		
6	Мимика																		
7	Осанка																		
8	Заинтересованность																		
9	Внимание																		
10	Ориентация																		
11	Восприятие																		
12	Память																		
13	Повторение																		
14	С онливость/вялость																		
15	Гиперактивность																		
16	Самообслуживание																		
17	Возбудимость																		
18	Заторможенность																		
19	Слуховое восприятие																		
20	Нарушение опорнодвигательного акта																		