

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика коррекционного курса
3. Описание места коррекционного курса в учебном плане школы
4. Планируемые результаты освоения коррекционного курса
5. Содержание коррекционного курса
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

2. Адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития МБОУ «С(К)ОШ № 60 г.Челябинска» (Вариант 2)

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»;

4. Иные нормативно-правовые документы

Программа «Двигательное развитие» составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Основная цель изучения данного предмета заключается в коррекции двигательных навыков обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к двигательной активности, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья, формирование правильной осанки;

Программа по двигательному развитию основывается на миссии школы №60, которая заключается в следующем: **«Принять. Понять. Полюбить. Развить и научить»** и реализует её на уроках данного цикла.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Двигательное развитие является составной частью коррекционного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает коррекционно-развивающие, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Двигательное развитие рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ

Предметная область	Коррекционный курс	Количество часов в неделю				
		1 ^б	1б	2б	3б	4б
Двигательное развитие	Двигательное развитие	1	1	1	1	1
Итого		1	1	1	1	1

Предметная область	Коррекционный курс	Количество часов в неделю				
		5б	6б	7б	8б	9б
Двигательное развитие	Двигательное развитие	1	1	1	1	1
Итого		1	1	1	1	1

Предметная область	Коррекционный курс	Количество часов за год				
		1 ^б	1б	2б	3б	4б
Двигательное развитие	Двигательное развитие	33	34	34	34	34
Итого		33	34	34	34	34

Предметная область	Коррекционный курс	Количество часов за год				
		5б	6б	7б	8б	9б
Двигательное развитие	Двигательное развитие	34	34	34	34	34
Итого		34	34	34	34	34

4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты освоения коррекционного курса

КРИТЕРИЙ	ПОКАЗАТЕЛЬ	СОДЕРЖАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЯ
1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.	Сформированность понятийного аппарата, характеризующего гражданскую направленность.	Понимать и использовать в речи положительные качества, характеризующие гражданскую направленность (патриотизм, трудолюбие, верность, справедливость, честь, смелость, и др. социальные компетенции).
	Сформированность понимания себя как члена семьи, члена общества, члена государства.	Понимать, что связывает ребенка: с его близкими, друзьями, одноклассниками, с Родиной.
		Выполнять поручения в семье, в школе.
	Сформированность чувства патриотизма.	Бережно относиться к окружающему миру (через трудовое и экологическое воспитание).
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.	Сформированность уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.	Знать символику школы, района, города, области, страны.
		Уважительно относиться к себе, к другим людям.
		Признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
		Уважать и доброжелательно относиться к другим (толерантность): - этническая толерантность; - конфессиональная толерантность (уважительное отношение к представителям других религий и вероисповеданий); - возрастная толерантность; - гендерная толерантность.
3. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.	Сформированность адекватных представлений о своих возможностях, способностях.	Вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
		Рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.).
	Сформированность представлений о своих потребностях.	Выполнять поручения в семье, в школе («заправить кровать, помыть посуду, выполнить уборку, провести дежурство и т.д.»).
		Уметь обратиться с просьбой (например, о помощи) или сформулировать просьбу о своих потребностях, иметь достаточный запас фраз и определений («извините, эту прививку мне делать нельзя»; «повторите, пожалуйста, я не услышал; я не совсем понял, что ты имеешь в виду»).
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Сформированность конструктивных умений общения в семье, в школе, в социуме.	Выполнить насущно необходимые действия (бытовые навыки: самостоятельно поесть, одеться, и т.д.).
		Ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков и т.д.)
		Конструктивно общаться в семье, в школе (со взрослыми: родители и педагоги): - слушать и слышать («слушать объяснение темы учителем на уроке»); - обращаться за помощью; - выражать благодарность; - следовать полученной инструкции; - договариваться; - доводить начатую работу до конца; - вступать в обсуждение; - задавать вопросы; - исправить недостатки в работе.
		Конструктивно общаться со сверстниками: - знакомиться; - присоединиться к другим детям; - просить об одолжении; - выражать симпатию; - проявлять инициативу; - делиться; - извиняться.
5. Овладение социально-бытовыми умениями, используемые в повседневной жизни.	Сформированность умений самостоятельности.	Применять навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
		Понимать ситуацию и на ее основе принимать адекватное решение.
		Участвовать в повседневных делах школы, класса, брать на себя ответственность в быту. Участвовать в подготовке и проведении семейных мероприятий.

	Сформированность умений самообслуживания.	Овладевать навыками самообслуживания дома и в школе.
	Сформированность умений выполнения доступных обязанностей в повседневной жизни класса, школы.	Иметь представления об устройстве школьной жизни. Уметь попросить о помощи в случае затруднений. Ориентироваться в пространстве школы, в расписании занятий.
	Сформированность знаний о правилах коммуникации и умений использовать их в житейских ситуациях.	Уметь начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасение, завершить разговор. Уметь корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие.
6. Владение умениями коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	Сформированность умений коммуникации со взрослыми и сверстниками.	Поддерживать коммуникацию, применять адекватные способы поведения в разных ситуациях, обращаться за помощью, оказывать помощь.
	Владение средствами коммуникации.	Использовать разнообразные средства коммуникации (в меру своих возможностей) согласно ситуации.
	Адекватность применения норм и правил социального взаимодействия.	Правильно применять нормы и правила социального взаимодействия.
7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.	Сформированность знаний о правилах поведения в разных социальных ситуациях.	соблюдать правила поведения в разных социальных ситуациях: - с близкими в семье; - с учителями; - с учениками; - с незнакомыми людьми.
	Сформированность основ нравственных установок и моральных норм. Адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	Отвечать за свои поступки. Уважать свое мнение и мнение окружающих. Быть благодарным, проявлять сочувствие, правильно выразить отказ, умение корректно высказать просьбу, намерение, опасение и др.)
	Сформированность умений в организации собственной деятельности	Организовывать собственную деятельность: - в быту - в общественных местах и т.д.
8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Сформированность внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе.	Посещать школу, не иметь пропусков без уважительной причины.
	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и принятие образца «хорошего ученика».	Соблюдать правила поведения на уроках. Соблюдать правила поведения на переменах и мероприятиях. Проявлять активность на уроках и внеурочное время.
	Сформированность выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации.	Выполнять задания учителя в школе и дома. Проявлять интерес к учебным предметам. Применять полученные знания в жизни.
9. Развитие умений сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Готовность к коллективным формам общения.	Проявлять интерес к общению; помогать и поддерживать одноклассников, прислушиваться к их советам; критически относиться к результатам общения, правильно оценивать замечания одноклассников; ориентироваться в ситуации общения.
	Владение средствами коммуникации.	Уметь выразить свое отношение к происходящему: речью, мимикой или жестами, осознавать свое поведение в коллективе, следовать адекватным формам поведения.
10. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Сформированность элементарных представлений об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры.	Видеть и понимать красоту в окружающем мире.
	Сформированность творческой активности, интереса к искусству, художественным традициям своего народа.	Выражать свои мысли, чувства, впечатления в форме эстетического суждения, оценки. Участвовать в различных видах творческой деятельности, выражать себя в доступных видах творчества. Понимать художественные традиции своего народа.
11. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Сформированность этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости.	Уважать и любить себя. Проявлять чувства доброжелательности, искренности, уважительности, справедливости, вежливости, терпения по отношению к другим людям.
	Сформированность понимания и сопереживания чувствам других людей.	
12. Формирование установки за безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Сформированность умений личной гигиены.	Применять умения личной гигиены в повседневной жизни.
	Сформированность понятий «здоровый образ жизни», «вредные привычки».	Различать вредные привычки от полезных. Заниматься спортом. Применять различные формы ЗОЖ в повседневной жизни.
	Сформированность умений к творческому труду.	Создавать художественные образы в своем воображении. Участвовать в доступных ему формах творческой деятельности. Положительно относиться к трудовой творческой деятельности. Уметь сотрудничать со сверстниками, старшими детьми и взрослыми.
	Сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.	Понимать и ценить роль трудовой деятельности в жизни человека. Быть искренним, заботливым по отношению к себе и другим людям.
13. Формирование готовности к	Сформированность начального опыта участия в различных видах общественно	Участвовать в трудовых акциях. Уметь взаимодействовать в коллективных творческих делах.

самостоятельной жизни.	полезной деятельности.	
	Сформированность житейских умений самообслуживания.	Готов обучаться бытовому труду. Обладает умениями самообслуживания.
	Сформированность умений межличностного общения.	Поддерживает коммуникацию со взрослыми и сверстниками. Умеет обратиться за помощью. Усваивает позитивные образцы взаимодействия в семье, школе, социуме.

Предметные результаты освоения коррекционного курса

1^б класс

- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений.
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности на занятиях.

1б класс

- . освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений.
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности на занятиях.

2б класс

- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности на занятиях;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с помощью учителя.

3б класс

- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности на занятиях;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища с помощью учителя.

4б класс

- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа);
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности на занятиях;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с помощью учителя.

5б класс

- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд;

- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности на занятиях;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с помощью учителя.

6б класс

- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности на занятиях;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с помощью учителя.

7б класс

- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности на занятиях;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с помощью учителя.

8б класс

- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности на занятиях;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с помощью учителя.

9б класс

- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности на занятиях;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с помощью учителя.

5.СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

- Комплекс упражнений №1 без предметов, с гимнастической палкой, с малым мячом, с большим мячом, со скакалкой, с обручем
- Комплекс упражнений №2 без предметов, с гимнастической палкой, с малым мячом, с большим мячом, со скакалкой, с обручем
- Комплекс упражнений №3 без предметов, с гимнастической палкой, с малым мячом, с большим мячом, со скакалкой, с обручем
- Комплекс упражнений №4 без предметов, с гимнастической палкой, с малым мячом, с большим мячом, со скакалкой, с обручем
- Комплекс упражнений №5 без предметов, с гимнастической палкой, с малым мячом, с большим мячом, со скакалкой, с обручем

Весь коррекционный период двигательного развития разделен на три периода:

- подготовительный период,
- основной,
- заключительный.

Основные цели периодов:

• **Подготовительный** – адаптация и подготовка детского организма к специфическим нагрузкам, проверка и оценка функционального состояния ребенка.

• **Основной** - укрепление мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коррекция дефектов, тренировка силы и силовой выносливости мышц, совершенствование навыка правильной осанки.

• **Заключительный** - закрепление достигнутых результатов, снижение физической нагрузки, подготовка к занятиям в домашних условиях.

В первой половине – разучивание комплексов и упражнений, основное внимание – на технику выполнения упражнений, темп медленный (**1¹- 3 классы**).

Во второй половине - закрепление, полученные навыки закрепляются темп упражнений возрастает, увеличивается количество повторов (**4-6 классы**).

Третья – заключительная, направлена на совершенствование упражнений, где главная цель – тренировка мышечной силы, при этом¹ увеличивается количество серий упражнений (**7-9 классы**).

При составлении комплексов учитываются рекомендации учебных пособий и справочников по лечебной физической культуре. Для исключения монотонности и однообразия используются несколько комплексов упражнений. Количество комплексов и их содержание также не постоянны и из года в год могут претерпевать изменения.

Основная форма проведения двигательного развития является занятие. Продолжительность занятия 40 минут.

Большая часть занятия проходит в положении разгрузки позвоночника лежа, на спине и на животе. В зависимости от диагноза учащимися выполняются дополнительные упражнения. В конце занятия обязательная разгрузка - подвижные игры.

**6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№	Тема	Количество часов (за год обучения)					Вид учебной деятельности					Формы контроля
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

1	Комплекс упражнений №1	9	9	9	9	9	<p>Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</p> <p>Эмоционально реагирует на окружающую школьную среду в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь и выполняет элементарные инструкции в предметно-практической деятельности во взаимодействии с классом под контролем учителя в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Формирование учебного поведения</p> <p>Слышит учителя, реагирует на обращение, в ходе предметно - практической деятельности с помощью учителя на не продолжительный отрезок времени с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь, выполняет элементарные инструкции с помощью учителя с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слушает учителя и выполняет инструкции по выбору учебных материалов с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем, с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Формирование умения выполнять задание</p> <p>Слышит обращенную речь и выполняет задание в течение заданного периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей</p> <p>Слышит и выполняет элементарное задание по инструкции с помощью учителя от начала до конца в учётом психофизических особенностей</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем с заданными качественными параметрами с учётом психофизических особенностей</p> <p>Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.</p> <p>Слышит и реагирует на обращенную речь в учебной и вне учебной ситуации, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с инструкцией с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.</p>	<p>С помощью учителя выполняет коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>
---	------------------------	---	---	---	---	---	--	--

2	Комплекс упражнений №2	7	7	7	7	7	<p>Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</p> <p>Эмоционально реагирует на окружающую школьную среду в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь и выполняет элементарные инструкции в предметно-практической деятельности во взаимодействии с классом под контролем учителя в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Формирование учебного поведения</p> <p>Слышит учителя, реагирует на обращение, в ходе предметно - практической деятельности с помощью учителя на не продолжительный отрезок времени с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь, выполняет элементарные инструкции с помощью учителя с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слушает учителя и выполняет инструкции по выбору учебных материалов с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем, с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Формирование умения выполнять задание</p> <p>Слышит обращенную речь и выполняет задание в течение заданного периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей</p> <p>Слышит и выполняет элементарное задание по инструкции с помощью учителя от начала до конца в учётом психофизических особенностей</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем с заданными качественными параметрами с учётом психофизических особенностей</p> <p>Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.</p> <p>Слышит и реагирует на обращенную речь в учебной и вне учебной ситуации, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с инструкцией с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.</p>	<p>По показу выполняет упражнения без предметов. По показу выполняет упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; прыжки.</p>
---	------------------------	---	---	---	---	---	--	---

3	Комплекс упражнений №3	6	6	6	6	6	<p>Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</p> <p>Эмоционально реагирует на окружающую школьную среду в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь и выполняет элементарные инструкции в предметно-практической деятельности во взаимодействии с классом под контролем учителя в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Формирование учебного поведения</p> <p>Слышит учителя, реагирует на обращение, в ходе предметно - практической деятельности с помощью учителя на не продолжительный отрезок времени с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь, выполняет элементарные инструкции с помощью учителя с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слушает учителя и выполняет инструкции по выбору учебных материалов с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем, с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Формирование умения выполнять задание</p> <p>Слышит обращенную речь и выполняет задание в течение заданного периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей</p> <p>Слышит и выполняет элементарное задание по инструкции с помощью учителя от начала до конца в учётом психофизических особенностей</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем с заданными качественными параметрами с учётом психофизических особенностей</p> <p>Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.</p> <p>Слышит и реагирует на обращенную речь в учебной и вне учебной ситуации, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с инструкцией с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.</p>	<p>По показу выполняет упражнения без предметов. По показу выполняет упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; прыжки.</p>
---	------------------------	---	---	---	---	---	--	---

4	Комплекс упражнений №4	6	6	6	6	<p>Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</p> <p>Эмоционально реагирует на окружающую школьную среду в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь и выполняет элементарные инструкции в предметно-практической деятельности во взаимодействии с классом под контролем учителя в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Формирование учебного поведения</p> <p>Слышит учителя, реагирует на обращение, в ходе предметно - практической деятельности с помощью учителя на не продолжительный отрезок времени с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь, выполняет элементарные инструкции с помощью учителя с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слушает учителя и выполняет инструкции по выбору учебных материалов с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем, с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Формирование умения выполнять задание</p> <p>Слышит обращенную речь и выполняет задание в течение заданного периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей</p> <p>Слышит и выполняет элементарное задание по инструкции с помощью учителя от начала до конца в учётом психофизических особенностей</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем с заданными качественными параметрами с учётом психофизических особенностей</p> <p>Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.</p> <p>Слышит и реагирует на обращенную речь в учебной и вне учебной ситуации, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с инструкцией с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.</p>	<p>По показу выполняет упражнения без предметов. По показу выполняет упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; прыжки.</p>
---	------------------------	---	---	---	---	--	---

5	Комплекс упражнений №5	5	6	6	6	<p>Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</p> <p>Эмоционально реагирует на окружающую школьную среду в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь и выполняет элементарные инструкции в предметно-практической деятельности во взаимодействии с классом под контролем учителя в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Формирование учебного поведения</p> <p>Слышит учителя, реагирует на обращение, в ходе предметно - практической деятельности с помощью учителя на не продолжительный отрезок времени с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь, выполняет элементарные инструкции с помощью учителя с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слушает учителя и выполняет инструкции по выбору учебных материалов с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем, с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Формирование умения выполнять задание</p> <p>Слышит обращенную речь и выполняет задание в течение заданного периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей</p> <p>Слышит и выполняет элементарное задание по инструкции с помощью учителя от начала до конца в учётом психофизических особенностей</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем с заданными качественными параметрами с учётом психофизических особенностей</p> <p>Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.</p> <p>Слышит и реагирует на обращенную речь в учебной и вне учебной ситуации, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с инструкцией с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.</p>	<p>По показу выполняет упражнения без предметов. По показу выполняет упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; прыжки.</p>
---	------------------------	---	---	---	---	--	---

№	Тема	Количество часов (за год обучения)					Вид учебной деятельности					Формы контроля
		6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	

1	Комплекс упражнений №1	9	9	9	9	9	<p>Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</p> <p>Эмоционально реагирует на окружающую школьную среду в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь и выполняет элементарные инструкции в предметно-практической деятельности во взаимодействии с классом под контролем учителя в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Формирование учебного поведения</p> <p>Слышит учителя, реагирует на обращение, в ходе предметно - практической деятельности с помощью учителя на не продолжительный отрезок времени с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь, выполняет элементарные инструкции с помощью учителя с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слушает учителя и выполняет инструкции по выбору учебных материалов с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем, с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Формирование умения выполнять задание</p> <p>Слышит обращенную речь и выполняет задание в течение заданного периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей</p> <p>Слышит и выполняет элементарное задание по инструкции с помощью учителя от начала до конца в учётом психофизических особенностей</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем с заданными качественными параметрами с учётом психофизических особенностей</p> <p>Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.</p> <p>Слышит и реагирует на обращенную речь в учебной и вне учебной ситуации, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с инструкцией с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.</p>	<p>С помощью учителя выполняет коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>
---	------------------------	---	---	---	---	---	--	--

2	Комплекс упражнений №2	7	7	7	7	<p>Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</p> <p>Эмоционально реагирует на окружающую школьную среду в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь и выполняет элементарные инструкции в предметно-практической деятельности во взаимодействии с классом под контролем учителя в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Формирование учебного поведения</p> <p>Слышит учителя, реагирует на обращение, в ходе предметно - практической деятельности с помощью учителя на не продолжительный отрезок времени с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь, выполняет элементарные инструкции с помощью учителя с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слушает учителя и выполняет инструкции по выбору учебных материалов с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Выполняет²⁰ отдельные действия по подражанию вслед за учителем, с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Формирование умения выполнять задание</p> <p>Слышит обращенную речь и выполняет задание в течение заданного периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей</p> <p>Слышит и выполняет элементарное задание по инструкции с помощью учителя от начала до конца в учётом психофизических особенностей</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем с заданными качественными параметрами с учётом психофизических особенностей</p> <p>Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.</p> <p>Слышит и реагирует на обращенную речь в учебной и вне учебной ситуации, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с инструкцией с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.</p>	<p>По показу выполняет упражнения без предметов. По показу выполняет упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; прыжки.</p>
---	------------------------	---	---	---	---	---	---

3	Комплекс упражнений №3	6	6	6	6	6	<p>Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</p> <p>Эмоционально реагирует на окружающую школьную среду в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь и выполняет элементарные инструкции в предметно-практической деятельности во взаимодействии с классом под контролем учителя в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Формирование учебного поведения</p> <p>Слышит учителя, реагирует на обращение, в ходе предметно - практической деятельности с помощью учителя на не продолжительный отрезок времени с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь, выполняет элементарные инструкции с помощью учителя с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слушает учителя и выполняет инструкции по выбору учебных материалов с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем, с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Формирование умения выполнять задание</p> <p>Слышит обращенную речь и выполняет задание в течение заданного периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей</p> <p>Слышит и выполняет элементарное задание по инструкции с помощью учителя от начала до конца в учётом психофизических особенностей</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем с заданными качественными параметрами с учётом психофизических особенностей</p> <p>Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.</p> <p>Слышит и реагирует на обращенную речь в учебной и вне учебной ситуации, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с инструкцией с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.</p>	<p>По показу выполняет упражнения без предметов. По показу выполняет упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; прыжки.</p>
---	------------------------	---	---	---	---	---	--	---

4	Комплекс упражнений №4	6	6	6	6	<p>Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</p> <p>Эмоционально реагирует на окружающую школьную среду в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь и выполняет элементарные инструкции в предметно-практической деятельности во взаимодействии с классом под контролем учителя в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Формирование учебного поведения</p> <p>Слышит учителя, реагирует на обращение, в ходе предметно - практической деятельности с помощью учителя на не продолжительный отрезок времени с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь, выполняет элементарные инструкции с помощью учителя с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слушает учителя и выполняет инструкции по выбору учебных материалов с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем, с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Формирование умения выполнять задание</p> <p>Слышит обращенную речь и выполняет задание в течение заданного периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей</p> <p>Слышит и выполняет элементарное задание по инструкции с помощью учителя от начала до конца в учётом психофизических особенностей</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем с заданными качественными параметрами с учётом психофизических особенностей</p> <p>Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.</p> <p>Слышит и реагирует на обращенную речь в учебной и вне учебной ситуации, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с инструкцией с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.</p>	<p>По показу выполняет упражнения без предметов. По показу выполняет упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; прыжки.</p>
---	------------------------	---	---	---	---	--	---

5	Комплекс упражнений №5	6	6	6	6	<p>Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</p> <p>Эмоционально реагирует на окружающую школьную среду в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь и выполняет элементарные инструкции в предметно-практической деятельности во взаимодействии с классом под контролем учителя в соответствии с психофизическими особенностями.</p> <p>Формирование учебного поведения</p> <p>Слышит учителя, реагирует на обращение, в ходе предметно - практической деятельности с помощью учителя на не продолжительный отрезок времени с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слышит, реагирует на обращенную речь, выполняет элементарные инструкции с помощью учителя с учетом психофизических особенностей учащихся.</p> <p>Слушает учителя и выполняет инструкции по выбору учебных материалов с помощью учителя с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем, с учетом психофизических особенностей.</p> <p>Формирование умения выполнять задание</p> <p>Слышит обращенную речь и выполняет задание в течение заданного периода времени с помощью учителя с учётом психофизических особенностей</p> <p>Слышит и выполняет элементарное задание по инструкции с помощью учителя от начала до конца в учётом психофизических особенностей</p> <p>Выполняет отдельные действия по подражанию вслед за учителем с заданными качественными параметрами с учётом психофизических особенностей</p> <p>Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.</p> <p>Слышит и реагирует на обращенную речь в учебной и вне учебной ситуации, переходит от одной операции (задания, действия) к другой в соответствии с инструкцией с помощью взрослого и в соответствии с психофизическими возможностями.</p>	<p>По показу выполняет упражнения без предметов. По показу выполняет упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; прыжки.</p>
---	------------------------	---	---	---	---	--	---

7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОРРЕКЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материально-техническое обеспечение - это общие характеристики инфраструктуры организации, включая параметры информационно-образовательной среды.

1. Музыкальный центр;
2. Гимнастическое коврики;
3. Предметы для занятий: гимнастические палки, скакалки, обручи, большие и малые мячи.

Приложения

Упражнения на гимнастических ковриках

Комплекс №1

1.Упражнение «Колобок»

Сидя на попе, ноги согнут в коленях, прижаты к грудной клетке, руки обхватывают ноги, перекаат на спину и обратно.

2.Упражнение «Бабочка»

Сидя на попе, ноги согнуть в коленях и развести в стороны.

3.Упражнение «Неваляшка»

Из положения «Бабочка» качаемся из стороны в сторону, руки держат носки.

4.Упражнение «Пенёк»

Лежа на спине закидываем ноги за голову.

5.Упражнение «Столик»

Лежа на спине, ноги согнуть, руками опереться о пол, поднять попу вверх.

6.Упражнение «Солдатик»

Стоя на коленях, руки прижать к боковым швам, отклоняем корпус назад и возвращаемся в исходное положение.

7.Упражнение «Кошка»

Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз- добрая кошка, вверх- злая кошка.

Комплекс №2

1.Упражнение «Дельфин»

Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, выныривают дельфины- прогибаем спину, руки выпрямляем.

2.Упражнение «Качели»

Лёжа на животе, поочередно ноги вверх- руки вниз, руки вверх- ноги вниз.

3.Упражнение «Корзинка»

Лёжа на животе прогибаем спину назад, ноги согнуты, нужно достать головой до ног.

4.Упражнение «Колечко»

Лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, обхватить ноги руками, прогнуть спину.

5.Упражнение «Отдых»

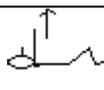
Встали на колени, сели на пятки, спину наклонили вперёд, руки вытянули.

6.Упражнение «Берёзка»

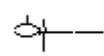
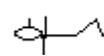
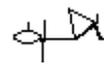
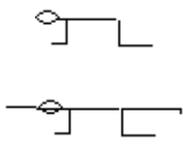
Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, вытягиваем их, руки держат спину.

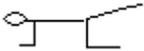
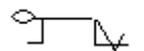
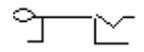
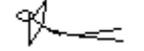
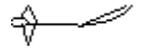
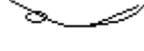
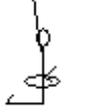
Комплекс № 3

№/№	Содержание	Рисунок	Дозировка	ОМУ
1.	И.п. – сидя, руки за головой. 1-2 – поворот влево; 3-4 – вправо.		4-5 раз	Лопатки свести, спина прямая
2.	И.п. – сидя, кисти к плечам. 1 – согнуть левую ногу в колене, коснуться левым коленом правого локтя; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой ногой.	 26	3-4 раза	Туловище не поворачивать, спина прямая.
3.	И.п. – сед упор сзади. 1-2 – согнуть ноги в коленях, обхватив руками, прижать колени к груди; 3-4 – и.п.		5-6 раз	
4.	И.п. – лежа на спине, согнув ноги. Вдох. На выдохе поднять вверх левую руку и выпрямить правую ногу, потянуться, выравнявая позвоночник. На вдохе – и.п. То же другой ногой и рукой.		4-5 раз	На выдохе подтянуть пупок к позвоночнику, не прогибаться в пояснице.
5.	И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки впереди. 1-2 – потянуться		4-5 раз	Затылок от пола не

	левой рукой вперед, максимально отрывая лопатку от пола; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же правой.			отрывать.
6.	И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за головой. Сгибание туловища, оторвав лопатки от пола – выдох; и.п. – вдох.		8-10 раз	(Разновидность: руки параллельно туловищу, тянуться к стопам).
7.	И.п. – то же. 1-2 - сгибание туловища с поворотом вправо, приподнять правую ногу, согнутую в колене, коснуться левым локтем правого колена; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же другой рукой и ногой.		8-10 раз	

Комплекс №4

1	И.п. – лежа на спине, согнув ноги. Вдох. На выдохе поочередно, позвонок за позвонком, поднимать от пола копчик, таз, поясницу, спину. На вдохе – опускать на пол в обратной последовательности в и.п.		4-5 раз	Темп медленный.
2	И.п. – лежа на спине, руки в стороны. «Скручивание» позвоночника: стопы поворачиваются влево, голова – вправо и наоборот.		10 раз	Лопатки от пола не отрывать.
3.	И.п. – лежа на спине, руки в стороны, пятка левой ноги на носке правой. Упражнение то же. Затем поменять положение ног.		По 4-5 раз с разным положением ног	Лопатки от пола не отрывать.
4	И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны. «Скручивание» позвоночника, касаясь коленями пола справа и слева.		27 10 раз	Лопатки от пола не отрывать.
5	И.п. – лежа на спине, согнув ноги пятка левой ноги на колене правой, руки в стороны. «Скручивание» позвоночника, касаясь левым коленом пола справа и слева. Затем поменять положение ног.		По 4-5 раз с разным положением ног	Лопатки от пола не отрывать.
6	И.п. – упор стоя на коленях и предплечьях. Вдох. 1-2 – выпрямить левую ногу назад, правую руку вперед, потянуться - выдох; 3-4 – и.п. – вдох. 5-8 – то же другой рукой и ногой.		4-6 раз	На выдохе подтянуть пупок к позвоночнику, не прогибаться в пояснице.

7	И.п. – то же. Вдох.1-2 – выпрямить левую ногу назад – выдох; 3-4 – и.п. – вдох.		10 раз	На выдохе подтянуть пупок к позвоночнику, не прогибаться в пояснице.
Комплекс №5				
1	И.п. –упор стоя на коленях и предплечьях Вдох.1-2 – выпрямить левую ногу назад – выдох; 3-4 – вернуть ногу в и.п. – колено скрестно – вдох.	 	10 раз	На выдохе подтянуть пупок к позвоночнику, не прогибаться в пояснице.
2	И.п. – то же. Отведение левого бедра в сторону, не разгибая ногу в колене.		10 раз	Не прогибаться в пояснице.
3	Упражнения 14-16 для правой ноги		По 10 раз	
4	И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. 1-2 – приподнять голову, руки вверх, прогнуться, посмотреть вверх; 3-4 – и.п.		8 раз	
5	И.п. – то же. 1-2 – приподнять прямые ноги вверх, прогнуться в пояснице; 3-4 – и.п.		8 раз	
6	И.п. – то же. 1-2 – приподнять вверх одновременно прямые руки и ноги, прогнуться, посмотреть вверх; 3-4 – и.п.		8 -10 раз	
7	И.п. – стойка на коленях, руки вверх. Круговые вращения тазом.	 28	По 6-8 раз в каждую сторону	Плечи удерживать на месте.
8.	И.п. – то же. Садиться на пол поочередно слева и справа.		10-12 раз	Руками не помогать.