

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Городской дворец детского (юношеского) творчества  
им. Н.К. Крупской»

## **СБОРНИК ЗАДАЧ И УПРАЖНЕНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ**

Учебно-методическое пособие

Авторы-составители: З.Н. Чубова, О.С. Пашкова, Н.А. Асташкин

Новокузнецк  
2023

## Оглавление

1. Предисловие.....	3
2. Подводящие и общеразвивающие игры и упражнения в дополнительном образовании детей с ОВЗ.....	3
3. Подводящие и общеразвивающие игры для детей с ОВЗ.....	4
4. Игры и упражнения для освоения умений ориентироваться в лабиринте и знакомства с элементами спортивного ориентирования.....	10
5. Рекомендации педагогам по работе с детьми с ОВЗ.....	13
6. Литература и источники.....	15

## **Предисловие**

Данное учебно-методическое пособие представляет собой сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, в котором составители делают попытку обобщить опыт работы с детьми с ОВЗ по спортивному ориентированию, накопленный при реализации проекта «Карта возможностей», которая осуществилась благодаря гранту, полученному от Благотворительного фонда Владимира Потанина «Сила спорта».

В сборнике представлены задания и упражнения как собственно по ориентированию, так и подводящие, общеразвивающие, что особенно важно для детей с ОВЗ.

Пособие рассчитано на педагогов коррекционных образовательных учреждений, учреждений дополнительного образования, ведущих работу с особенными детьми, а также может оказаться полезным родителям и законным представителям детей с ОВЗ.

### **Подводящие и общеразвивающие игры и упражнения в дополнительном образовании детей с ОВЗ**

Большая часть заданий и упражнений этого сборника применялись участниками команды проекта в игровой форме. Игра имеет большое значение для детей, тем более для детей с ОВЗ. Во время игры успешно решаются задачи укрепления здоровья и развития различных двигательных и вегетативных функций. Игровая эмоциональность позволяет легче дозировать нагрузку, игра позволяет создавать у них положительный эмоциональный подъем, развивать осознания равного среди равных. Во время игры в работу вовлекаются различные центры головного мозга, совершенствуются зрение, слух, упражняется двигательный аппарат, развивается тонкая координация движений (мелкая моторика), способность к сохранению равновесия и т.д.

Как известно, ощущение и восприятие - это те познавательные процессы, которые обеспечивают человеку непосредственный контакт с окружающим миром. Исходя из этого, мы отобрали для сборника игры и упражнения, направленные, прежде всего, на коррекцию и развитие зрительно-пространственных представлений.

При выборе игр и методики их проведения следует учитывать степень ограничения подвижности ребенка, его физические и психические возможности, истинный возраст, соответствующий уровню развития ребенка на данный момент.

Участники команды проекта отмечают, что игра проходит интересно, если команды равны по силам. Это сложная задача для руководителя, так как в игре, как правило, принимают участие дети с разными двигательными возможностями и разного возраста. Ориентироваться следует на

индивидуальные возможности каждого ребенка, учитывая при этом его личное желание войти в ту или иную команду.

Успешность игры во многом зависит от того, насколько хорошо дети поняли ее содержание и правила. Краткое образное объяснение сюжета, необходимо дополнить показом. Перед любой игрой необходимо объяснение, которое дается в следующей последовательности:

1. название игры;
2. роли играющих и их расположение на игровой площадке;
3. правила и ход игры;
4. определение победителя.

Для руководителя очень важно дать всем участникам справедливую оценку. Необъективность всегда вызывает отрицательные эмоции и даже обиду. При этом необходимо отметить индивидуальные успехи и тех, кто проиграл, что стимулирует их к дальнейшему участию в играх.

Заканчивать игру нужно своевременно. Ее затягивание может привести к потере интереса у детей. Внезапная остановка также нежелательна. Одна из важных задач руководителя игры – дозирование нагрузки. Из-за высокой эмоциональной насыщенности игры дети не всегда могут контролировать свое состояние, следствием чего может явиться перевозбуждение или утомление, симптомами которых являются частое нарушение правил играющими, их невнимательность, пассивность, неточность движений, учащенное дыхание. В таких случаях необходимо либо снизить нагрузку, либо вывести ребенка из игры, а при необходимости - оказать первую помощь и обратиться к врачу.

Регулировать нагрузку в процессе игры можно различными способами: сокращением длительности игры, введением перерывов для отдыха, изменением количества играющих, уменьшением поля игровой площадки, изменением правил, сменой ролей играющих, переключением на другую игру.

## **Подводящие и общеразвивающие игры для детей с ОВЗ**

### **«Повтори, не ошибись»**

**Цель:** развитие внимания, быстроты реакции; накопление количества и уточнение смысла слов, обозначающих действие.

Количество игроков может быть любым.

**Инструкция.** Дети стоят полукругом. Ведущий медленно выполняет простые движения руками (вперед, вверх, в стороны, вниз). Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Допустивший ошибку выбывает. Выигрывает оставшийся последним.

### **Варианты**

1. *Простые движения можно заменить на более сложные, включить движения ногами и туловищем, асимметричные движения (правая рука вверх, левая вперед) и т. д.*

2. Ведущий одновременно с показом движения называет имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают. Ведущий проговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимания на его сбивающие команды.

4. На каждое движение ведущий называет слово (например, ручка, самолет, мяч, воробей и т.д.). Дети должны выполнять только те движения, которые сопровождаются названиями летающего предмета (воробей, самолет).

**Методические указания.** Во время игры ведущему необходимо следить за тем, чтобы все дети видели его одинаково хорошо.

### **«Что пропало»**

**Цель:** активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Оптимальное количество игроков – 5-10.

**Инвентарь:** несколько предметов (игрушки, кегли, обручи, скакалка и др.).

**Инструкция.** На игровой площадке ведущий раскладывает 4—5 предметов. Дети в течение одной минуты рассматривают предметы, стараясь их запомнить. Затем по команде дети становятся спиной к игровой площадке, а ведущий в это время убирает один из предметов. Дети поворачиваются и называют пропавший предмет. Выигрывает тот, кто ошибется меньшее количество раз.

### **Варианты**

1. Увеличить количество предметов,
2. Уменьшить время запоминания предметов.
3. Убрать два предмета.

**Методические указания.** Для игры следует подбирать такие предметы, которые хорошо знакомы детям.

### **«Дотронься до...»**

**Цель:** формирование у ребенка представлений о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов, развитие быстроты реакции.

Количество игроков может быть любым.

**Инструкция.** Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Игроки должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников игры в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета каждый раз меняются, кто не успел вовремя среагировать, становится ведущим.

### **Варианты**

1. Можно называть не только цвета, но и формы или размеры предметов. Например, «Дотронься до... круглого», «Дотронься до... маленького!»
2. Возможно и усложнять команду за счет сочетания цвета и формы и т.д., например, «Дотронься до... красного квадратного!»

3. Дети могут «искать ответы» не только в одежде, но и среди игрушек, инвентаря.

**Методические указания.** Ведущему следует давать детям только те задания, которые реально осуществимы, то есть предметы должны находиться в поле зрения играющих.

### «Строим цифры»

**Цель:** развитие элементарных математических представлений, умения ориентироваться в пространстве, организованности.

Количество игроков может быть любым.

**Инструкция.** Играющие свободно передвигаются по поляне или игровой площадке. Ведущий объясняет: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроиться все вместе в цифру 1 (2, 3, 4 и т.д.)». Дети выполняют задание.

### Варианты

1. Дети располагаются по заранее нарисованным на полу цифрам.
2. Если дети быстро справляются с заданием, можно считать быстрее, таким образом сокращая время построения.
3. Ведущий усложняет задание: «Пока я буду считать до 10, вы произведете в уме сложение (вычитание) и все вместе выстроите цифру - ответ. Например:  $1+1, 2-1$ ». Дети должны построить цифры 2, 1.

**Методические указания.** Первую игру нужно сделать пробной, объяснив и подробно показав все действия.

### «Горячий камень»

**Цель:** развитие у детей внимания, способности ориентироваться в пространстве, дифференциации мышечных усилий, взаимодействия двигательного и зрительного анализаторов, формирование навыков коллективного взаимодействия.

В игре принимают участие не менее трех игроков.

**Инвентарь:** судейский свисток, мячи разного диаметра.

**Инструкция.** Все игроки образуют круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга, стоя лицом внутрь круга. Каждому игроку выдается мяч. По сигналу ведущего играющие точным пасом двумя руками начинают передавать мячи в руки стоящего справа соседа и ловить мячи, которые им передают игроки, стоящие слева, вплоть до остановки игры ведущим. Игра останавливается, если:

- игрок роняет мяч;
- у кого-то из игроков оказывается в руках более одного мяча;
- игрок неточно передает мяч соседу, и тот не может его поймать.

Участник, допустивший ошибку, забирает с собой один мяч и покидает игровой круг. Из игры выбывает тот, кто допускает ошибку первым. В случае если ошибку одновременно допускают несколько играющих, все они

покидают игру. Игра останавливается по свистку ведущего, и он принимает решение о том, кто выбывает из игры. Два последних участника выходят в финал. Они встают лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метров. По сигналу ведущего игрок передает мяч партнеру пасом двумя руками от груди по дугообразной траектории, другой - пасом двумя руками снизу. Проигрывает тот, кто первым совершит ошибку. Если игра возобновляется, то победивший в предыдущей игре имеет право один раз ошибиться и остаться в игре.

### **Варианты**

1. *Игроки могут находиться в положении сидя.*
2. *Могут быть использованы набивные мячи.*
3. *Можно использовать комбинации мячей, различных по весу и диаметру.*

### **Методические указания**

1. При разучивании игры:

- рекомендуется использовать одинаковые мячи;
- в начале игры мяч должен находиться у каждого второго участника.

2. В момент игры:

- ведущему следует обращать внимание участников на необходимость точного паса соседу;
- необходимо рекомендовать участникам внимательно наблюдать за действиями того соседа, который должен отдавать им мяч, передавать же его не глядя;
- в ожидании паса следует держать руки перед грудью.

## **Задания и упражнения по обучению ориентировке в схеме собственного тела**

### **«Вверху – внизу»**

Педагог предлагает детям поднять голову вверх и назвать, что они видят вверху (потолок, люстру, небо, солнце), затем опустить голову вниз и назвать, что они видят внизу (пол, ковер, землю, траву).

### **«Кто впереди, кто сзади»**

Детям, стоящим в колонне, педагог поочередно предлагает назвать имена товарищей, стоящих впереди, затем товарищей, стоящих сзади.

### **Упражнение «Ходьба и прыжки».**

Детям предлагается идти или прыгнуть, по команде педагога:

- с поворотом на 90 и 180° в обе стороны;
- через предмет («вправо – влево», «вперёд – назад»), лежащий на полу (малый мяч, гимнастическая палка, стул), стоя к нему лицом, боком, спиной;
- с поворотом на 180° на двух ногах через гимнастическую палку:

с продвижением на разные расстояния от какого-то ориентира, линии; с продвижением вперед, но с промежуточным движением (один прыжок вперед – через линию, другой – параллельно линии и т. д.).

### **Упражнение «Выше – ниже»**

Стоя перед зеркалом, дети и педагог вместе анализируют расположение отдельных частей тела по отношению друг к другу с точки зрения вертикальной оси. Находят, показывают и называют то, что «выше всего» (голова, макушка); что «ниже всего» (ноги, стопы); «выше, чем ...»; «ниже, чем ...». Затем дети повторяют всё это без зеркала и наконец, с закрытыми глазами.

Аналогично отрабатывается взаимное расположение отдельных частей лица (лоб, глаза, нос, уши, рот, щеки) и других частей тела (рук – плечо, локоть, предплечье, запястье, ладонь, пальцы; собственно, тела – шея, плечи, грудь, спина, живот; ног – бедро, колено, голень, стопа) относительно друг друга.

### **Упражнение «Дальше – ближе»**

Детям предлагается назвать у себя (относительно, например, головы) части тела, расположенные «ближе, чем ...», «дальше, чем ...», «ближе, чем .., но дальше, чем ...».

## **Задания и упражнения по обучению ориентировке в пространстве относительно своего тела**

### **«Движения в одном направлении»**

Детям предлагается вытянуть руку вправо, отставить ногу вправо, повернуть голову вправо, наклонить голову к правому плечу, сделать три наклона вправо, присесть на правое колено и т. д. Так же отрабатываются другие направления – слева, сверху, снизу, спереди и сзади.

### **«Что находится справа от меня?»**

Детей просят, не поворачиваясь, перечислить то, что находится справа от него. После этого повернуться направо и снова перечислить то, что теперь находится справа. Затем ребёнка просят повернуться на 90° и спрашивают: «Что теперь справа от тебя?». Аналогично отрабатываются направления слева, спереди и сзади.

### **«Повернись направо, повернись налево»**

Для этой игры используется большой мяч. Водящий стоит в центре, с четырёх сторон – игроки. Игроки командуют водящему: «Направо!» Тот кидает мяч направо и только после этого поворачивается в ту же сторону. Игрок с мячом снова командует («Направо!», «Налево!», «Вперед!», «Назад!»).

### **Игра «Робот»**

Дети изображают роботов, точно и правильно выполняя команды педагога: «Один шаг вперёд, два шага направо, прыжок вверх, три шага налево, вниз (присесть) и т. д.».

Затем дети играют в непослушного робота, который выполняет все команды наоборот: идёт не вперёд, а назад; вместо того чтобы подпрыгнуть вверх, приседает; поворачивается не направо, а налево. После того как ребёнок выполнит задания, не ошибаясь, в соответствии с условием, программа усложняется: «Шаг налево правой ногой; два шага вперёд, начиная с левой ноги (и т. д.)».

### **«Движения в одном направлении»**

Детям предлагается вытянуть руку вправо, отставить ногу вправо, повернуть голову вправо, наклонить голову к правому плечу, сделать три наклона вправо, присесть на правое колено и т. д. Так же отрабатываются другие направления – слева, сверху, снизу, спереди и сзади.

### **«Что находится справа от меня?»**

Детей просят, не поворачиваясь, перечислить то, что находится справа от него. После этого повернуться направо и снова перечислить то, что теперь находится справа. Затем ребёнка просят повернуться на 90° и спрашивают: «Что теперь справа от тебя?». Аналогично отрабатываются направления слева, спереди и сзади.

### **«Повернись направо, повернись налево»**

Для этой игры используется большой мяч. Водящий стоит в центре, с четырёх сторон – игроки. Игроки командуют водящему: «Направо!» Тот кидает мяч направо и только после этого поворачивается в ту же сторону. Игрок с мячом снова командует («Направо!», «Налево!», «Вперед!», «Назад!»).

Особенно трудным для детей является определение правых и левых частей тела у человека, сидящего или стоящего напротив, потому что в этом случае детям нужно мысленно представить себя в другом пространственном отношении. Необходимо убедить детей на практике, что у человека, стоящего напротив, «всё наоборот»: «Где у тебя левая сторона, у человека, стоящего напротив – будет правая, а где у тебя правая сторона, то у стоящего напротив – будет левая».

**«Назови часть тела».** Дети стоят лицом друг к другу. Один из двоих молча, показывает на себе отдельные части тела, а другой называет: «Это твоё правое колено, это твой левый глаз и т. д.».

### **Упражнение «Двигательный диктант» (по шагам)**

Например: «Один шаг вперёд, два шага направо». «Повернуться на 180°, один шаг назад» и т. д.

### **Упражнение «Составь план»**

Педагог диктует траекторию, по которой нужно будет найти предмет в кабинете (зале). Далее осуществляется совместное, а затем самостоятельное составление плана кабинета (зала).

## **Игры и упражнения для освоения умений ориентироваться в лабиринте и знакомства с элементами спортивного ориентирования**

Спортивное ориентирование в лабиринте (мини-ориентирование) – вид деятельности, где каждый ребёнок с ОВЗ может проявить себя, свой характер, преодолеть свои страхи, неуверенность в себе, стать более ловким, научиться быстро принимать правильные решения.

Достоинствами лабиринта являются:

- не требуется больших помещений для организации спортивных мероприятий;
- независимость от погодных условий;
- победу в таких соревнованиях сможет одержать не самый быстрый участник, а выбравший грамотную тактику преодоления лабиринта.

### **Графические диктанты**

Работа проводится в тетради в клеточку (для всех заданий исходные точки в начале освоения заранее отмечаются взрослым). Для этого необходимо предварительно научить ребёнка отступать одну клеточку от края тетради и от предыдущей работы; пропускать нужное количество клеточек по указанию взрослого.

### **Упражнение «Расставь знаки».**

**Инструкция:** «Обозначь на строке четыре точки. Поставь знак «+» от первой точки снизу, от второй – сверху, от третьей – справа, от четвертой – слева». Аналогично – с двумя разными знаками.

### **Упражнение «Стрелки»**

**Инструкция:** «Обозначь на строке четыре точки. От первой проведи стрелку в направлении вниз, от второй – вправо, от третьей – влево, от четвертой – вверх». Проверка: от какой точки стрелка смотрит вправо?

### Задание «Тропинка»

Состязания проводятся как в помещении, так и на открытом воздухе на ровной площадке размером 9X18. В качестве контрольных пунктов можно использовать призмы, конусы, кегли, листы бумаги и т.д. одинакового цвета и размера. К контрольным пунктам необходимо прикрепить цветные карандаши, которые должны быть разного цвета и заточенные с обеих сторон. Номер КП можно выполнить на бумажном листе примерно, 5X5 см; цифры прописываются 30-48 шрифтом и закрепляются на КП с помощью скотча. После установки трассы необходимо сделать контрольную карточку для проверки правильности прохождения дистанции участниками. Контрольную карточку нельзя показывать участнику соревнования.

#### Контрольная карточка №1 Задание «Тропинка»

№КП	1	2	3	4	5	6	7
Отметка о прохождении КП	V	V	V	V	V	V	V

#### Карточка №1 Задание «Тропинка»

---

	название команды				(Ф.И.О. участника)		
	время старта	время финиша		результат			
№КП	1	2	3	4	5	6	7
Отметка о прохождении КП							

Судья \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### Задание «Эстафета»

Команда из двух участников и волонтера (судьи при участниках) с места старта должны пройти (пробежать) по дистанции и отметить в карточке согласно нумерации контрольного пункта (далее – КП) определенным цветом. Прохождение этапов выполняется по очереди, следующий участник начинает движение по дистанции только после передачи эстафеты касанием руки стартующего; стартующий начинает движение в обратном направлении. Побеждает команда, прошедшая дистанцию за наименьшее количество времени. При неправильной отметке контрольного пункта назначается штрафной балл. Стоимость одного штрафного балла равна пяти секундам, которые прибавляются к общему времени.

#### Карточка Задание №2 «Эстафета».

---

	название команды				(Ф.И.О. участника)		
	время старта	время финиша		результат			

№КП	1	2	3	4	5	6	7
Отметка о прохождении КП							

название команды				(Ф.И.О. участника)			
№КП	7	6	5	4	3	2	1
Отметка о прохождении КП							

Судья \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### **Игры на знание сторон горизонта**

#### **«Гимнастика с компасом»**

Ребята строятся в шеренгу с компасами в руках. Тренер (или кто-то из ребят) называет сторону горизонта. Например, «юго-восток». Кто быстрее повернется и встанет лицом к юго-востоку, тот и выиграл.

#### **«Секретная цифра»**

Участникам игры выдаются листы бумаги в клеточку, карандаш и карточка с заданием. Ребята обозначают на листе стороны горизонта и выбирают в центре листа точку отсчета. На карточке указано, сколько клеток и в каком направлении им нужно последовательно отложить от точки отсчета. Например, цифра «1» зашифровывается как «две клетки на север, одна клетка на юго-запад».

#### **«Нарисуй фигуру»**

Выполнив предыдущее задание, ребята сами могут зашифровать любую выбранную ими фигуру и обменяться карточками.

#### **«Найди клад!»**

Игра проводится на природе или в зале. Заранее готовятся карточки с заданиями.

Например, задание может быть таким: «Твой старт у входной двери. Пройди 2 шага на север, 1 на восток, 2 шага на юго-запад и ищи клад».

Кладами могут служить любые мелкие предметы, спрятанные заранее, с учетом заданий на карточках. Получив карточки и взяв в руки компасы, ребята отправляются на поиски кладов.

#### **«Горячо – холодно»**

Нарисуйте приблизительный план кабинета (с мебелью) или другого помещения. На нем обозначьте место, где Вы спрятали для ребенка сюрприз.

Пусть ребенок отыщет его по плану. В случае затруднения можно комментировать поисковую активность ребенка словами «горячо – холодно».

#### **«Левее – правее»**

Это вариант игры «Горячо – холодно». Наряду со словами «горячо – холодно» говорим «левее – правее», пока ребенок ищет спрятанный сюрприз.

#### **«План местности»**

Цель игры развитие навыков совместной деятельности.

**Оборудование:** картонное игровое поле, набор карточек с нарисованным планом местности, игрушечные домики, деревья, мосты, река, озеро.

**Инструкция.** Дети разбиваются на команды и выбирают любую карточку с планом и располагают игрушки в соответствии с этим планом.

#### **«Рисуем картосхему»**

**Оборудование:** листы бумаги формата А 4, карандаши, карточки с рисунками.

**Инструкция.** Учащимся выдаются листы и карандаши, а также карточки со схематическим изображением предметов или препятствий.

Задача учащихся самостоятельно перенести схематические рисунки препятствий на лист бумаги, распределив препятствия так, чтобы получилась карта для лабиринта.

На полученной карте необходимо отметить несколько контрольных пунктов.

#### **«Найди на карте КП»**

**Оборудование:** карты с обозначенными пронумерованными контрольными пунктами, но без обозначенных маршрутов.

Карточки с номерами контрольных пунктов.

**Инструкция** Учащийся за 5 секунд до старта получает карту лабиринта и вытягивает карточку с номером контрольного пункта.

Задача учащегося – сориентировать карту, найти и отметить контрольный пункт, указанный на карточке. В качестве усложнения может быть выдано несколько карточек с номерами, а также подготовлено несколько разных дистанций.

### **Рекомендации для педагогов по работе с детьми с ОВЗ**

- Необходимо постоянно поддерживать уверенность в своих силах, обеспечить ученику субъективное переживание успеха при определённых усилиях. Трудность заданий должна возрастать постепенно, пропорционально возможностям ребёнка.
- Не нужно требовать немедленного включения в работу. На каждом занятии обязательно вводить организационный момент, так как данная категория воспитанников с трудом переключается с предыдущей деятельности.

- Не нужно ставить ребёнка в ситуацию неожиданного вопроса и быстрого ответа, обязательно дать некоторое время для обдумывания.
- Не рекомендуется давать для усвоения в ограниченный промежуток времени большой и сложный материал, необходимо разделять его на отдельные части и давать их постепенно.
- Не требовать от ребёнка изменения неудачного ответа, лучше попросить ответить его через некоторое время.
- В момент выполнения задания недопустимо отвлекать учащегося на какие-либо дополнения, уточнения, инструкции, так как процесс переключения у них очень снижен.
- Стараться облегчить учебную деятельность использованием зрительных опор на занятии (картин, схем, таблиц), но не увлекаться слишком, так как объём восприятия снижен.
- Активизировать работу всех анализаторов (двигательного, зрительного, слухового, кинестетического). Дети должны слушать, смотреть, проговаривать.
- Необходима тщательная подготовка перед каждым уровнем. Важна не быстрота и количество сделанного, а тщательность и правильность выполнения самых простых заданий.
- Педагог не должен забывать об особенностях развития таких детей, давать кратковременную возможность для отдыха с целью предупреждения переутомления, проводить равномерные включения в занятие динамических пауз (через 10 минут).
- Необходимо развивать самоконтроль, давать возможность самостоятельно находить ошибки у себя и у товарищей, но делать это тактично, используя игровые приемы.
- Не нужно давать на занятии более двух новых понятий. В работе стараться активизировать не столько механическую, сколько смысловую память. Необходимо прибегать к дополнительной ситуации (похвала, соревнования, жетоны, фишки, наклейки и др.).
- Создавать максимально спокойную обстановку на занятии, поддерживать атмосферу доброжелательности.
- Темп подачи учебного материала должен быть спокойным, ровным, медленным, с многократным повтором основных моментов
- Все приемы и методы должны соответствовать возможностям детей с ОВЗ и их особенностям. Дети должны испытывать чувство удовлетворённости и чувство уверенности в своих силах.
- Необходимо осуществлять индивидуальный подход на занятиях.

## Литература и источники

1. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
2. Грабенко Т.Н., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. Спб., 2002.
3. Катаева А.А., Стреблева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников. М., 1993.
4. Кихтенко Л.Ф.; Небытова Л.А., Скорик Е.А. Учебно-методическое пособие «Организация занятий по адаптивной физической культуре в условиях общеобразовательной организации».
5. Алехина С.В. Инклюзивное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья // Современные образовательные технологии в работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья: монография / Н.В. Новикова, Л.А. Казакова, С.В. Алехина; под общ. ред. Н.В. Лалетина; Сиб. Федер. ун-т, Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева [ и др.]. Красноярск, 2013. С. 71 – 95.
6. Алехина С.В., Зарецкий В.К. Инклюзивный подход в образовании в контексте проективной инициативы «Наша новая школа» // Психологопедагогическое обеспечение национальной образовательной инициативы «Наша новая школа». М., 2010. 3.
7. Аксенова Л.И. Социальная педагогика в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. сред. пед. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 192 с.
8. Астафьев Н.В. Организация, формы и содержание дополнительного физкультурного образования умственно отсталых детей и подростков в современных социально-экономических условиях / Н.В. Астафьев, Н.Л. Литош // Адаптивная физическая культура. – 2003. – № 1 (13). – С 12–16
9. Бабенкова Р.Д. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе / Р.Д. Бабенкова, С.Ю. Юровский, Б.И. Захарин. – М.: Просвещение, 1997. – 134 с.
10. Бубен С.С. Интеграция в общество детей с особенностями психофизического развития: проблемы и перспективы / С.С. Бубен // Дефектология. –1996. – № 5. – С. 3–11.
11. Воронкова В.В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: кн. для учителя / В.В. Воронкова, М.Г. Блюмина. – М.: Школа-пресс, 1994. – 416 с.
12. Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; под ред. В.А. Сластина. – 2-е изд., перераб. – М.: Академия, 2002. – 272.
13. Дмитриев А.А. Повторный метод выполнения физических упражнений учащимися вспомогательной школы, как один из способов коррекции

- их двигательных нарушений / А.А. Дмитриев // Физическое воспитание в специальной школе. – Горький: ГПИ, 1995. – С. 64–69.
14. Дульнев Г.М. Вопросы коррекции, развития умственно отсталых детей в процессе обучения. Коррекционная роль обучения во вспомогательной школе / Г.М. Дульнев. – М.: Педагогика; 1971.
  15. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Сов. спорт, 2000. – 240 с.
  16. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / Евсеев С.П. – Электрон. текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
  17. Зайцев Д.В. Специальное образование детей с нарушенным интеллектом / Д.В. Зайцев. – Саратов: Саратов. пед. ин-т, 2001. – 142 с.
  18. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие / Н.Л. Литош – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
  19. Лубовский В.И. Дети с задержкой психического развития / В.И. Лубовский, Л.И. Переслени. – М., 1983. – С. 167.
  20. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития: (Олигофренопедагогика): Учеб. пособие / Б.П. Пузанов, Н.П. Коняева, Б.Б. Горский и др.; Под ред. Б.П. Пузанова. – М., 2003. – 272 с. – С. 31–35.
  21. Организация летнего отдыха детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях загородного лагеря: Из опыта деятельности оздоровительных учреждений Алтайского края / Под ред. С.И. Григорьева. – М.: НИИ семьи, 1998.
  22. Сермеев Б.В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей с отклонениями в развитии / Б.В. Сермеев // Дефектология. – М., 1990. – № 4. – С. 7–14.
  30. Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья с помощью занятий туризмом и краеведением / И.В. Лифанова, О.В. Галанова, С.О. Пивень, Е.А. Прохорова, Г.Р. Сахибзадаева. – Уфа, 2010. – 410 с.
  23. Черник Е.С. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы / Е.С. Черник. – М.: Просвещение, 1992. – 129 с.
  24. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие / Е.С. Черник. – М., 1997. – 320 с.
  25. Чумаков В.Н. Разработка системы педагогических воздействий на основе средств и методов физической культуры, направленной на реабилитацию детей-инвалидов и спорт / В.Н. Чумаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 46–49.
  26. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном

- развитии /Л.В. Шапкина; Под ред. проф. С.П. Евсеева. –М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.
- 27.Шапкина Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Л.В. Шапкина. – М.: Сов. спорт, 2004. – 464 с.
- 28.Шапкина Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М.: Советский спорт, 2003. – 151 с

#### Источники

1. <https://www.prodenka.org/metodicheskie-razrabotki/520561-sportivnoe-orientirovanie-kak-sredstvo-razvit>
2. <https://refdb.ru/look/1257498-p14.html>
3. <http://raguda.ru/ns/prostranstvennye-predstavlenija-u-doshkolnikov.html>
4. <http://festival.1september.ru/articles/572274/>