

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия»
г. Александровска Пермского края

«Рассмотрено»
Руководитель
ШМО учителей ЕМЦ
Казанцев Е.В.
«30» августа 2021

«Согласовано»
Заместитель по УР
Васева С.И.
«30» 08 2021



**Адаптированная основная образовательная программа
начального общего образования
по физической культуре для обучающихся с умеренной умственной
отсталостью (интеллектуальные нарушения), вариант 2**

Составитель программы:

Ларионова Наталья Анатольевна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «физическая культура» на 2021/22 учебный год для обучающихся МБОУ «Гимназия», с ОВЗ, имеющих умственную отсталость (синдром Дауна), разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. N1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- приказа Минобрнауки России от 9 ноября 2015г. N1309 "Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи";
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана начального общего образования МБОУ «Гимназия»;
- положения о рабочей программе МБОУ «Гимназия»;
- рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия».

Недоразвитие речи при умственной отсталости

В некоторых случаях системное недоразвитие речи тяжелой степени развивается на фоне умственной отсталости. Задержка психического развития (ЗПР) представляет собой сбой в нормальном процессе психического развития. При таком сбое некоторые психоэмоциональные функции значительно отстают от среднестатистических норм, применяемых для конкретной возрастной категории. К таким функциям относится речевой аппарат, память, мышление.

Характерные признаки задержки психического развития у детей:

- отсутствие осознанной воли,
- нарушения памяти,
- сниженная концентрация внимания,
- повышенная двигательная активность,
- невозможность сосредотачиваться на одном предмете.

При умственной отсталости развитие языковой системы также замедляется и существенно отстает от общепринятой нормы.

Программа предназначена для работы с ребёнком с ограниченными возможностями здоровья (с синдромом Дауна) с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей.

Роль программы по физической культуре в структуре комплексной реабилитации. Программа составляется с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся начальной школы по физической культуре.

Принципы реализуемые в программе. Со стороны учителя во время учебного занятия осуществляется индивидуальный подход, который заключается в дозировке выполняемых упражнений, интервал отдыха иногда в два раза больше по сравнению со здоровыми детьми и постоянном контроле над правильностью выполнения упражнения.

Специальная индивидуальная программа развития для детей с ограниченными возможностями здоровья, имеющих интеллектуальные нарушения (глубокую умственную отсталость) При совместной работе медиков, родителей и учителя физической культуры тщательно анализируются особенности двигательной среды ребенка, и составляется программа с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся начальной школы по физической культуре.

В основу данной программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, выработку жизненно необходимых умений и навыков.

Для того чтобы были усвоены упражнения, инструкции к ним, мною используются многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. В программе были подобраны, такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Каждый урок по физкультуре планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям ребёнка.

Целью программы является включение ребёнка с умственной отсталостью в специально организованную образовательно-развивающую среду, учитывающую его психофизические и возрастные особенности и направленные на преодоление дефектов развития, адекватное включение его в окружающую социальную среду.

Настоящая рабочая программа в целях и задачах соотносится с Государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержательному наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья конкретного ребенка. Данная программа содержит учебный материал, подобранный с учетом дефектов, имеющих место при заболеваниях недоразвитие речи тяжелой степени тяжести с синдромом Дауна и опорно-двигательного аппарата.

Программа составлена с учетом специфических особенностей моторно-двигательного, эмоционального, сенсорного, умственного, речевого, эстетического и социально-личностного развития ребенка с синдромом Дауна; ведущих мотивов и потребностей

ребенка раннего возраста; характера ведущей деятельности; типа общения и его мотивов; социальной ситуации развития ребенка.

Программа рассчитана на один учебный год. Использование программы предполагает большую гибкость. Время освоения программы строго индивидуально и зависит от целого комплекса причин, определяющих структуру нарушения у этого ребёнка.

Обучение направлено на решение следующих **задач**:

- обучить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений;
- обучить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- обучить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- обучить правильному захвату различных предметов, передаче их;
- обучить броскам и ловле мяча.

Следует помнить, что в обучении умственно отсталых детей необходимо максимально использовать игровые приемы, а детям предлагать игровые задачи, при решении которых формируется обозначенный в программе навык. Например, допрыгать к домику Мышки-Норушки (игровая задача — «угостить мышку сыром»), пройти по дорожке из кубов с переступанием (игровая задача — переход по «камушкам через речку», речка обозначена условным символом — полоской голубой бумаги или голубым полотном). Результатом обучения по программе должна стать социально-бытовая адаптация ребенка, максимально возможная самостоятельность в процессе жизнедеятельности, то есть социализация.

Приоритетными задачами коррекционной работы являются:

- укрепление и охрана здоровья, физическое развитие ребенка;
- формирование и развитие продуктивных видов деятельности, социального поведения;
- расширение социальных контактов с целью формирования навыков социального поведения, знания о себе, о других людях, об окружающем микросоциуме;
- формирование на доступном уровне простейших навыков счета, знаний о природе и окружающем мире, основ безопасности жизнедеятельности;
- развитие творческих умений средствами игровой деятельности;
- воспитание навыка самообслуживания и культурно – гигиенические навыки;
- развивать восприятие, память, внимание;
- расширять опыт ориентировки в окружающем, обогащая разнообразными сенсорными впечатлениями, воспитывать внимание и интерес к явлениям природы;
- воспитывать интерес к трудовым действиям взрослых, желание им помогать.
- формировать у обучающейся практический опыт правильного поведения среди сверстников, воспитывать чувство симпатии к детям, взрослым, любовь к родителям и близким, послушание.

Учебная программа характеризуется:

- *Направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса*, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;
- *Направленностью на реализацию принципа вариативности*, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально – технической оснащенности учебного процесса;
- *Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности учащихся;
- *Направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному»*, задающих параметры отбора планирования программного материала, освоение его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;
- *Направленностью на достижение межпредметных связей*, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Структура и содержание учебной программы:

- «Основы знаний о физической культуре»: медико – биологические основы деятельности (знания о природе) психолого – педагогические основы деятельности (знания о человеке)
- «Способы деятельности» планирование и регулирование деятельности
«Физическое совершенствование»
- Укрепление здоровья школьников
Гармоничное физическое развитие
Всесторонняя двигательная и физическая подготовленность.
- «Требования к качеству освоения программного материала»

Принципы построения программы: доступность, системность, последовательность, преемственность.

Форма работы: индивидуальная.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, играть в

подвижные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Требования к уровню подготовки по данной программе.

Обучающийся должен уметь:

- правильно дышать (по показу учителя);
- правильно захватывать различные по величине предметы, передавать, переносить их;
- бросать, ловить мяч;
- преодолевать простейшие препятствия;
- хлопать в заданном ритме под счёт, музыку;
- совершать целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх

Учебно - тематическое планирование

№	Раздел	Всего часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Коррекционные подвижные игры	
	- подвижные игры	3
	- баскетбол	3
3	Лыжная подготовка	4
4	Физическая подготовка	7
	Всего часов	17

Содержание предмета

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Футбол. Узнавание футбольного мяча.

Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем). Остановка катящегося мяча ногой. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Вис на рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	Физическая подготовка		
1	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	2	
2	Ходьба и бег. общеразвивающие и корригирующие упражнения.	2	
3	Ходьба и бег. Прыжки.	1	
4	Общеразвивающие и корригирующие	2	

	упражнения. Прыжки.		
	Коррекционные подвижные игры		
5	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1	
6	Соблюдение правил игры «Пятнашки».		
7	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»		
8	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»		
	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений		
9	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
10	Прыжки на двух ногах. Ползание на животе, на четвереньках.	1	
11	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз). Перелезание через препятствия.		
12	Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1	
	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол		
13	Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча.	1	
14	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1	
15	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1	
	Лыжная подготовка		
16	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря.	1	
17	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега.	1	
18	Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага	1	
19	Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага без палок		
20	Выполнение поворотов, стоя на лыжах.		

	Выполнение скользящего шага без палок		
21	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте	1	
22	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения		

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, лыжи, лыжные палки.

Список литературы:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
2. Источник: <http://logoportal.ru/statya-14974/.html>

Подвижные игры для детей (синдром Дауна)

«Спрячься».

Для игры потребуется длинный воздушный шарик или мягкая игрушка. Дети сидят. Водящий проходит с шариком, ведя его над головами детей, стараясь кого-нибудь шариком коснуться. Дети прячутся (в зависимости от своей подвижности). Прятаться можно по-разному, например, втянуть голову в плечи, наклонить голову вправо или влево, вперед или назад, или закрыть голову руками (рукой). Если у детей работают предплечья и кисти, они сидят, положив руки на колени ладонями вверх. На этот раз водящий старается задеть шариком или игрушкой их ладони, а они прячут ладони (разворачивая кисть ладонями к ногам). Так же (поворачиваясь или закрывая рукой) можно прятать ушки, носики и т.п.

«Ловишка в кругу»

(Если работают руки). Для игры потребуется веревочка, связанная в круг. Дети сидят в кругу, держась за эту веревочку. Водящий ходит внутри круга и старается коснуться рук кого-нибудь из игроков, но ловить он может только тех детей, которые держатся за веревочку. Поэтому, как только ребенок видит опасность, он просто отпускает веревочку, а когда водящий уходит, снова берется за нее. Если веревочку отпустят все дети, то они проиграют (вот именно поэтому им все время необходимо за эту веревочку браться). Игра хорошо помогает развивать работу как кисти, так и всей руки.

Игры с бросками (если работают руки). Для этих игр можно использовать мячики на веревочках или игрушки на веревочках. Дети бросают мяч

(например, стараясь сбить кегли), а затем сами подтягивают его к себе обратно.

Такого же типа игра **«Рыбная ловля»**. Дети сидят в креслах. У ребенка в руках удочка – палочка с веревочкой, на конце которой магнит. На полу разбросаны игрушки, которые могут притягиваться магнитом. Задача ребенка поймать своим магнитом игрушку на полу. Если ребенку самому тяжело двигаться, то ведущий может ему помогать (при повторном применении игры очень важно стараться увеличивать степень участия ребенка, пусть даже минимальными шагами). Даже если ребенок приложит только минимум усилий для достижения результата, сама ловля его обязательно порадует. Не так часто удастся удачно сходить на рыбалку.

«Совушка». Дети лежат на спине (исходное положение условно, в такую игру можно играть и сидя и лежа, как угодно, главное, чтобы ребенок имел возможность замереть в удобной для него позе). Воспитатель объявляет о том, что наступает Ночь. Дети должны закрыть глаза и не шевелиться. Вылетает сова (воспитатель) которая ищет тех, кто шевелится. Летает некоторое время, ухает, а затем улетает, наступает День. Дети могут «просыпаться» и шевелиться.

«Светофор». Если есть каждому ребенку поставить помощника, который будет его катать на кресле, то можно провести эту игру так. Каждому ребенку на колени кладутся кружочки с определенным цветом: красным, желтым или зеленым. Ведущий держит в руках такие же кружочки. Он и «включает» светофор – поднимает над головой кружочек одного из цветов. Если поднимается красный, то начинают ездить дети с красными кружочками на коленях, остальные стоят и ждут своей очереди, как только «загорается» другой цвет, катающиеся дети останавливаются, а кататься начинают другие. Дети могут сами командовать своим «водителям», куда ехать. Например: вперед, назад, направо, налево, стоп. Если катать детей некому, то дети

могут просто поднимать свой кружочек над головой и начинать шевелиться (как угодно), остальные дети с кружочками других цветов замирают и ждут своего цвета.

Так же необходимо внедрять в учебно – воспитательный процесс следующие игры:

- Игры на развитие пространственной ориентации.
- Игры на развитие зрительного и слухового восприятия.
- Игры на развитие координации движения и внимания.
- Подвижные игры под музыку.
- Комплексы общеразвивающих упражнений.
- Упражнения с предметами.
- Упражнения на развитие мелкой моторики рук и кисти. Пальчиковая гимнастика

Для непродолжительного активного отдыха входе урока можно использовать комплекс упражнений, включающих в себя разные виды заданий:

- упражнения на развитие общей моторики;
- упражнения на развитие мелкой моторики;
- упражнения на активизацию речи;
- упражнения, направленные на расслабление или напряжение мышц;
- упражнения, активизирующие внимание;
- дыхательные упражнения.
- составление пазлов.
- рисование пальчиками.
- работа в группах, парах и т.д.

Упражнения для формирования ходьбы.

1. Ходьба с поддержкой за руки по наклонной плоскости (доске) вверх-вниз.
2. Ходьба, по меткам, линиям, через предметы.
3. Ходьба, перекатывая перед собой двумя руками валик.
4. Ходьба с опорой на шесты, палочки и др. (Скандинавская ходьба).
5. Ходьба спиной вперед.
6. Выполнение ходьбы с поддержкой после предварительного вращения ребенка в специальном кресле или на качелях (каруселях).
7. Ходьба (сначала с поддержкой) по невысоким ступеням вверх-вниз.
8. Ходьба на месте (переступание) на вращающемся барабане, опираясь руками о боковые поручни.
9. Лазание по вертикальной лестнице формирует перекрестную координацию рук и ног.
10. Ходьба на специальных укороченных лыжах.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Зимина Марина Александровна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022