# СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА.

Важное место в физическом воспитании детей с особенностями здоровья (нарушения ОДА) занимает правильное руководство их самостоятельной двигательной активностью. Для этого необходимо стимулировать и всячески поощрять индивидуальные игры детей с мячами, обручем и д.р.

Для коррекции двигательных нарушений у детей с ОДА особое значение имеют игры- упражнения на свежем воздухе, во время которых не только закрепляются двигательные навыки, но и появляется возможность их использования в практической деятельности.

**Примеры физических упражнений, проводимых на природе.**

1. Залезть на горку и слезть с нее (быстро или медленно).

2. Ходить по рыхлому песку и по мелкой воде.

3. по мягкому грунту след в след за взрослым.

4. Пройти по корням дерева, выступающим над поверхностью земли.

5. Пройти, перешагивая с корня на корень широким шагом.

6. Пройти по тропинке 10-15м босиком с закрытыми глазами.
7. Взойти на пенек или лежащее на земле бревно, сойти или спрыгнуть с него.
8. Пройти по бревну прямо или боком (с поддержкой или без нее), спрыгнуть или сойти с него с помощью или без помощи взрослого.
9. Перейти через ручеек (с поддержкой или без нее), перепрыгивая с камня на камень.
10. Пройти по доске или бревну, положенным через ручеек.
11. Идя широким шагом, измерить шагами расстояние между двумя деревьями.
12. Пройти по лужайке, перепрыгивая или перешагивая через невысокие кустики.
13. Пройти по тропинке в лесу, стараясь не наступать на выпуклые корни деревьев.
14. Пройти по тропинке 20-30 м, сделав как можно меньше шагов.
15. Пройти пригнувшись, скрываясь за кустарником или низким забором.

При выполнении всех этих упражнений надо следить за правильным положением головы, осанкой и опорой на всю стопу. Постепенно детей с более развитой моторикой надо приучать не смотреть себе под ноги.