**Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста (Л.Д. Хода)**

Необходимо научить не слышащих детей правильно и уверенно выполнять эти движения в изменяющихся условиях повседневной жизни.

Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными).

Основные методы — игровой и соревновательный — включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий. Каждое занятие обязательно содержит элементы обучения программным видам физических упражнений.

**Средства коррекции функции равновесия:**

Упражнения с изменением площади опоры (ширина уменьшается от 25 см до прямой линии):

1) ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы);
2) ходьба по кругу (в обоих направлениях);
3) ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;
4) стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть);
5) ходьба по дощечкам («кочкам»);
6) ходьба на лыжах по ковру;
7) ходьба на коньках по ковру;
8) езда на велосипеде (самокате).

Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10—15 см до 40 см):

1) ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями;
2) ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре;
3) балансировка на набивном мяче (полупеньке).

**Действия с мячом (диаметр от 24 см до 3 см):**

1) «Школа мяча»;
2) элементы игры в баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

**Средства коррекции вестибулярной функции:**

***Упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды, движения):***

1) движения глаз;
2) наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
3) повороты головы при наклоненном туловище;
4) повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком);
5) кувырки вперед, назад;
6) вращение вокруг шеста, держась за него руками;
7) кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны);
8) подскоки на батуте.

***Упражнения на раздражение отолитового аппарата (начало и конец прямолинейного движения):***

1) изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других упражнениях;
2) резкая остановка при выполнении упражнений;
3) остановка с изменением направления движения;
4) прыжки со скакалкой с изменением темпа.

***Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами:***

1) ходьба (спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком);
2) кувырки;
3) кружение;
4) наклоны и повороты головы;
5) стойка на носках, на одной ноге (то же на повышенной опоре).

**Прыжковые упражнения выполняются в основной части занятия:**

Комплекс состоит из прыжков. Каждое упражнение выполняется после отдыха продолжительностью 20—30 с.

Для развития скоростно-силовых качеств комплекс упражнений с набивными мячами весом 0,5-1 кг в парах:

1. Бег на прямых ногах 10 м
2. Выпрыгивание из полуприседа, сопровождая взмахом рук вверх 20-25 с
3. Поднимание прямых ног вверх, лежа на спине, руками держаться за нижнюю перекладину гимнастической лестницы 8-10 раз или в течение 25-30 с
4. Лазание по гимнастической лестнице вверх-вниз разноименным способом, руки согнуты 20-25 с
5. Махи правой (левой) ногой вперед до уровня пояса, стоя боком к месту опоры 8-10 раз или в течение 15-20 с
6. Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком и продвигаясь вперед по всей длине 4 - 8 прыжков или в течение 25-30 с
7. Лежа на животе, руки впереди прямые, поднимание набивного мяча вверх 6 - 8 раз или в течение 35-50 с