

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «Синяя птица»
(МБДОУ Детский сад «Синяя птица»)**

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
МБДОУ Детский сад «Синяя птица»
Протокол от 25 августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего МБДОУ
Детский сад «Синяя птица»
от 25.08.2022г. № 159-о
Б.Е.Алиева



Рабочая программа

**Работы с детьми дошкольного возраста
с ограниченными возможностями здоровья по направлению
«Физическое развитие»
Группы «Дюймовочка», «Ромашки», «Гномики»**

Инструкторы по ф\к:
А.В. Гизатуллина

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Основной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для детей с задержкой психологического развития Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Синяя птица» и Основной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для детей с задержкой умственного и физического развития Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Синяя птица».

Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями физического и психического здоровья, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям относят разные категории детей, в том числе и детей с умственной отсталостью и расстройством психологического развития, а также дети со сложным дефектом.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой форсированности навыков самообслуживания.

У детей с ЗПР, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированности техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания: многие затрудняются в использовании ложки, в процессе одевания и др.

Программа разработана для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР с задержкой психического развития и со сложным речевым дефектом), она учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с задержкой психического развития в возрасте от 5 до 7 лет с

учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основной образовательной области - «Физическое развитие»

Физическое развитие и укрепление здоровья детей – важнейшая задача дошкольного воспитания. Профилактические, индивидуальные и оздоровительные мероприятия обеспечивают благоприятные условия для использования всех форм работы, направленной на формирование двигательных функций детей и коррекцию недостатков физического развития.

Необходимым условием успешного развития ребенка с расстройством психологического развития и детей с умственной отсталостью является его физическое здоровье. Основная задача Рабочей программы – совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма дошкольников.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Особое значение Обеспечение данного раздела обусловлено индивидуальными и специфическими особенностями здоровья детей с особыми образовательными потребностями. Для реализации данных задач необходимо правильно организовывать режим дня в детском саду, чередовать различные виды деятельности и отдыха, способствовать четкой работе организма.

Задачи – создание условий, необходимых для защиты, сохранения и укрепления здоровья каждого ребенка, формирование культурно-гигиенических навыков, потребности вести здоровый образ жизни; развитие представлений о своем здоровье и средствах его укрепления.

Задачи физического развития решаются в ходе специально организованных двигательных действий по физическому воспитанию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников.

Работа по физическому воспитанию строиться так, чтобы с их помощью решались как общие, так и коррекционные задачи. В двигательную деятельность включаются физические упражнения направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развития равновесия.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни

1.3 Принципы коррекционного обучения

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов:

-принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками;

- принцип развивающего обучения от детей требует приложение усилий для овладения новыми движениями;

- принцип интеграции: процесс оздоровления детей ДОУ осуществляет в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом;

- принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;

- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;

- принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности воспитанника, планирует его развитие, намечает пути совершенствования уже приобретенных умений и навыков, построение двигательного режима;

- принцип доступности позволяет исключить негативные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок;

- принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительно-физкультурной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

1. Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

2. Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

3. Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно - оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

4. Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе обучающих занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и

моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

5. Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

6. Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

1.4 Возрастные особенности детей с ограниченными возможностями здоровья

1.4.1 Индивидуально-типологические особенности воспитанников

с расстройством психологического развития.

Дети с расстройством психологического развития – это дети с трудностями в воспитании и обучении. Понятие "расстройство психологического развития" употребляется по отношению к детям со слабо выраженной недостаточностью центральной нервной системы - органической или функциональной. У этих детей нет специфических нарушений слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, тяжелых нарушений речи, они не являются умственно отсталыми. В то же время в группах РПР у детей наблюдается полиморфная клиническая симптоматика: незрелость сложных форм поведения, недостатки целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, нарушенной работоспособности, энцефалопатических расстройств и дети с расстройством аутистического спектра. Такие дети в контакт со взрослыми и даже со сверстниками вступают не сразу, с большим трудом. Для них характерны двигательные стереотипные движения.

Психолого-педагогический аспект.

Дети младшего и среднего дошкольного возраста с расстройством психологического развития с отставанием психомоторного развития отличаются рядом особенностей. Как правило, это соматически ослабленные малыши, отстающие не только в психическом, но и в физическом развитии. При обследовании у них выявляется несформированность всех компонентов двигательного статуса (физического развития, техники движений, двигательных качеств) по отношению к возрастным возможностям. Обнаруживается снижение ориентировочно-познавательной деятельности, внимание ребенка трудно привлечь и удержать. Затруднена сенсорно-перцептивная деятельность. Такие дети не умеют обследовать предметы, затрудняются в определении их свойств. У этих детей манипуляторные действия с предметами сочетаются с предметными действиями. При помощи взрослого они активно осваивают дидактические игрушки, спортивный инвентарь, поэтому способы выполнения соотносящих действий несовершенны. Детям требуется гораздо большее количество проб и приспособлений для решения

наглядной задачи. У детей наблюдается общая моторная неловкость и недостаточность тонкой моторики.

У детей групп «Дюймовочка» и «Ромашки» выявляется отставание в развитии общей моторики и, особенно, мелкой моторики. Главным образом страдает техника движений и двигательные качества (быстрота, ловкость, сила, точность, координация), выявляются недостатки психомоторики. Грубых двигательных расстройств у детей с расстройством психологического развития нет, однако уровень физического и моторного развития ниже, чем у нормально развивающихся сверстников. Для таких детей характерна рассеянность внимания, они не способны удерживать внимание достаточно длительное время, быстро переключать его при смене деятельности. У многих детей нарушена ориентировка в пространстве, наблюдается отсутствие зрительного контакта.

Расстройство психологического развития затрагивает всю психическую сферу ребенка, и, по существу, является системным дефектом. Поэтому процесс обучения и воспитания должен выстраиваться с позиций системного подхода. Необходимо сформировать полноценный базис для становления высших психических функций и обеспечить специальные психолого-педагогические условия, необходимые для их формирования.

1.4.2 Индивидуально-типологические особенности воспитанников с задержкой психического развития и сложным дефектом речи

Задержка в психологическом развитии – это такое нарушение нормального темпа развития, при котором ребенок, достигая школьного возраста, продолжает оставаться в кругу дошкольных, игровых интересов.

У таких детей отмечается:

- § низкий уровень познавательной активности;
- § незрелость мотивации к учебной деятельности;
- § сниженная работоспособность к приему и переработке информации;
- § ограниченные фрагментарные знания и представления об окружающем мире;
- § недостаточная сформированность умственных операций;
- § отставание в речевом развитии при сохранности анализаторов, необходимых для благоприятного становления речи;
- § незрелость общей и мелкой моторики.

В Группах есть дети с расстройством аутистического спектра. У таких детей заинтересованность и контакт отсутствует. В этих же группах есть дети, с детским церебральным параличом, такие дети требуют особого внимания и индивидуальный подход.

Последствия раннего органического поражения центральной нервной системы, что, чаще всего, является первопричиной умственной отсталости ребенка, отражаются более всего на

моторно-двигательном развитии детей. Особенно это заметно в развитии как общей, так и мелкой и артикулярной моторики. Дети, как правило, страдают моторной неловкостью, недостаточной координации движений, плохой переключаемостью с одного движения на другое. Для образования двигательных движений необходимо формирование серии движений, что происходит медленно и с большим трудом. У детей в дошкольном возрасте с интеллектуальной недостаточностью характерно нарушение координации движений обеих рук и зрительный контроль (зрительно-двигательная координация), страдает двигательная память.

1.5 Интеграция образовательных областей

Физическая культура интегрирует в себе такие образовательные области, как социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

- *Социально-коммуникативное развитие:*

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, искать решение проблемных ситуаций. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

- *Познавательное развитие:*

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- *Речевое развитие*

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

- *Художественно-эстетическое развитие:*

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

1.6 Планируемые результаты успешного освоения Программы

Планируемые результаты представляют собой целевые ориентиры для дошкольной ступени образования, описывающие достижения ребенка к концу каждой возрастной ступени.

1.6.1 Планируемые результаты успешного освоения Программы детьми с расстройством психологического развития к концу года

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5-6 лет Дети, не имеющие физических отклонений в здоровье.

Принимают правильное исходное положение при метании могут метать на расстояние 6-7 метров мальчики, 3-5 девочки, движения становятся более уверенными. При беге знают линию старта и финиша. Понимают командные установки. В игровой деятельности проявляют элементы творчества и фантазии.

Брать, передавать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеют строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу, перестраиваться в три колонны. Ходят на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500 м, выполняют поворот переступанием. К концу учебного года ориентируются в пространстве, находят левую и правую стороны. Выполняют упражнения более уверенно, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

6-7 лет

Дети, не имеющие физических отклонений в здоровье

Умеют ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеют лазать по гимнастической стенке. Могут прыгать на мягкое покрытие (с высоты 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеют метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеют школой мяча. Выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеют перестраиваться в колонну по трое ; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Охотно участвуют в эстафетах. Знают и соблюдают правила в подвижных играх. Ходят на лыжах скользящим шагом, ухаживают за лыжами. Умеют кататься на самокате.

Детям-инвалидам, имеющие отклонения в физическом развитии на занятии индивидуальную помощь оказывает педагог-тьютер.

1.6.2. Планируемые результаты успешного освоения Программы детьми с задержкой психического развития к концу года

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5-6 лет

Выполняют действия по подражанию, по речевой инструкции педагога. Умеют:

- ловить и бросать мяч большого и среднего размера;
- передавать мяч друг другу, стоя в кругу;
- метать в цель мешочек с песком;
- ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, подлезать под скамейкой, воротами, различными конструкциями и перелезать через них;
- лазать по гимнастической стенке вверх и вниз;
- ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны, вперед;
- ходить на носках с перешагиванием через палки, ходить, высоко поднимая колени;
- бегать «змейкой», прыгать «лягушкой»;
- передвигать прыжками вперед;
- ездить на трехколесном велосипеде.

6-7 лет

Выполняют ряд последовательных движений по инструкции педагога без предметов и с предметами. Умеют:

- попадать в цель с расстояния 5 м;
- бросать и ловить мяч;
- находить свое место в шеренге по сигналу, перестраиваться в колонну парами;
- ходить на носках, на пятках, согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами, ходить по наклонной доске;
- ходить и бегать с изменением направления, «змейкой», по диагонали;
- лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, перелезать на соседний пролет стенки;
- прыгать на двух ногах и на одной ноге.

1.7 Мониторинг.

Мониторинг развития детей дошкольного возраста, будучи включен в дошкольное образование, призван помогать педагогам и родителям ребенка правильно строить с ним педагогическое общение.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Специфика дошкольного возраста заключается в том, все психические процессы очень подвижны и пластичны, а развитие потенциальных возможностей ребенка в значительной степени зависит от того, какие условия для этого развития создадут ему взрослые.

У детей с задержкой психологического развития, с тяжелым нарушением и общим недоразвитием речи нередко обнаруживается возрастная недостаточность развития моторики, различных видов движения: движения плохо координированы, носят неловкий и нечеткий характер, иногда движения нецелесообразны, много лишних ненужных движений, походка плохо координирована; снижены скорость и четкость, отсутствуют ритмика и плавность. Обследование двигательной сферы начинается с изучения нарушения или сохранности общих характеристик движений ребенка. Следует отмечать: а) общую подвижность, б) устойчивость и неустойчивость походки, в) координацию движений, г) скорость, д) плавность, е) переключаемость, ж) ритмику, з) умение двигаться под музыку.

Мониторинг детей с задержкой психологического развития и у детей проводится три раза в год (в начале, в середине и в конце года).

В начале года (первичная диагностика): в соответствии с полученными результатами диагностики планируются двигательная деятельность детей на год.

В середине года (промежуточная диагностика) в ходе полученных результатов промежуточной диагностики вносятся коррективы в двигательную деятельность детей на 2 половину года, если они необходимы.

И в конце года (итоговая диагностика) анализируются результаты детей, полученных за год. Диагностика проводится в процессе двигательной деятельности детей и используется как индивидуальная, так и групповая форма работы при мониторинге.

В процессе итоговой диагностики мы сравниваем результаты детей с эталонами умений, навыками, определенными программой для данного года обучения.

1.8. Мониторинг летней оздоровительной работы

1. Общие положения

1.1. Порядок проведения мониторинга результативности летней оздоровительной работы с воспитанниками ДОУ определяет систему отслеживания изменений состояния здоровья и физического развития детей, посещающих дошкольные группы в летний оздоровительный период.

1.2. Порядок разработан в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

2. Цель и задачи мониторинга

2.1. Мониторинг проводится с целью получения информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по совершенствованию работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья воспитанников ОУ.

2.2. При проведении мониторинга решаются следующие задачи:

2.2.1. Выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья и физического развития детей и воздействием факторов окружающей среды.

2.2.2. Прогнозирование состояния физического здоровья, физического развития детей.

2.2.3. Установление факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние физического здоровья воспитанников ОУ.

3. Проведение мониторинга

3.1. Проведение мониторинга включает в себя:

3.1.1. Наблюдение за состоянием физического здоровья и физического развития детей с оценкой по основным параметрам.

3.1.2. Сбор, хранение, обработку и систематизацию данных наблюдения за состоянием физического здоровья и физического развития детей.

3.2. ОУ осуществляют сбор, первичную обработку, оценку информации, полученной в результате мониторинга, хранение и передачу ее в департамент образования.

3.3. Департамент образования осуществляет:

3.3.1. Формирование баз данных по итогам мониторинга эффективности летней оздоровительной работы с воспитанниками ОУ.

3.3.2. Проведение анализа полученных данных, выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья, физического развития воспитанников ОУ и воздействием факторов окружающей среды.

4. Сроки и этапы проведения мониторинга

4.1. Для комплексной оценки эффективности оздоровления детей в летний период в ДОУ организуется и проводится медицинский осмотр воспитанников старшей и подготовительной к школе групп с использованием антропометрических и физиометрических методов исследования.

4.2. Мониторинг результативности физического развития детей, освоение детьми основными видами движений и оздоровительной работы проводится в начале учебного года (сентябрь – октябрь), середине года (февраль), в конце года (май-июнь).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 Структура физкультурного занятия

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю (2 занятия в физкультурном зале, 1 занятие в бассейне). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре с детьми с расстройством психологического развития:

25 мин. – для детей 5-6 лет;

30 мин. – для детей 6-7 лет;

Продолжительность занятия по физической культуре с детьми со сложным дефектом:

20 мин. – для детей 5-6 лет;

25 мин. – для детей 6-7 лет;

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Третье физкультурное занятие (в холодный период года только для детей старшего дошкольного возраста) проводится на улице во время прогулки в форме обучения ходьбы на лыжах пешие прогулки, досуги, включающие зимние подвижные игры и забавы в соответствии с календарным планом мероприятий. Все мероприятия направлены на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой. При планировании работы с детьми оздоровительных мероприятий инструкторами по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весеннее - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

2.2 Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в процессе занятий физической культурой, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, мягкие модули, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (разные виды мячей, гантели, самокаты, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, клюшки для игры в хоккей, дуги для подлезания, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном

возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

2.3 Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игр

3. Условия реализации программы

3.1. Развивающая среда

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

1. Гимнастические скамейки – 7 шт. разной длины.
2. Гимнастическая стенка – 1 шт.
3. Батут надувной для улицы 1шт.
4. Батуты для зала-5 шт.
5. Мячи большие массажные – 15шт.
6. Мяч прыгунок (45 см) фитбол- 5 шт.
7. Мячи большие резиновые – 30 шт.
8. Мячи средние цветные – 25 шт.
9. Мячи мелкие – 30 шт.
10. Массажные мячи маленькие- 15 шт.
11. Гантели по 0,5 кг – 12 пар.
12. Гантели детские пластмассовые – 10 пар.
13. Туннель- 6 шт.
14. Ребристая дорожка – 4 шт.
15. Мягкие модули фирмы «Аконит».
16. Мягкие напольные маты разного размера
17. Набор кубиков с цифрами и буквами – 2 шт.
18. Баскетбольное с кольцо напольное – 2шт.
19. Баскетбольный мяч 1 шт.
20. Футбольный мяч – 2 шт.
21. Волейбольная сетка- 2 шт.;
22. Волейбольный мяч -1 шт.

23. Погремушки- 30 шт.
24. Дуги средние -3 шт.
25. Дуги большие 3 шт.
26. Массажные дорожки 4 шт.
27. Ракетки пластмассовые 8 шт.
28. Мешочки с песком 150 гр. -30 шт.
29. Мешочки с песком 200 гр. – 30 шт.
30. Мячики массажные мелкие 10 шт.
31. Экспандеры резиновые – 10шт.
32. Футбольные ворота – 2ш.
33. Ключки – 20 шт.
34. Шайбы- 20 шт.
35. Гимнастические палки пластмассовое (средние) – 30 шт.
36. Гимнастические палки желтые (маленькие) –30 шт.
37. Квадрацикл - 2 шт.
38. Электроскутер 4 шт.
39. Лыжи с ботинками 20 пар.
40. 4 электромотоцикла.
41. Самокаты – 4 шт.
42. Обручи большие (80см) 20 шт.
43. Обручи (60см) 20 шт.
44. Обручи плоские 30 шт.
45. Корзины для инвентаря 8 шт.
46. Канат 2, 5 м.- 2 шт.
47. Скакалки – 30 шт.
48. Короткие веревки -20 шт.
49. Длинные цветные ленты 50 шт.
50. Наклонная доска – 2 шт.
51. Флажки, султанчики 120 шт.
52. Тропа здоровья (ребристые коврики со следами) 4шт.
53. Футбольные ворота – 2 шт.
54. Бумеранг поролоновый – 2 шт.
55. Летающая тарелка 1 шт.
56. Мешки для прыжков – 2 шт.
57. Большой 4цветный мяч- 1 шт.
58. Набивные мячи разной величины. – 6 шт.
59. Тележка для инвентаря – 1 шт.

- 60. Насос для фитболов – 1 шт.
- 61. Кегли цветные 8 наборов.
- 62. Эстафетные палочки – 30 шт.
- 63. Лыжи (20 пар)
- 64. Коврик для прыжков длину с разметкой – 1шт.
- 65. Гимнастические палки разного размера 100 шт.

№	Направление работы	Содержание работы
1.	Обеспечение здорового образа жизни	- щадящий режим - организация микроклимата в жизни группы - профилактические, оздоровительные мероприятия
2.	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	- планирование физкультурных занятий - разработка конспектов физ.занятий - планирование физ. мероприятий
3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	-проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д. - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники - подвижные игры - спортивные игры - индивидуальная работа по развитию движений
4.	Мониторинг	-проведение диагностики физической подготовленности дошкольников
5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	- подвижные игры - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах - использование сезонных видов спорта
6.	Закаливание детского организма	- проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - соблюдение режима, структуры прогулки - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе
7.	Работа с родителями	- день открытых дверей - родительские собрания - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада - пропаганда ЗОЖ
8.	Медико-педагогический контроль	-проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования - мониторинг за состоянием здоровья детей - рациональное питание
9.	Работа по охране жизни и здоровья детей	- создание условий для занятий - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий - инструктаж

3.2. Индивидуальный образовательный маршрут.

Индивидуальная образовательная программа – это предварительный план, направленный на личностное и профессиональное развитие. Разработанный с учетом личностных, образовательных потребностей и запросов дошкольников.

Индивидуальный образовательный маршрут занесены итоги мониторинга физической подготовленности детей, намечена индивидуальная работа инструктора по физкультуре.

Необходимость индивидуальных образовательных маршрутов:

- Растет число дошкольников, которые в связи с отклонениями в развитии и здоровье не могут обучаться по обычной системе;
- Часть дошкольников не может в определенный период посещать детский сад из-за состояния здоровья, обстоятельств в семье;
- Расширяются материальные и технические возможности обеспечения индивидуального образования.

Индивидуальные образовательные маршруты разрабатываются:

- для детей, не усваивающих основную общеобразовательную программу дошкольного образования;
- для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов.

Этапы создания индивидуального маршрута ребенка

- определение «проблемных» и «успешных» зон развития;
- определение задач индивидуальной работы с дошкольником;
- подбор материала на основе реализуемой в ДОУ программы;
- подбор методик, определение методов и приемов с учетом индивидуальных особенностей ребенка;
- взаимодействие с родителями;
- корректировка плана реализации при необходимости.

4.1 Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

4.2 Организация двигательного режима

4.2.1 Расписание физкультурных занятий в спортивном зале с детьми ОВЗ.

Группы: подготовительная группа «Дюймовочки» (6-7 лет)
старшая группа «Ромашки» (5-6 лет).

4.2.2 Расписание утренней гимнастики с детьми ОВЗ В ДОУ №22 «Синяя птица»

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Старшая группа «Ромашки»	10.00 – 10.25		10.35 – 11.00		
Подготовительная группа «Дюймовочка»		16.40 – 17.10			10.40. -11.05

Дни недели	Подготовительная группа «Дюймовочка» в спортивном зале	Старшая группа «Ромашки» (в зеленом музыкальном зале)
Понедельник	8.05-8.15 С муз. сопровождением без предметов	8.15-8.25 С муз. сопровождением без предметов
Вторник	8.05 – 8.15 С муз. сопровождением с предметами	8.15-8.25 С муз. сопровождением без предметов
Среда	8.05 – 8.15 Круговая тренировка	8.15-8.25 Круговая тренировка
Четверг	8.05 -8.15 С муз. сопровождением, включая игру	8.15-8.25 С муз. сопровождением, включая игру
Пятница	8.05 – 8.15 Дискотека	8.15-8.25 Дискотека
В весенне – летний период (май – июнь) и осенний (сентябрь) утренняя гимнастика проводится на площадке ДОУ в соответствии с расписанием.		

6. Используемая литература

1. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Пензулаева Л.И.
М.: -Мозаика-Синтез, 2009.
2. Физическая культура (младший возраст) Л.Д.Глазырина
М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
3. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет
Утробина К.К. М.: Издательство гном и Д, 2005.
4. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет;
Утробина К.К. М.: Издательство гном и Д, 2009.
5. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ Моргунова О.Н.
Воронеж 2007.

6. Система физического воспитания в ДОУ Литвинова О.М.
Волгоград 2007
7. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет Сочеванова Е.А.
«Детство-Пресс», Санкт-Петербург 2005.
8. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет
Подольская Е.И. Волгоград 2009.
9. Физкультурные минутки Нефедова Е.А. Москва 2004.
10. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет
Подольская Е.И. Волгоград 2012.
11. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы
Картушина М.Ю. Москва «Скрипторий 2003», 2012.
12. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет
Подольская Е.И. Волгоград 2012.
13. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников
Железняк Н.Ч. Москва «Скрипторий 2003», 2010.
14. Занятия на тренажерах в ДОУ Железняк Н.Ч. Москва 2009.
15. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики.
Нищева Н.В.
«Детство-Пресс», Санкт-Петербург 2013.
16. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. Г.П.Болонов
17. Лучшие спортивные занятия, праздники и развлечения в детском саду
О.Б. Казина.
18. Артикуляционная пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения.
В.В.Коноваленко, С.В. Коноваленко.
19. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Л.Н. Волошина, Е.В.
Гавришова, Н.М. Елецкая. Волгоград 2013г..
20. Научно-практический журнал «Инструктор по физической культуре» 2015 г. №1-4, 7-8.
21. Научно-практический журнал «Инструктор по физической культуре» 2016 г. № 1-6.
22. Научно-практический журнал «Инструктор по физической культуре» 2017 г. № 1-7.

7. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются

основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Для более эффективного взаимодействия педагогов и родителей по воспитанию здорового и развитого ребенка в дошкольном учреждении необходимо организовывать собрания, консультации, семинары, беседы. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

Одним из важнейших направлений является работа с родителями – как одно из условий оптимизации педагогического процесса и социализации ребенка. Работая с детьми с отклонениями психического развития очень важно сделать родителей активными участниками педагогического процесса. Дети приходят в группу из разных детских садов и родители не сразу понимают значение коррекционно-воспитательной работы.

Необходимо родителей учить адекватно, оценивать успехи и возможности своего ребенка. Формировать у них потребность развивать своего ребенка не только в детском саду, но и дома.

Проводить анкетирование родителей по теме: «Какое место занимает физическая культура в Вашей семье». Итоги анкетирования обсудить с родителями на групповом родительском собрании ДООУ.

8. РАБОТА ПО САМООБРАЗОВАНИЮ

План работы инструктора по ФК. Гизатуллиной А.В.

Мероприятия	Сроки проведения
1. Методическая работа	
Диагностика физической подготовленности детей; обработка данных мониторинга; оформление диагностических карт групп	Сентябрь Январь Май
Участие в методической работе ДООУ (выступления на педсоветах и семинарах)	В течение года
Самообразование по теме: «Проектный метод с использованием интеграции как один из путей эффективности развития личности ребенка, сохранения здоровья и свободного пространства» 1. Изучение методической литературы и разработка программы оздоровительного кружка «Здоровые детки». 2. Разработать систему дополнительных занятий для детей, имеющих нарушения. 3. Беседа с родителями о профилактики плоскостопия. 4. Оформить стенд для родителей «Здоровый образ жизни»;	В течение года
Подготовка информации для размещения на сайте детского сада	В течение года
2. Работа с детьми	

НОД по ОО «Физическое развитие»	В течение года
Проведение мониторинга физической подготовленности детей	Сентябрь Май
Спортивные праздники и развлечения: Неделя ПДД День здоровья «Мы сильные, мы дружные!» (на воздухе) «Народные игры» развлечение (старшие группы) «Рождественские каникулы» Неделя зимних игр и забав «День отца» спортивный праздник (для детей 5-7 лет) «Пожарные на учениях» развлечение (старшие группы) «День здоровья» «Веселый стадион» спортивный досуг «День защиты детей»	Сентябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь
3.Взаимодействие с медицинским персоналом	
Оформление паспортов здоровья групп	Сентябрь
Медицинский контроль за физкультурными занятиями	В течение года
Подготовка и проведение совместно с медицинским персоналом бесед о здоровом образе жизни.	В течение года
4.Взаимодействие с педагогами	
Подготовка и проведение совместно с музыкальными руководителями спортивно-музыкальных праздников и развлечений	В течение года
Консультации и беседы для воспитателей: - «Как повысить уровень физической компетенции ребенка» - «Проведение закаливающих мероприятий» - « Использование подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию и вне занятий»;	Сентябрь Февраль Апрель
Оформить информационный материал для воспитателей: - «Двигательная деятельность детей на прогулке»; - «Релаксация»; - «Формирование интереса к двигательной деятельности»; «Двигательная деятельность в спортивном зале»;	В течение года
5.Взаимодействие с родителями с родителями	
Дозировано информировать родителей о результатах диагностики.	Сентябрь Май
Консультации, беседы: - «Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту»; - «Роль физкультуры в физическом развитии ребенка»; - «Утренняя гимнастика и ее значение»; - «Как предупредить плоскостопие»; - «Береги здоровье смолоду»; - «Гиподинамия, что это такое»; - «Какие они разные»; - «Развивать движения своевременно»;	В течение года
Выступление на родительских собраниях по запросам педагогов и родителей	В течение года
Индивидуальные беседы-консультации по запросам родителей	В течение года

<p>Оформить информационный материал для ознакомления родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Воспитание здорового ребенка»; - «Профилактика плоскостопия»; - «Оздоровительные мероприятия для детей часто болеющих»; - Закаливание ребенка в семье»; - «Профилактика сколиоза»; 	В течение года
Привлечение к участию родителей в спортивных мероприятиях детского сада	В течение года
6. Оснащение физкультурно-пространственной среды	
Подготовка спортивного зала, спортивной площадки и инвентаря к учебному году	Сентябрь
Оформление информационного стенда «Физкульт-Ура!», «ЗОЖ»	Сентябрь
Изготовление костюмов и атрибутов для подвижных игр, физкультурных досугов, спортивных мероприятий (шапочки-маски, султанчики и др.)	В течение года
Пополнение архива фото и видеоматериалов	В течение года