

2021

АДАптированная основная  
образовательная программа для детей с  
ОВЗ (Физическое воспитание и  
оздоровление дошкольников с  
нарушениями опорно- двигательного  
аппарата)

**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение «Краснослободский  
детский сад комбинированного вида «Сказка»  
Краснослободского муниципального района  
Республики Мордовия**

МБДОУ детский сад «Сказка»  
Г.Краснослободск



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Краснослободский детский сад комбинированного вида «Сказка»  
Краснослободского муниципального района  
Республики Мордовия

Принято на  
педагогическом совете  
протокол от 20.05.2021 № 4  
Утверждаю заведующий МБДОУ  
детского сада «Сказка»  
И.Н. Ушакова  
Приказ от 20.05.2021 № 409



**Адаптированная основная образовательная программа  
для детей с ОВЗ  
(физическое воспитание и оздоровление дошкольников с  
нарушением опорно – двигательного аппарата)**

Авторы-разработчики:  
Старший воспитатель Влазина А.М.  
Руководитель физического воспитания: Гулина Г.А.  
Воспитатели:  
Евдокимова Н.С., Кизимова И.С..  
Феоктистова А.В., Назаркина Н.П.

# І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## *Пояснительная записка*

Адаптированная основная общеобразовательная программа МБДОУ детский сад «Сказка» для детей инвалидов и детей с ОВЗ (далее – Программа) является **частью** примерной основной образовательной программы дошкольного образования, **формируемая участниками образовательных отношений содержание коррекционной работы и/или инклюзивного образования** и составлена на основе комплексной образовательной программы «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой.- М.: разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования к структуре Программы, и парциальных коррекционных программ дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида.

В 2016г. наше учреждение включено в перечень общеобразовательных учреждений по реализации программы «Доступная среда».

В рамках реализации Программы создана архитектурная доступность здания дошкольного учреждения: устройство пандуса, установка поручней, перилл вдоль стены внутри здания (коридор 1 этажа).

Произведен капитальный ремонт входной группы: переоборудование и приспособление помещений групповой ячейки (раздевалки, туалетной комнаты ,установка раковины, унитаза для детей с ОВЗ), расширение дверных проемов, замена напольных покрытий, демонтаж дверных порогов. Оборудован отдельный вход для малой мобильной группы населения.

Для доступа в здание для маломобильных групп населения оборудован отдельный вход, установлен пандус, у входных крылец занижены порожки. При необходимости вход обеспечивается при помощи персонала Образовательного учреждения. На входной двери указан контактный номер телефона для вызова сотрудника с целью оказания помощи инвалидам всех категорий (сопровождение до места оказания услуги) 8(83443) 3-01

На сегодняшний день проблема **инклюзивного образования является актуальной**. С каждым годом количество детей с особыми **образовательными** потребностями увеличивается

**Инклюзивное образование** - процесс развития общего образования, который подразумевает доступность образования для всех, в плане приспособления к различным нуждам всех детей, что обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями. Инклюзивное образование стремится развить методологию, направленную на детей и признающую, что все дети - индивидуумы с различными потребностями в обучении.

### **Ключевые факторы инклюзивного образования:**

- дети ходят в местный (находящийся рядом с домом) детский сад;
- методология разработана для поддержки в обучении детей с различными способностями (таким образом, улучшается качество обучения не только детей с особыми потребностями, но и показатели всех детей);
- все дети участвуют во всех мероприятиях, где группа и среда (спортивные мероприятия, представления, конкурсы, экскурсии и пр.) являются инклюзивными;
- индивидуальное детское обучение поддерживается совместной работой педагогов, родителей и всеми теми, кто может оказать такую поддержку;
- инклюзивное образование, если оно основано на правильных принципах, помогает предотвратить дискриминацию в отношении детей и поддерживает детей с особыми потребностями в их праве быть равноправными членами своих сообществ и общества в целом.

## Структура АООП ДО

Адаптированная основная общеобразовательная программа дошкольного образования состоит из трех разделов:

- 1) **Целевой раздел:** пояснительная записка, цели и задачи программы, нормативно – правовая основа, принципы и подходы, анатомо-физиологические особенности детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и планируемые результаты освоения программы;
- 2) **Содержательный раздел:** основные направления работы, диагностика и классификация двигательных нарушений, коррекционно-оздоровительная работа, физкультурно-оздоровительная работа.
- 3) **Организационный раздел:** кадровые условия, материально-технического обеспечения, модель организации образовательного процесса (по физическому развитию), система закаливания Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания..

**Цель физического воспитания детей с нарушениями ОДА** – создание на основе использования потенциальных возможностей адаптивного физического воспитания предпосылок для наиболее эффективной бытовой, учебной, трудовой, семейной и социальной адаптации детей к реальным условиям жизни, их успешной интеграции (инклюзии) в окружающую среду

### 1.3. Нормативно-правовая основа

При разработке Программы учитывались **следующие нормативные документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 01.12.2014 № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»
- Конвенция Государств, Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 о правах ребенка
- Конвенция Государств от 13.12.2006 о правах инвалидов
- Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 15.05.2013 г. №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13
- Постановление Правительства РФ от 01.12.2015 № 1297 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2020 годы»
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»
- Уставом МБДОУ детский сад «Сказка»
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности регистрационный № 2743 от 26 августа 2011 г., выданная министерством образования Республики Мордовия, бессрочно

## Цель и задачи реализации Программы

**Цель:** создание условий для осуществления интегративного и инклюзивного воспитания и обучения детей с особыми образовательными потребностями, осуществление ранней полноценной социальной и образовательной интеграции воспитанников с ограниченными возможностями в среду нормально развивающихся сверстников

### Задачи Программы:

1. Обеспечивать всестороннее развитие воспитанников, их социальную адаптацию;
2. Сохранять и укреплять психического здоровье и индивидуальные особенности на основе интегрированного подхода к реализации вариативных программ;
3. Обеспечить равные стартовые возможности воспитанникам с особыми образовательными потребностями для дальнейшего обучения в образовательных учреждениях;
4. Обеспечить единство подходов в воспитании детей в условиях дошкольной образовательной организации и семьи через повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

### - **Принципы и подходы к формированию Программы**

В процессе работы по профилактике и коррекции опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста необходимо руководствоваться наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), еще и специальными **принципами**, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- **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.
- **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.
- **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.
- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения 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**.
- **Принципы постепенности** наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности

чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- **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. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников.

### **Развитие детей с нарушением опорно-двигательного аппарата**

Термин «нарушение опорно-двигательного аппарата» носит собирательный характер и включает в себя двигательные расстройства.

Заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата наблюдается у 5-7 % детей.

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер.

В зависимости от причин и времени действия вредных факторов выделяются следующие виды патологии опорно-двигательного аппарата:

1. Заболевания нервной системы – детский церебральный паралич (ДЦП).
2. Врожденная патология опорно-двигательного аппарата – врожденный вывих бедра; кривошея; косолапость и другие деформации стоп; аномалии развития позвоночника; недоразвитие и дефекты конечностей.
3. Приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата – травматические повреждения спинного мозга, головного мозга и конечностей. При всем разнообразии врожденных и рано приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у большинства этих детей наблюдаются сходные проблемы.

Ведущим в клинической картине является двигательный дефект (задержка формирования, нарушение или утрата двигательных функций). Двигательные расстройства у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата могут иметь различную степень выраженности. При тяжелой степени двигательных нарушений ребенок не овладевает навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью. Он не может самостоятельно обслуживать себя.

При средней степени двигательных расстройств дети овладевают ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивной функции.

При легкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно как в помещении, так и за его пределами. Они полностью себя обслуживают, у них достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у детей могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, их движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки функциональных возможностей кистей и пальцев рук (мелкой моторики).

Большинство детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с церебральными параличами (89%).

Детский церебральный паралич проявляется в виде различных двигательных, психических и речевых нарушений. Ведущими в клинической картине ДЦП являются двигательные нарушения, которые часто сочетаются с психическими и речевыми расстройствами, нарушениями функций других анализаторных систем (зрения, слуха, глубокой чувствительности), судорожными приступами. ДЦП не является прогрессирующим заболеванием.

Степень тяжести двигательных нарушений варьирует в большом диапазоне, где на одном полюсе находятся грубейшие двигательные нарушения, на другом – минимальные. Психические и речевые расстройства, также как и двигательные, имеют разную степень выраженности, и может наблюдаться целая гамма различных сочетаний.

Все дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата нуждаются в особых условиях жизни и обучения.

## Анатомо-физиологические особенности детей с нарушением опорно-двигательного аппарата

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата – это полиморфная в клиническом и психолого-педагогическом отношении группа. В этой группе выделяются 3 категории.

I. Дети, у которых нарушения опорно-двигательного аппарата обусловлены органическими поражениями нервной системы:

- дети с поражением головного мозга, детским церебральным параличом, опухолями и травматическими поражениями головного мозга;
- дети с поражениями проводящих нервных путей (с параличами руки, кривошеей);
- дети с поражением спинного мозга (последствиями полиомиелита, травмами).

II. Дети, имеющие сочетанные поражения нервной системы и опорно-двигательного аппарата вследствие родовых травм.

III. Дети, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при сохранном интеллекте. К ней относятся дети, не имеющие отклонений в психическом развитии, нуждающиеся в систематическом ортопедическом лечении.

Нарушения ОДА часто сочетаются с нарушениями работы многих органов и систем. У детей обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Обращать внимание на детей с НОДА важно ещё и потому, что будущая учебная нагрузка связана со значительным статическим напряжением, длительным удержанием относительно неподвижной позы и резким снижением двигательной активности. Всё это фактор риска.

В младшем дошкольном возрасте привычным положением является приведение плечевого пояса вверх и вперёд, напряжение шеи, воротниковой зоны, вследствие чего углы лопаток отстают и часто асимметричны, отмечается деформация спины, бёдер. Одним из факторов нарушения ОДА является и нарушение осанки.

Осанка вырабатывается в детстве, в процессе роста ребёнка. Основную роль в её формировании играют состояние позвоночника, равномерное развитие мышц и мышечной тяги. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга мышц-сгибателей уравновешивается тягой мышц-разгибателей, то корпус и голова занимают правильное положение. Формирование осанки у ребёнка начинается сразу же после рождения.

В процессе нормального развития у ребёнка появляются физиологические изгибы, свойственные позвоночнику взрослого человека. В возрасте двух месяцев, когда ребёнок начинает держать голову, образуется шейный изгиб. В возрасте 6 – 7 месяцев, когда ребёнок садится, у него возникает грудной изгиб, когда ребёнок встаёт на ноги – поясничный.

Физиологические изгибы в позвоночнике способствуют амортизации толчков и сотрясений, неизбежно возникающих при ходьбе, беге, прыжках. До 7 лет эти изгибы не имеют постоянной формы и легко изменяются в зависимости от положения тела. К 14 – 15 годам они становятся постоянными, закрепляются и приобретают индивидуальный характер, оказывая влияние на тип осанки. Нормальная глубина их – 3-4 см. Чрезмерная или недостаточная кривизна позвоночника является нарушением осанки. Среди такого рода нарушений чаще всего встречаются: сутулость, вялая осанка, плоская спина.

При *сутулости* у детей увеличен грудной изгиб позвоночника, выступают лопатки, грудь обычно впалая, живот выпячен. Сутулый ребёнок не может выпрямиться на длительное время, так как у него быстро наступает усталость.

При ослаблении мускулатуры и нарушениях в изгибах позвоночника у детей наблюдается *вялая осанка*. У них обычно бывает впалая грудь, плечи выдаются вперёд, живот внизу выпячен. Наиболее неблагоприятный тип осанки – *плоская спина*, когда не образуется достаточно

глубоких изгибов позвоночника. Туловище при этом отклоняется назад, живот выпячивается. Такой позвоночник плохо смягчает толчки и сотрясения.

Другой особенностью являются искривления позвоночника влево-вправо, так называемая *сколиотическая болезнь*. Эта болезнь оказывает очень большое влияние на общее состояние организма. Врождённый сколиоз встречается редко. Обычно он развивается после рождения ребёнка как следствие нервно-мышечной недостаточности, в результате которой неправильные привычные позы могут вызвать боковые искривления позвоночника.

Сколиотическая болезнь имеет три степени. Боковое искривление позвоночника, которое удаётся исправить напряжением шейных и спинных мышц, можно отнести к сколиотической болезни I степени. В этой стадии болезнь поддаётся комплексному лечению в специализированных группах.

К нарушениям опорно-двигательного аппарата относится и *деформация стоп*.

Раздражительность, плохое настроение, боли в ногах, спине, голове – все эти недомогания могут быть вызваны плоскостопием. У кого есть такая деформация, страдают от болей не только в ногах, но и во всём теле. Их походка становится неуклюжей, а сама ходьба причиняет боль.

Нормальная стопа имеет свод на внутренней стороне. Эта внутренняя часть при ходьбе не касается земли. Уплотнение свода может быть следствием слабости мышц и связок, или паралича мышц (младенческий паралич), или травм, или размягчения костных тканей, как при рахите.

Различают поперечное плоскостопие, при котором нарушается внешний поперечный свод, и, что встречается чаще, продольное плоскостопие, при котором опускается продольный свод. Во многих случаях наблюдается нарушение обоих сводов.

Плоскостопие обычно развивается медленно, постепенно и проходит следующие более или менее отчётливые стадии.

*Слабость ног*. Ноги начинают быстро уставать, лодыжки обретают тенденцию выгибаться, нарастает слабость, чувствительность в пятках. При стоянии внутренний продольный свод снижен, и внутренняя лодыжечная кость ненормально выступает.

*Функциональное плоскостопие*. Стопы под давлением веса тела удлиняются и расширяются у подушечек пальцев. Внутренний продольный свод сильно сдавлен и может даже совсем исчезнуть, а внешний продольный свод уплощен.

*Органическое плоскостопие*. На этой стадии плоскостопия сплющивание свода, смещение внутрь лодыжек и выворачивание в стороны ног становится постоянным независимо от того, давит на них вес тела или нет.

*«Жёсткая нога»*. Это полная или частичная утрата нормальных движений ногами без явного смещения костей.

*Гибкое плоскостопие*. Это такое состояние, при котором уплощённые своды можно восстановить с помощью давления руками или специальными «подпорками».

*«Жёсткое плоскостопие»*. При этом состоянии уплощённые своды не поддаются восстановлению с помощью давления руками или при использовании «подпорок». Нормальное движение ногами нарушено.

*Врождённое плоскостопие*. Низкий свод или отсутствие его могут быть врождёнными. При врождённом плоскостопии человек не ощущает дискомфорта, хотя у него и отсутствуют гибкость и энергичность шага.

*Суженный или высокий свод*. Это противоположность плоскостопию: поперечные своды увеличены и при давлении веса тела лодыжка прогибается вовне. Мышцы и связки, расположенные ниже продольного свода, укорачиваются, и при стоянии кости не меняют своего положения.



## Планируемые результаты освоения Программы детьми с нарушением функций ОДА

В качестве целевых ориентиров физического развития во ФГОС ДО представлены: «Самостоятельность, целенаправленность и саморегуляция собственных действий» как интегративные личностные качества, раскрывающие возможность ребенка без участия взрослого выбирать вид деятельности, способы взаимодействия с другими людьми, определять цели физкультурно-оздоровительной деятельности и выбирать способы ее осуществления в соответствии с заранее определяемым результатом, способы регуляции своего поведения в соответствии с нормами физической культуры и культуры здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представляют собой характеристики возможных достижений воспитанников к концу возрастного периода с 4 до 7 лет.

Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст	Подготовительная к школе группа
Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки	Проявляет интерес к физическим упражнениям. Ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения	У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

К семи годам при успешном освоении Программы достигаются следующие результаты:

- укрепление здоровья детей - коррекция неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
- нормализация мышечного тонуса (его увеличение в случае гипотонии, снижение в случае гипертонии, стабилизация в случае дистонии);
- преодоление слабости (гипертрофии) отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах;

- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии и тактильных (кожных) ощущений);
- формирование компенсаторных гипертрофий отдельных мышечных групп;
- формирование вестибулярных реакций.

### **Универсальная модель системы работы с детьми с нарушениями ОДА**

Как разделы программы, так и само адаптивное физическое воспитание детей с нарушениями ОДА целесообразно распределить в следующей последовательности:

**1.** Тестирование особенностей физического развития и двигательной подготовленности детей и классификация имеющихся двигательных нарушений (**диагностика**).

**2.** Разработка на основе полученных данных (для одного ребенка или типологической группы детей) перспективных коррекционных программ по их двигательной абилитации (**планирование**).

**3.** Организация адаптивного физического воспитания: выбор форм и вариантов физического воспитания, подбор адекватных физических упражнений в каждом из основных двигательных режимов, методов и методических приемов двигательной абилитации, а также материально-технического обеспечения (МТО) залов, групповых комнат и площадок необходимым физкультурным оборудованием, тренажерами и инвентарем (**коррекция**).

**4.** Осуществление **контроля и управления** адаптивным физическим воспитанием детей, а также сочетание возможностей физической культуры с другими лечебно-восстанавливающими (массаж, ортопедические техники, физиотерапия, гидрокинезотерапия, медикаментозное лечение) и коррекционно-развивающими (формирование сенсорики, развитие речи и интеллекта, психотерапия) мерами.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Основные направления работы в ДОУ для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата

Основной целью коррекционной работы является оказание детям психологической, педагогической, логопедической и социальной помощи; обеспечение максимально полной и ранней социальной адаптации и обучения. Важно развитие позитивного отношения к жизни, обществу, семье, обучению и труду.

Эффективность коррекционно-педагогических мероприятий определяется своевременностью, взаимосвязанностью, непрерывностью, преемственностью в работе различных звеньев.

Коррекционно-педагогическая работа должна носить комплексный характер. Важное условие комплексного воздействия - согласованность действий специалистов различного профиля: инструктора ЛФК, логопеда, психолога, воспитателя. Необходима их общая позиция при обследовании, лечении, психолого-педагогической и логопедической коррекции.

Развитие познавательной деятельности детей осуществляет **воспитатель**. **Воспитатель** формирует навыки самообслуживания в процессе выполнения режимных моментов, организует деятельность детей вне занятий, прогулки.

Развитие речи и коррекцию дизартрических расстройств осуществляет **учитель-логопед**.

**Инструктор по физической культуре** проводит специальные занятия по физическому воспитанию, а также отвечает за организацию и соблюдение ортопедического режима.

**Воспитатель** корригирует нарушения личностного развития, работая непосредственно с детьми и их окружением: семьей и персоналом детского сада.

Развитием функциональных возможностей рук занимаются **логопед, и воспитатель, и Инструктор по физической культуре**.

### Диагностика и классификация двигательных нарушений

Под **двигательными нарушениями** надо иметь в виду недоразвитие или искажение таких компонентов двигательной деятельности ребенка, как способ (умение или навыки) основного движения, комплекс двигательных качеств (сила, гибкость, ловкость, быстрота и выносливость), а также анатомо- физиологические особенности организма (состояние мышечного тонуса, наличие миофасциальных искажений, триггеров, состояние суставов, архитектоники костей, неправильных установок туловища и конечностей и т.д.), которые приводят к соответствующему снижению конечного результата конкретного вида этой деятельности (например, стояния, ходьбы, лазания, ручных манипуляций с предметами и т.д.).

Для определения степени двигательных нарушений предлагается следующая рабочая таблица (табл. 1).

Таблица 1

## Классификация степени тяжести двигательных нарушений у детей

		<b>Диагностические параметры</b>	
<b>Степень тяжести двигательных нарушений</b>	<b>Реализация нарушений по двигательным уровням</b>	<b>Зависимость ребёнка от посторонней помощи</b>	<b>Результативность двигательных действий</b>
<b>Лёгкая степень</b>	Имеют место нарушения целенаправленных двигательных действий в самообслуживании, игровой, учебной и профессиональной практике ( I уровень )	Ребёнок в двигательном плане не зависит от посторонней помощи (взрослых, специального оборудования)	Результативность двигательных действий составляет 67 - 90% нормативной
<b>Средняя степень</b>	I уровень и освоения основных движений (двигательный базис) ( II уровень )	Ребёнок в двигательном плане частично зависит от посторонней помощи	Результативность двигательных действий составляет 34 - 66% нормативной
<b>Тяжёлая степень</b>	I и II уровни, а также выполнение основных статолокомоторных функций новорождённого ( III уровень )	Ребёнок в двигательном плане практически полностью зависит от посторонней помощи	Результативность двигательных действий составляет менее 34% нормативной

В зависимости от степени двигательных нарушений, их устойчивости, сроков начала коррекции, ее продолжительности и эффективности методическое наполнение комплексной коррекционной программы постепенно трансформируется и проходит следующие этапы:

**I – лечебно-оздоровительный этап:** наиболее эффективен в раннем и младшем дошкольном возрасте. Главная направленность данного этапа – максимально возможное восстановление морфо-функционального статуса ребенка (нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, иммунитета, скелета, мышц, сухожилий, суставов и т.д.), а также выполнение минимальной биологической программы двигательного развития здорового ребенка первого года жизни (рис. 1): от активного удержания головы в положении лежа на животе к самостоятельной ходьбе без поддержки взрослого. Этот первоначальный этап имеет преимущественную лечебно-оздоровительную направленность и его задачи решаются средствами лечебной физической культуры (ЛФК), физиотерапии, массажа, гидрокинезотерапии, бальнеотерапии, мануальной терапии, медикаментозного лечения.

**II – коррекционно-развивающий этап** является продолжением предыдущего этапа. Начинается преимущественно с младшего дошкольного возраста и продолжается примерно до среднего школьного возраста. На этом этапе постепенно возрастает роль педагогических возможностей адаптивного физического воспитания детей с нарушениями ОДА. Педагог должен решать две стратегические задачи:

а) *развивать у ребенка комплекс двигательных качеств* (силу, гибкость, точность, координацию, равновесие, быстроту и выносливость);

б) *формировать относительно правильные умения и навыки в основных движениях* (лежание, ползание, сидение, стояние, ходьба, лазание, бег, прыжки) и прикладных двигательных действиях (бытовых, учебных и социальных).

**III** Эти направления создают единую коррекцию физического развития ребенка – **адаптивно-поддерживающий этап** логически продолжает эту линию. Его главная особенность – ориентация адаптивного физического воспитания в большей мере на приспособление (адаптацию) ребенка к своим двигательным нарушениям с целью усовершенствования индивидуальных способов, приемов, навыков в различных актуальных видах двигательной деятельности (одевании-раздевании, передвижении, гигиенических процедурах, учебных и трудовых действиях, социальных проявлениях). Причем необходимо добиваться, чтобы эффективность жизненно необходимых двигательных действий достигала того уровня, который обеспечил бы ребенку с нарушениями ОДА возможность относительно равноправно реализовываться в жизни рядом со здоровыми сверстниками. Основной формой становится занятие (урок) по адаптивной физической культуре. В этот период нужно поддерживать тот уровень двигательного развития ребенка, который был достигнут на предыдущих этапах.

### **Коррекционно – оздоровительная работа**

**Цель:** всестороннее развитие физических качеств ребенка, коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата

**Задачи:**

- укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата;

- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
  - формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы;
  - увеличение силовой выносливости мышц;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития

### **Основные формы коррекционно-оздоровительной работы**

#### *Лечебно – оздоровительный массаж*

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

#### **Самомассаж различных видов**

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Самомассаж рефлекторных зон стопы (проекционных зон внутренних органов и систем организма) проводится с использованием специальных предметов (камушков, массажных ковриков, ребристых досок, деревянных палочек, мешочков с песком, платочков, веревок, маленьких шариков, набивных мячей и т.п.).

#### **Использование фитболов**

Фитбол позволяет быстрее и эффективнее осваивать разнообразные движения из разных исходных положений и комплексно развивать физические качества. Фитбол отличается особой уникальностью как тренажер, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, вес и размер.

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300кг. Мяч (его масса равна примерно 1 кг.) используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель.

На занятиях используются фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см., для детей от 6 до 10 лет - 55 см.

Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°, значит, мяч подобран правильно.

Упражнения в исходном положении сидя способствуют тренировке мышц тазового дна. Выполнение упражнений на фитболе из исходного положения лежа на животе или на спине гораздо тяжелей, чем аналогичные упражнения на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

#### **Методические рекомендации по проведению фитбол-гимнастики**

Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи:

- Учит выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Формирует и закрепляет навык правильной осанки.
- Тренирует способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.

ку, проприоцептивную чувствительность.

- Учит выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов.
- Поддерживает интерес к упражнениям и играм с фитболами, учит детей оценивать свои движения и ошибки других.
- побуждает детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формирует привычку к здоровому образу жизни.

#### **При использовании фитболов необходимо:**

- Рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия на детей.
- Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма. Профилактика травматизма заключается в тщательной дозировке физических упражнений, дисциплине занимающихся, обеспечении санитарно-гигиенических условий. Кроме того, необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение детей при выполнении упражнений (на одного занимающегося фитбол-гимнастикой нужна площадь не менее 5 м<sup>2</sup>).
- Обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка и создавать оптимальные условия для развития его организма. Ни один метод обучения, воспитания и лечебной коррекции не даст положительных результатов, если он применяется без индивидуального подхода.

#### **Проведение упражнений**

- Начинать с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным.
- Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
- Исключить во время проведения упражнений быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины.
- При выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание.
- Не злоупотреблять статическими упражнениями в И.п. лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболах.
- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.
- Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.
- При проведении упражнений стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств для создания положительного настроения является музыкальное сопровождение. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера

детей, правильно выполняющих упражнения.

- Использовать упругие свойства фитбола в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на различные группы мышц из различных исходных положений. В основной части занятия целесообразно использовать 5 мин. для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В заключительной части целесообразно включать игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

- С целью формирования коммуникативных умений у детей упражнения могут выполняться в парных ОРУ, подвижных играх, командных соревнованиях.

- Для постепенного правильного освоения упражнений рекомендуется организовать обучение детей по этапам, т.е. от облегченных И.п. и простых упражнений на 1-м - 2-м этапах перейти к сложно-координированным заданиям на 3-м.

## **Физкультурно – оздоровительная работа**

**Цель:** комплексная физическая реабилитация детей и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.

**Задачи:**

- ✓ Развивать двигательные способности и физические качества детей (быстроту, силу, ловкость, выносливость, координацию, гибкость, подвижность в суставах).
- ✓ Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
- ✓ Совершенствовать индивидуальный двигательный режим каждого воспитанника.
- ✓ Формировать у детей осознанное отношение к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни.
- ✓ Содействовать накоплению детьми знаний о здоровье, становлению валеологической компетенции.
- ✓ Способствовать укреплению защитных функций организма воспитанников.

В работе по физическому воспитанию учитываются рекомендации врача-ортопеда, индивидуальные показания и противопоказания по организации двигательной деятельности с детьми, имеющими двигательные нарушения.

Решение задач физкультурно-оздоровительной работы достигается следующими средствами:

### **Систематичное проведение работы по физическому развитию воспитанников**

При организации и проведении работы по физическому развитию детей решаются следующие задачи:

- ✓ Создание условий для целесообразной двигательной деятельности детей.
- ✓ Развитие психических качеств (внимание, память, воображение).
- ✓ Развитие физических качеств (ловкость, гибкость, выносливость).
- ✓ Формирование интереса к активной двигательной деятельности, потребности в здоровом образе жизни.
- ✓ Воспитание доброжелательности и контактности в отношениях со сверстниками.

**Основные принципы:**



- ✓ Индивидуальный и дифференцированный подходы;
- ✓ Оптимальное сочетание координационных упражнений с направленным развитием физических качеств
- ✓ Преобладание циклических (ходьба, бег, ползание, лазанье, оздоровительная ходьба в конце НОД), но прежде всего беговых (скорость 1 – 1,2 м/сек), упражнений во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости - наиболее ценного оздоровительного качества.
- ✓ Использование прыжков только с учетом показаний и противопоказаний врача-ортопеда.
- ✓ Применение упражнений у стены без плинтуса для формирования правильной осанки, а также упражнений на равновесие (статическое и динамическое), упражнений на координацию (зрительно-моторную, слухомоторную).
- ✓ Частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 12-16) одного упражнения.
  - Систематическая НОД по образовательной области «Физическая культура», преимущественно на свежем воздухе, подготовленная специалистом при непосредственном участии воспитателей.
  - Моторная плотность НОД по образовательной области «Физическая культура» – не менее 80%.
  - Достижение мышечного расслабления – необходимого компонента большинства НОД по образовательной области «Физическая культура»
  - Достижение положительного, заинтересованного отношения детей к выполнению упражнений.
  - Эстетическое выполнение движений.
  - Подбор доступных детям упражнений;
  - Систематическое проведение один раз в месяц физкультурных досугов и развлечений, один раз в квартал «Дней здоровья», два-три раза в год спортивных праздников.
  - Соблюдение санитарно-гигиенических требований к оборудованию.

### **Основные направления работы по физическому развитию детей**

- развитие способности к сохранению равновесия;
- развитие реагирующей способности;
- развитие кинестетических способностей;
- развитие способности к ориентации в пространстве.

### **Развитие равновесия**

Содержание упражнений для детей старшей группы (5-6 лет):

#### **Ходьба:**

- по доске,
- по скамейке (ширина 20-15 см, высота 30-35 см) на носках;
- по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- по скамейке боком приставными шагами, перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20 см) с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной;
- по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики или мешочки с песком;

прокатывая мяч двумя руками перед собой; на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше;

- с поворотом кругом;
- по горизонтальному и наклонному бревну (высота 35-40 см);

по скамейке на четвереньках

- по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой.
  - Бег:
  - вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 20-15 см), верхний конец поднят на высоту 35-40 см;
  - кружиться парами, держась за руки (5-10 см).
  - Стоять на полу на одной ноге, другая согнута, поднята вверх, на колени мешочек с песком;
  - на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4-5 раз);
  - на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3-5), чередовать правую и левую ногу.
  - Игры и игровые упражнения:  
«Посадим рассаду и соберем урожай»; «Шагай через кочки»; «Бегом по горке»; «Разойдись - не упади»; «Юные гимнасты»; «Кто дольше не уронит»; «Совушка»; «Жмурки с колокольчиком»; «Дружные пары».

#### Содержание упражнений для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет):

##### **Ходьба:**

- по доске, скамейке (ширина 15-10 см, высота 35-40 см);
- по скамейке, посередине перешагнуть палку, веревку;
- по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой веревкой (высота 50 см);
- по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;
- по скамейке, приседая на одной ноге;
- по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше;
- по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок;
- по скамейке, на середине перепрыгнуть через веревку (высота 20 см), идти дальше;
- по горизонтальному и наклонному бревну (ширина стесанной поверхности 15-20 см, высота 40 см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, за голову);
- на четвереньках по доске, скамейке, бревну;
- по узкой рейке гимнастической скамейки;
- по шнуру по-медвежьему (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура); по линии спиной вперед;
- по рейкам перевернутой вверх качалки; по гимнастической скамейке спиной вперед;
- приставными шагами по большому обручу (диаметр 1 м);
- перешагивая через палки, положенные на стулья.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске, скамейке;
- прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком;

- стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку.
- Стоя на скамейке, бросать и ловить мяч парами;
- стоять на одной ноге на полу, закрыв глаза.
- Сидя на скамейке поперек с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги;
- сидя, поворачиваться на 360 градусов направо и налево.
- Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком.
- Балансирование на большом набивном мяче, ножной качалке.
- Игры и игровые упражнения:  
«Кто дольше на одной ноге»; «Совушка»; «Стоп»; «Паук и мухи»; «Жмурки»; «Бой петухов»; «Бег в мешке»; «Ножная качалка»; «Донеси мешочек»; «Не урони шарик»; «Накорми кролика»; «Петрушка»; «Ходули»; «Большая птица»; «пройди по лестнице»; «Присядка»; «Петрушки на скамейке»; «Через холодный ручей»; «Смелые гимнасты»; ; «Котлы. Классы»; «Обыкновенные жмурки»; «Смелые ребята».

### **Развитие реагирующей способности**

- Упражнения без предметов, с предметами из различных исходных положений (сидя, лежа на животе, на спине, стоя).
- Симметричные и асимметричные упражнения из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, стоя на коленках и локтях).
- Игры и игровые упражнения:  
«Блуждающий мяч»; «Волк»; «Пчелки и ласточка»; «Гуси»; «Коршун»; «Заря»; «Горелки»; «Краски»; «Филин и пташки»; «Палочка-выручалочка»; «У медведя во бору»; «Гуси-лебеди»; «Куропатки и охотники»; «Льдинки, ветер, мороз»; «Ручейки и озера»; «Рыбаки и рыбки»; «Здравствуй, догони»; «На новое пастбище»; «Волк и олени».
- Развитие координаций усилия, времени, ритма:  
«Выгони мяч»; «Шар»; «Перетягивание каната».

### **Развитие кинестетической способности**

- Упражнения с предметами с различных исходных положений.
- Упражнение на снарядах.
- Упражнения на тренажёрах.
- Игры и игровые упражнения.
- На песке:  
«Отпечатки наших рук», «Что спрятано в песке», «Откопай разгадку».
- С пуговицами:  
«Пуговичный массаж», «Пуговичное ожерелье», «Пуговичное лото», «Родословное дерево», «Бабушкина пуговица».
- Со спичками:  
«Знакомая незнакомка», «Спичечный узор», «Ожившие фигуры».
- С бытовыми предметами: «Обыкновенное чудо», «Камень и верёвка», «Волшебные руки», «Чудесные пироги», «Пять пальцев», «Рука друга».

### **Развитие ориентировки в пространстве**

### **Ходьба 5-6 лет**

- Обычная
  - на носках (руки за голову),
  - на пятках,
  - на наружной стороне стопы (по показаниям),
  - с высоким подниманием бедра,
  - с перекатом с пятки на носок,
  - приставным шагом в левую и правую сторону,
  - в колонне по одному, по два, по три, вдоль границ зала,
  - с поворотом, с выполнением различных заданий.

### **6-7 лет**

- Обычная
  - на носках с различным положением рук,
  - на пятках,
  - на наружных сводах стоп (по показаниям),
  - с высоким подниманием бедра,
  - мелким и широким шагом,
  - приставным шагом вперед и назад,
  - перекатом с пятки на носок,
  - в полуприседе,
  - с выпадами,
  - в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре,
  - в шеренге, в разных направлениях – по кругу, по прямой, с поворотами, «змейкой», «улиткой», зигзагом,
  - врассыпную, в сочетании с другими движениями.

### **Бег 5-6 лет**

- Обычный, на носках,
- с высоким подниманием коленей,
- мелким и широким шагом,
- в колонне по одному, по два, в разных направлениях,
- по кругу, «змейкой», врассыпную,
- с препятствием,
- непрерывный в течение 1,5-2 минут,
- в медленном темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой,
- челночный бег,
- слаломный бег на 15 м, на скорость.

### **6-7 лет**

- Обычный,
- на носках,
- с высоким подниманием коленей,
- захлестывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед,

- мелким и широким шагом,
- в колонне по одному, по двое,
- из разных исходных положений,
- в разных направлениях, с разными заданиями,
- с преодолением препятствий,
- со скакалкой, с мячом,
- по доске, по бревну, в чередовании с ходьбой,
- челночный бег-3-5 раз по 10 м,
- слаломный бег на 15 м, на скорость.

## **Прыжки**

### 5-6 лет

- На двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза),
- в чередовании с ходьбой,
- разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед, другая назад, с поворотом)
- двигаясь вперед на расстояние 3-4 м,
- на одной ноге, на месте и продвигаясь вперед,
- в высоту с места, прямо и боком,
- через 5-6 предметов поочередно через каждый (высотой 15-20 см),
- на мягкое покрытие высотой 20 см,
- прыжки с высоты 30 см в обозначенное место,
- прыжки в длину с места,
- в длину с разбега,
- через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку.

### 6-7 лет

- на двух ногах, на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой с поворотом и кругом,
- продвигаясь на 5-6 м с зажатым между ног мешочком с песком,
- через 5-6 набивных мячей последовательно через каждый,
- на одной ноге через линию веревки вперед и назад, вправо и влево,
- на месте и с продвижением, вверх из глубокого приседа,
- на мягкое покрытие с разбега (высотой до 40 см),
- в длину с места (около 100 см),
- в длину с разбега (180-190 см), вверх с места,
- с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки на 25-30 см,
- прыжки с разбега, через короткую скакалку,
- разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу),
- прыжки через длинную скакалку по одному, парами,
- прыжки через большой обруч.

## **Метание 5-6 лет**

- на дальность (3,5-6,5 м),

- в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м),
- правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м),
- с расстояния 1,5-2 м.

#### **6-7лет**

- на дальность (6-12 м) левой и правой рукой,
- в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя),
- в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м),
- в движущуюся цель.

#### **Ползание, лазание 5-6 лет**

- Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами,
- в чередовании с ходьбой, бегом,
- с переползанием через препятствия,
- ползание на четвереньках (3-4 м) толкая головой мяч,
- по гимнастической скамейке, опираясь о предплечья и колени,
- на животе, подтягиваясь руками,
- перелезание через несколько предметов подряд,
- пролезание в обруч разными способами,
- лазание по шведской стенке, одноименным и разноименным способом с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

#### **6-7лет**

- На четвереньках по гимнастической скамейке, по бревну,
- ползание на животе и спине по гимнастической скамейке подтягиваясь руками,
- пролезание в обруч разными способами;
- подлезание под дугу, гимнастическую скамейку,
- лазание по шведской стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений и используя перекрестное и одновременное движение рук и ног, перелезание с пролета на пролет по диагонали.

#### **Подвижные игры: 5-6 лет**

*С бегом:*

«Самолеты», «Уголок», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пустое место»;

*С прыжками:*

«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы»;

*С лазанием и ползанием:* «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»; с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

#### **6-7лет**

*С бегом:* «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Жмурки», «Два мороза», «Краски», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»;

*С метанием и ловлей:*

«Кого назвали, тот и ловит мяч», «Стоп», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян»;

*На все виды движений:* «Гонка мяча по улице», «Стадо», «Шлепанки», «Городки. Чушки. Рюхи. Деревянные бабки», «Большой мяч», «Ловишка в кругу», «Ляпка», «Лапта», «Мячик кверху», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Каюр и собаки», «Олени и пастухи», «Ловля оленей», «Нарты-сани», «Отбивка мячей», «Бег в снегоступах», «Оленьи упряжки», «Тройной прыжок», «Охота на волка», «ловкий олененок», «Охота на куропаток», «Успей поймать».

### **Основные показатели развития Ходьба**

Походка дошкольника должна быть легкой, непринужденной, ритмичной, с хорошей координацией рук и ног, прямым положением туловища и головы, четким и точным взмахом и амплитудой движения рук вперед и назад, носки ног должны быть направлены по ходу движения и слегка развернуты в стороны.

### **Бег**

Правильное положение бегущего: туловище слегка наклонено вперед, голова и туловище находится на одной линии, плечи опущены, толчковая нога в момент отталкивания разгибается почти полностью, руки согнуты в локтях до 90-100 градусов, кисти рук не напряжены, пальцы полусогнуты.

#### *1. Ходьба, бег.*

- ходить и бегать, высоко поднимая колени, на носках;
- ходить и бегать по горизонтальной доске: переменным шагом – прямо, приставным шагом – боком (высота 35 см, ширина 15 см);
- бегать непрерывно 1-1,5 мин.;
- пробежать 40-60 м со средней скоростью, 80-120 м в чередовании с ходьбой (2-3 раза), пробежать до 240 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами, челночный бег 3 раза по 5 м;
- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-6 сек) и 30 м (примерно за 8,5-9,5 сек);
- перешагивать одну за другой рейки горизонтально лежащей лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, или через 5-6 набивных мячей;
- кружиться в обе стороны;
- ходить на носках с высоким подниманием коленей, с преодолением препятствий – обегать, перепрыгивать, пролезать;
- пробегать со средней скоростью 60-100 м (2-3 раза), чередуя бег с ходьбой;
- убегать от ловящего, догонять убегающего, стоять на одной ноге;
- пройти 3-4 м с закрытыми глазами;
- пробегать медленно до 320 м по пересеченной местности;
- пробегать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами, челночный бег 3 раза по 10 м;
- пробегать как можно быстрее 20 м (примерно за 5-5,5 сек) и 30 м (примерно за 7,5-8,5 сек).

## *2. Прыжки:*

- подпрыгивать, поворачиваясь кругом, ноги вместе - ноги врозь;
- прыгать в длину с места на 60-70 см;
- перепрыгивать через камешки, палки, кубики и другие невысокие (5-10 см) предметы;
- выполнить 2-3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;
- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед;
- подпрыгивать на месте – одна нога вперед, другая назад;
- выполнять прыжки с ноги на ногу на месте, вперед (3 м) 4 раза;
- выполнять серии прыжков (2-3 серии) по 30-40 прыжков;
- перепрыгивать на двух ногах через предметы (5-6 предметов 15-20 см);
- прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см;
- прыгать в высоту с места до 20 см, с разбега не менее 30-40 см;
- прыгать через длинную качающуюся скакалку, через короткую вращающуюся скакалку;

## *3. Метания, катания, бросания, ловля:*

- бросать мяч, камешки, шишку правой и левой рукой вдаль (не менее 3,5-6,5 м);
- бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;
- попадать мячом, мешочком в вертикальную цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м, расстояние 1,5-2 м;
- попадать мячом в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 м;
- бросать мяч вверх и ловить (3-4 раза подряд);
- ловить мяч, отскочивший от земли;
- забрасывать кольца на палку – бросание в кольцо мяча (с расстояния 1-1,5 м);
- бросать мяч вверх, а после удара о землю ловить двумя руками – не менее 10 раз подряд, одной рукой – не менее 4-6 раз подряд;
- перебрасывать малый мяч с одной руки в другую, подбрасывать и ловить с хлопками;
- ударять мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд, на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);
- перебрасывать мяч друг другу (со сверстниками или взрослыми) и ловить его стоя, сидя и разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);
- метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 м;
- метать мяч вдаль на 5-9 м;

## *4. Лазание и ползание:*

- перелезть через бревно;
- ползать по гимнастической скамейке (высота 20-30 см);
- ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- влезать на гимнастическую скамейку (до верха) и слезать с нее ритмично, не пропуская реек (высота 2 м);
- ползать на четвереньках 3-4 м, толкая головой мяч, на четвереньках назад, на животе пролезая под скамейкой;



- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой, пролезать между рейками вышки, перелезть через верх стремянки;
- чередовать ползание с другими видами упражнений;

#### *5. Упражнения в равновесии:*

- вбегать на наклонную доску на носках и сбегать с нее;
- пройти по доске шириной 10-15 см приставными шагами, то же с мешочком на голове;
- передвигаться приставными шагами по наклонной доске прямо и боком;
- ходить по скамейке, перешагивая через набивные мячи, приседая на середине, прокатывая перед собой двумя руками мяч;
- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню, поворачиваться кругом;
- стоять на одной ноге, делать «ласточку»;
- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны, останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;
- проходить по узкой гимнастической скамейке.

### **Методические рекомендации**

Инструктор по физической культуре и воспитатели должны четко осознавать, что способы формирования двигательных умений и навыков, дающие хорошие результаты со здоровыми детьми, могут быть неэффективны в случае с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата. В работе с данными детьми необходим специальный методологический подход.

Методологический подход предполагает наличие альтернативных вариантов оптимизации средств и методов. Наиболее типичными являются следующие группы методов.

- Методы формирования знаний (словесные, наглядные);
- Методы обучения двигательным действиям (метод расчлененного и метод целостного обучения);
- Методы развития физических качеств и способностей (для развития мышечной силы, скоростных качеств, развитие выносливости, гибкости и координационных способностей);

Для развития координационных способностей используется широкий круг методических приёмов, направленных на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, дифференциации усилий, пространства и времени, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений.

И простые, и сложные специальные упражнения, требуют координации: в одном случае нужно точно воспроизвести какое - либо движение или позу, в другом – зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем

рассчитать усилие, в четвёртом – точно воспроизвести заданный ритм движения. Проявление координации многолико и всегда выражается в качестве выполнения специального упражнения

Координационные способности ребенка представляют совокупность множества двигательных координаций, обеспечивающих продуктивную двигательную деятельность, то есть умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости

быстро его перестраивать.

Для их коррекции и развития используются следующие методические приёмы:

- Элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий);
- Симметричные и асимметричные движения;
- Упражнения на реагирующую способность (сигналы разной мощности на слуховой и зрительный аппарат);
- Упражнения на раздражения вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- Упражнения на точность различия мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажёров, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- Упражнение на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- Воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки);
- Упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика);
- Парные и групповые упражнения, требующие согласованности в совместном действии.

Эффективным методом комплексного развития координационных способностей является игровой метод. Игра как забава, развлечение свойственно детям во все возрастные периоды, она удовлетворяет естественные потребности ребёнка в эмоциональном досуге, движении, общении и является способом самовыражения. Используя игру можно успешно решать коррекционные развивающие задачи, о чём свидетельствуют многочисленные публикации, научные исследования, программы физического воспитания, концепции оздоровления данной категории детей.

Игровая деятельность для детей с нарушениями в развитии является способом увеличения двигательной активности, стимулятором развития координационных способностей.

Основной формой организации развития координационных способностей является НОД

Формы организации НОД специальными физическими упражнениями по развитию координационных способностей разнообразны, они могут быть систематическими (НОД адаптивной физической культурой, утренней гимнастикой), и эпизодическими (загородная прогулка, турпоход), индивидуальными, массовыми (праздники, развлечения, игры-эстафеты, игры-забавы, аттракционы), соревновательными, игровыми. Следующей формой организацией деятельности по развитию координационных способностей является самостоятельная деятельность детей: утром (организация подвижных, мало подвижных, хороводных игр); вечером (организация индивидуальной НОД по клиническим показаниям – упражнения на тренажерах и специальных снарядах); прогулки (спортивные игры, подвижные игры на коррекцию и развитие координационных способностей).

Последовательная реализация методического руководства требует от педагога вдумчивого и творческого отношения к предполагаемому материалу с учётом уровня развития детей, клинических показаний, возрастных особенностей и физических возможностей.

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Условия реализации программы**

Качественная реализация настоящей программы возможна при наличии ряда материально-технических и кадровых условий, а также при правильной организации коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ.

### **Кадровые условия реализации Программы**

Учреждение укомплектовано квалифицированными кадрами, в т. ч. руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками.

Реализация АОП осуществляется:

- 1) воспитателями возрастных групп в течение всего времени пребывания воспитанников в Учреждении.
- 2) младшими воспитателями в каждой возрастной группе
- 3) инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем, учителем-логопедом вне зависимости от продолжительности пребывания воспитанников в Учреждении в рамках реализации АОП.

### **Предметно – развивающая среда**

В 2016г. наше учреждение включено в перечень общеобразовательных учреждений по реализации программы «Доступная среда».

В рамках реализации Программы создана архитектурная доступность здания дошкольного учреждения: устройство пандуса, установка поручней, перилл вдоль стены внутри здания (коридор 1 этажа).

Произведен капитальный ремонт входной группы: переоборудование и приспособление помещений групповой ячейки (раздевалки, туалетной комнаты, установка раковины, унитаза для детей с ОВЗ), расширение дверных проемов, замена напольных покрытий, демонтаж дверных порогов. Оборудован отдельный вход для малой мобильной группы населения.

Для доступа в здание для маломобильных групп населения оборудован отдельный вход, установлен пандус, у входных крылец занижены порожки. При необходимости вход обеспечивается при помощи персонала Образовательного учреждения. На входной двери указан контактный номер телефона для вызова сотрудника с целью оказания помощи инвалидам всех категорий (сопровождение до места оказания услуги) 8(83443) 3-01-89.

В ОУ созданы условия для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья:

- ✓ группа компенсирующего вида,
- ✓ помещения для организации и проведения образовательного, оздоровительного и коррекционного процесса,
- ✓ коридоры оборудованы металлическими перилами.
- ✓ Оборудован отдельный вход для малой мобильной группы населения.

В дошкольном учреждении создана полноценная предметно-развивающая среда, соответствующая возрастным особенностям воспитанников, в том числе приспособленных для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Все базисные компоненты среды включают в себя необходимые условия для физического, художественно-эстетического, познавательного и социального развития ребенка.

В работе с детьми педагоги широко используют современные технические средства: компьютеры, интерактивную доску, логопедические тренажеры, мультимедийные установки, кроме того в ДОО имеется доступ к интернету, создана локальная сеть и внутренняя телефонная связь.

В помещении и на прилегающей территории дошкольного учреждения создана полноценная развивающая образовательная среда, что соответствует ФГОС дошкольного образования.

Педагогический коллектив заботится о сохранении и развитии материально-технической базы и создании благоприятных медико-социальных условий пребывания детей в ДОО.

В детском саду оборудован современный полностью оснащенный кабинет логопеда и психолога включающий более 10 единиц оборудования для психологической разгрузки и более 90 единиц оборудования для индивидуальных занятий. Для детей с ОВЗ оснащен специальным оборудованием:

- Новое поколение интерактивного комплекса, предназначенного для комфортной работы со всеми современными мультимедийными средствами.
- Интерактивный стол с укомплектованным программным обеспечением.
- Комплект оборудования для слабовидящих: документ-камера, портативные видео-увеличители.
- Комплект оборудования для слабослышащих: FM-система свободного звукового поля, которая улучшает звуковую обстановку в помещении.
- Программно - индикаторный комплекс (РЕЧЕВОЙ ТРЕНАЖЕР) для обучения диафрагмальному дыханию и навыкам саморегуляции методом БОС
- Средства реабилитации и адаптации
- Элементы сенсорной комнаты.

№ п/п	Наименование оборудования	Назначение
1.	Интерактивный комплекс	Имеется встроенная коллекция образовательных ресурсов, включающая в себя мультимедиа объекты – аудио и видео-файлы по разным учебным темам. Имеется возможность использовать анимацию – в том числе, эффекты постепенного затенения, перемещения, вращения. Имеется возможность создания и проведения уроков на интерактивных досках,
2.	Интерактивный стол	Интерактивное программное обеспечение, представляющее собой развивающую программу, направленную на познавательное развитие детей от 5 до 7 лет; содержит игры на развитие внимания, памяти, мышления, расширение кругозора и словарного запаса на следующие темы: Семья, Профессии, Время, Времена года, Животные, Растения, Транспорт, Игры; в каждую тему включены интерактивные задания с генератором вариантов, сопровождающиеся аудио инструкциями; обеспечивает обучение сравнению предметов на картинках по разным признакам, самостоятельному выявлению критериев для сортировки; имеет функцию произвольного набора заданий, позволяющую развить у детей логическое мышление.
3.	Специализированный	Интерактивное программное обеспечение, представляющее собой

	программно-технический комплекс	развивающую программу для индивидуальных занятий взрослых с детьми от 3 до 5 лет и включающее 8 игр с разными сюжетами, способствующих развитию и тренировке органов речи, дыхательных органов и формированию навыков владения голосом; обеспечивает реагирование на голос ребенка, автоматически определяет параметры голоса (высоту, громкость, способ артикуляции) и в соответствии с этим определяет ход игры.
5.	Воздушно-пузырьковая релаксационная стойка (в комплекте с мягкой платформой и отражающими поверхностями)	Воздушно-пузырьковая релаксационная стойка для организации коррекционной работы и обучения детей-инвалидов
6.	Световой проектор со встроенным ротатором	С помощью проекторов визуальных эффектов можно преобразовывать пространство, так как они несут в себе возможности создавать разнообразные световые картины в Комнате Психологической Разгрузки (Сенсорной Комнате).
7.	Колесо спецэффектов	Оборудование для сенсорных комнат - Колесо спецэффектов («жидкое» - с неповторяющимся рисунком)
8.	Пучок волоконно-оптических волокон	Использование элементов волоконно-оптики: сенсорных приборов освещения и «звездного неба» вызывает положительные эмоциональные реакции, возбуждает психическую активность и развивает у детей интеллектуальные и творческие способности. Волоконно-оптические изделия создают свет, который можно держать, трогать, обнимать и чувствовать! Он придает визуальную, тактильную стимуляцию, развивает чувство спокойствия и благополучия!
10.	Комплект мягких развивающих подушек	Комплект мягких развивающих подушек предназначен для сидения на полу, проведения развивающих игр на звуковое, зрительное и тактильное восприятие, декорирования и комплектации сенсорных комнат. Комплект мягких развивающих подушек предназначен для сидения на полу, проведения развивающих игр на звуковое, зрительное и тактильное восприятие, декорирования и комплектации сенсорных комнат
11.	Гибкий набивной мяч	Гибкий набивной мяч предназначен для спортивных игр и реабилитации. Способствует укреплению мышц, улучшению координации и баланса.
12.	Набор тактильных мешочков с цифрами	Набор тактильных мешочков с цифрами. Тактильные мешочки можно использовать для изучения счета, цвета, а также для развития тактильного восприятия и других навыков.
13.	Набор тактильных фигурок животных	Набор предназначен для стимулирования тактильного и эмоционального развития. Все фигурки выполнены из резины.
14.	Набор тактильных мячей с различным наполнением	Массажные мячи. Предназначены для стимуляции тактильной чувствительности, массажа и самомассажа
15.	Набор резиновых дисков с числовой маркировкой	Резиновые диски с числовой маркировкой (в комплекте 30шт.). Цветовое сочетание синих дисков с желтыми номерами подходит для занятий с детьми с нарушением зрения.
16.	Игра балансир	Игра предназначена для развития координации движений, мелкой моторики, тренировки концентрации внимания.
17.	Логопедическое зеркало с отверстием	Зеркало предназначено для демонстрации правильной артикуляции звуков через отверстие, расположенное в левой части зеркала.
18.	Муляж артикуляционного аппарата	Муляж предназначен для проведения артикуляционной гимнастики, постановки звуков, их дифференциации у детей с низким уровнем

		кинестезий, ДЦП. Представляет собой муляж рта с языком и зубами
19.	Набор зондов массажных логопедических	Набор предназначен для массажного воздействия на рефлекторные зоны, активизирующие двигательную активность мышц артикуляционного аппарата. Набор включает двенадцать различных массажных зондов, выполненных по методике Е.В. Новиковой, методическое пособие.
20.	Весовой набор	Набор включает 12 элементов для изучения понятия веса..
21.	Набор для развития слухового восприятия	Набор включает 12 элементов для развития слухового восприятия.
22.	Набор для развития тактильного восприятия	Набор включает основу с ячейками и 10 элементов для развития тактильного восприятия.
23.	Набор музыкальных инструментов	Назначение: творческое самовыражение, формирование коммуникативных навыков, снятие психоэмоционального напряжения; развитие эмоционально-волевой сферы.
24.	Набор фигурок с доской для развивающих игр	Набор предназначен для развития мелкой моторики и зрения, воображения, конструкторских и творческих способностей.
25.	Набор тактильных цифр и математических знаков	Набор предназначен для обучения счету, простым математическим действиям. Набор включает пластины из многослойной фанеры с отфрезерованными цифрами и математическими знаками.
26.	Палочка-балансир	Палочка-балансир предназначена для развития координации движений, крупной и мелкой моторики рук.
27.	Воздушный балансир	Применяется, прежде всего, для тренировки вестибулярного аппарата, оказания нагрузки на атрофированные мышцы, развития чувства равновесия. Благодаря специфической структуре балансировочная подушка открывает возможность для укрепления связок.
29.	Качели напольные	Качели предназначены для развития вестибулярной системы
30.	Набор радужных мячей	Набор из шесть мячей, выполненных из мягкого, упругого, материала и предназначен для тактильного развития, сенсорного развития
32.	Портативный увеличитель для слабовидящих	Электронные ручные видеоувеличители предоставляют возможность слабовидящим людям без труда просматривать белый на черном фоне, черный на белом фоне, цветовая комбинация.
33.	Видеоувеличитель	Видеоувеличитель предназначен для чтения и просмотра увеличенных изображений для слабовидящих.
34.	Программно-индикаторный комплекс для обучения диафрагмальному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции по методу биологической обратной связи	Программно-индикаторный комплекс обеспечивает: приём и обработку с помощью прибора частоты сердечных сокращений (ЧСС) и преобразование их с помощью программного обеспечения (ПО) в мультимедийные сигналы обратной связи (визуальные и аудиальные); проведение тренинга по частоте сердечных сокращений (ЧСС) для выработки навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания; регистрацию пульсограммы и функции дыхания с внутренней стороны запястья правой и левой руки.
35.	Система звукового поля для детей с нарушениями слуха	Система звукового поля имеет следующие характеристики: имеет два встроенных громкоговорителя; работает на частотах в диапазоне от 173 до 175 МГц для обеспечения совместимости с индивидуальными FM-системами; выходная звуковая мощность системы 36 Вт; нижний предел воспроизводимых звуковых частот 100 Гц; верхний предел воспроизводимых звуковых частот 9000 Гц; наличие входов и выходов: аудиовход mini jack 3,5 мм, аудиовыход mini jack 3,5 мм; дальность действия 20 м; имеется аккумуляторная батарея, обеспечивающая 6 часов автономной работы системы; время полного заряда аккумуляторной батареи 8 часов; в комплекте имеются радиомикрофоны, зарядное устройство для радиомикрофонов, сумка

		для хранения и переноски.
36.	Приемник с индукционной петлей для слуховых аппаратов	Приемник с индукционной петлей для слуховых аппаратов предназначен для использования детьми, имеющими слуховые аппараты, кохлеарные импланты с телекатушками (режим «Т»), а также детьми с трудностями слухового восприятия, которые для получения сигнала используют наушники..
37.	Комплект методических материалов для слухоречевой реабилитации людей с нарушенной функцией слуха	Комплект включает: иллюстрированную брошюру для совместного прочтения педагогами с детьми; пособие из 9 модулей, каждый из которых описывает определенный этап в преодолении нарушения слуха (практические моменты коррекционной работы с тугоухими детьми: особенности слухопротезирования, методики воздействия на развитие слуха и устной речи с помощью слуховых аппаратов и кохлеарных имплантов, технологию инклюзии слабослышащих и глухих); пособие с конспектами занятий и планами уроков по развитию слухового восприятия и речи ребенка раннего возраста, использующего кохлеарный имплант, слуховой аппарат (содержит анкеты-опросники для отслеживания динамики развития слуха и речи ребенка.
38.	Слухоречевой тренажер	Слухоречевой тренажер предназначен для индивидуальной работы педагога с обучающимся с потерей слуха I-IV степени и дефектами речи, с целью коррекции слуха и развития речевых навыков.

### Формы организации физкультурно-коррекционной и лечебно-оздоровительной работы

№ п/п	Формы организации	Периодичность проведения	Младший возраст		Старший возраст	
			младшие группы	средние группы	старшие группы	подгот. группы
1	Непосредственно организованная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>• в спортивном зале;</li> <li>• на свежем воздухе.</li> </ul>	2 раза в неделю 1 раз в неделю	15 мин. 15 мин.	15 мин. 15 мин.	20-25 мин. 20-25 мин.	25-30 мин. 25-30 мин.
2	Физкультурные упражнения и игры на прогулке	ежедневно		10-12 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
3	Утренняя гимнастика <ul style="list-style-type: none"> <li>• в спортивном зале;</li> <li>• на свежем воздухе.</li> </ul>	ежедневно	6-8 мин. 6-8 мин.	6-8 мин. 6-8 мин.	8-10 мин. 8-10 мин.	10-12 мин. 10-12 мин.
4	Корректирующие занятия после дневного сна	ежедневно	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
5	Прогулка Тропа здоровья	ежедневно, 2 раза в день				
6	Динамические паузы	ежедневно				
7	Физкультурно-коррекционные (корректирующая гимнастика) (физкультурно-оздоровительные) занятия	2 раза в неделю	15 мин.	15 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.
		ежедневно				

8	Спортивные досуги, развлечения, праздники	1 раз в месяц	20 мин.	30 мин.	30 мин.	40 мин.
9	Неделя здоровья	2 неделя января 1 неделя июня				
10	Подвижные игры	ежедневно 2-4 раза в день	6-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
11	Экскурсии, походы.	1 раз в месяц	воспитатель			
12	Спортивные игры.	целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю				
13	Спортивный праздники	2 раза в год	20 мин.	30 мин.	30 мин.	40-50мин.
14	Самостоятельная двигательная активность	ежедневно				

Продолжительность занятий с детьми, отнесёнными к разным группам (НОДА, ЧБД, здоровые) остаётся одинаковой. Дифференцированный подход обеспечивается за счёт изменения в содержании физических упражнений, их интенсивности (изменения темпа, траектории, амплитуды, дозировки).

### Модель организации образовательного процесса

#### Младший дошкольный возраст

Направление развития ребенка	1 половина дня	2 половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прием детей на воздухе в теплое время года</li> <li>• Утренний фильтр, беседа с родителями о самочувствии ребенка</li> <li>• Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты)</li> <li>• Гигиенические процедуры</li> <li>• Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, воздушные ванны)</li> <li>• Физкультпаузы на занятиях, физкультминутки между занятиями</li> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Двигательная активность на прогулке (подвижные игры, развлечения)</li> <li>• Индивидуальная работа по физическому развитию</li> <li>• Индивидуальная работа по преодолению недостатков физического развития*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Коррекционная гимнастика после сна*</li> <li>• Закаливание</li> <li>• Физкультурные досуги, развлечения, спортивные игры</li> <li>• Самостоятельная двигательная активность</li> <li>• Двигательная активность на прогулке (подвижные игры, развлечения)</li> <li>• Индивидуальная работа по преодолению недостатков физического развития*</li> </ul>



--	--	--

### Старший дошкольный возраст

Направление развития ребенка	1 половина дня	2 половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прием детей на воздухе в теплое время года</li> <li>• Утренний фильтр, беседа с родителями о самочувствии ребенка</li> <li>• Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты)</li> <li>• Гигиенические процедуры</li> <li>• Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, воздушные ванны)</li> <li>• Посещение бассейна</li> <li>• Физкультпаузы на занятиях, физкультминутки между занятиями</li> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Двигательная активность на прогулке (подвижные игры, развлечения)</li> <li>• Индивидуальная работа по преодолению недостатков физического развития*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Коррекционная гимнастика после сна*</li> <li>• Закаливание</li> <li>• Физкультурные досуги, развлечения, спортивные игры</li> <li>• Самостоятельная двигательная активность</li> <li>• Двигательная активность на прогулке (подвижные игры, развлечения)</li> <li>• Индивидуальная работа по преодолению недостатков физического развития*</li> </ul>

Рациональный режим, включающий разумное распределение часов, отведенных для приема пищи и сна, правильное чередование физических, умственных и эмоциональных проявлений в жизнедеятельности ребенка обеспечивают условия для оптимальной ритмичности процессов в растущем организме, способствуют всестороннему и гармоничному развитию здоровья ребенка, коррекции нарушенных функций.

**Режим дня** соответствует гигиеническим требованиям к организации образовательного процесса и предусматривает:

- четкую ориентацию на возрастные особенности детей;
- опору на индивидуальные физиологические и психологические возможности воспитанников, что проявляется в целесообразном соотношении четкого и подвижного распределения времени в режиме дня;
- выделение достаточного количества времени для сна и прогулки, с учётом рекомендаций родителям по организации режима дня дома в вечерний отрезок времени (дополнительная прогулка, время ночного сна)
- строгое соблюдение интервалов между приемами пищи;
- наличие целесообразного соотношения организованной взрослыми и самостоятельной деятельностью детей;
- включение в режим дня лечебно-восстановительных процедур для детей с ОВЗ в 1 и 2 половины дня, которое регламентируется индивидуально в соответствии с медико-педагогическими рекомендациями;

- включение индивидуальной коррекционной работы в разные режимные моменты. Педагогический процесс сбалансирован в соответствии с медицинскими рекомендациями для детей с НОДА.

### Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы				
	1 младшая	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
<b>I. Элементы повседневного закаливания</b>	В холодное время года допускаются колебания температуры в присутствии детей				
<b>Воздушно-температурный режим</b>	От +22 <sup>0</sup> до +19 <sup>0</sup>	От +21 <sup>0</sup> до +19 <sup>0</sup>	От +20 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup>	От +20 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup>	От +20 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup>
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды				
Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин.). Допускается снижение температура на 1-2 градуса.				
Утром перед приходом детей	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин.). Допускается снижение температура на 2-3 градуса.				
Перед возвращением детей с прогулки	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной				
Во время дневного сна	+ 21 <sup>0</sup>	+ 21 <sup>0</sup>	+ 20 <sup>0</sup>	+ 20 <sup>0</sup>	+ 20 <sup>0</sup>
Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится в течении всего дневного сна				
Физкультурные занятия	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале				
Воздушные ванны	+ 18 <sup>0</sup>	+ 18 <sup>0</sup>	+ 18 <sup>0</sup>	+ 18 <sup>0</sup>	+ 18 <sup>0</sup>
Прогулка	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20 <sup>0</sup> - +22 <sup>0</sup>				
Хожение босиком	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям				
	До - 15 <sup>0</sup>	До - 15 <sup>0</sup>	До - 15 <sup>0</sup>	До - 20 <sup>0</sup>	До - 20 <sup>0</sup>
Дневной сон	Ежедневно. В теплое время года на улице при температуре от + 20 <sup>0</sup> В холодное время года в групповых помещениях при соблюдении нормативной температуры.				
Физические упражнения на улице	+ 18 <sup>0</sup>	+ 18 <sup>0</sup>	+ 18 <sup>0</sup>	+ 18 <sup>0</sup>	+ 18 <sup>0</sup>
Гигиенические процедуры	ежедневно				
	Умывание рук до локтя водой комнатной температуры			Обширное умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	

<b>П. Специальные закаливающие воздействия</b>	Полоскание рта раствором трав комнатной температуры (фитотерапия), аэронотерапия				
<b>2. Дыхательная гимнастика</b>	Закаливаю щеё дыхание	Закаливающе е дыхание, игровой массаж рук	Закаливаю щеё дыхание, игровой самомасса ж рук	Закаливаю щеё дыхание, игровой самомассаж рук, ушей	Закаливающее дыхание, игровой самомассаж рук, ушей стоп
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды и уровня двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.					

**В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы** (солнечный свет, воздух, вода) при обязательном соблюдении следующих условий:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.
  2. Постепенность в увлечении силы воздействия и длительности природного фактора.
  3. Систематичность закаливания – оно осуществляется круглый год, но виды его и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.
- Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающих процедур.

### III. Планируемые результаты освоения детьми Программы

#### Дети 1,5 – 3 лет и 3 – 4 лет

Образовательные области	Уровни освоения программы
«Физкультура» «Здоровье»	<p><b>Уровни освоения программы 3 года:</b></p> <p><i>Низкий.</i> Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные, плохо скоординированные; реакция на сигнал замедленная, темп выполнения большинства упражнений замедленный. В играх и упражнениях малая активность, интерес сниженный, часто требуется помощь взрослого, необходим показ упражнений.</p> <p><i>Средний.</i> Движения ребенка приобретают произвольность, согласованность, менее скованы, напряжены, наблюдается перекрестная координация в движениях рук и ног (ходьбе, беге, лазании), которая проявляется эпизодически. Ребенок улавливает структуру и общий темп движения, реагирует на сигнал; подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.</p> <p><i>Высокий.</i> Большинство осваиваемых движений выполняется</p>

	<p>ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног (в ходьбе и беге); ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним; выдерживает заданный темп, проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной активности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.</p> <p><b>Уровни освоения программы 4 года:</b></p> <p><i>Низкий.</i> Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений. Необходим обязательный показ движений. Активно и заинтересовано участвует в подвижных играх.</p> <p><i>Средний.</i> Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя, выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает общее направление движений, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.</p> <p><i>Высокий.</i> Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.</p>
--	--

#### Дети 4-5 лет

<b>Образовательные области</b>	<b>Уровни освоения программы</b>
<b>«Физическая культура»</b>	<p><b>Уровни освоения программы:</b></p> <p><i>Низкий.</i> Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.</p> <p><i>Средний.</i> Ребенок владеет главными элементами техники движений.</p>

	<p>Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.</p> <p><i>Высокий.</i> Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.</p>
--	--

**Дети 5-6 лет**

<b>Образовательные области</b>	<b>Уровни освоения программы</b>
<p><b>«Физкультура»</b></p> <p><b>«Здоровье»</b></p>	<p><b>Уровни освоения программы:</b></p> <p><b>Низкий.</b> Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.</p> <p><b>Средний.</b> Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.</p> <p><b>Высокий.</b> Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.</p>

**Дети 6-7 лет**

Образовательные области	Уровни освоения программы .
<p>«Физкультура»</p> <p>«Здоровье»</p>	<p><b>Уровни освоения программы:</b></p> <p><b>Низкий.</b> Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и сложных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.</p> <p><b>Средний.</b> Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически появляются).</p> <p>Способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.</p> <p><b>Высокий.</b> Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.</p>

## Список литературы:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М., 2008.
2. . Диагностические методики оценки физического и двигательного развития ребёнка в норме и с проблемами в развитии. Автор-составитель Семёнова М., 2002.-
3. Доскин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева.- М., 2002.
4. . Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред.Т.С. Яковлевой. – М., 2007.
5. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М., 2002.
6. Макарова З.С. Немедикаментозные методы реабилитации часто болеющих детей // Российский педиатрический журнал. – 1999.- № 5.
7. Найн А.А., Сериков С.Т. Проблема здоровья участников образовательного процесса // Педагогика.- 1989.-№ 6.
8. О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам / Сост. Н.В. Нищева. –СПб., 2006.
9. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие / Под ред. В.И. Орла,
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2000.
11. Ходарев С.В., Поддубная Т.М., Яновская Т.Ю. Часто болеющие дети. – М – Ростов-на-Дону, 2004.
12. Т.А. Тарасова, Л.С. Власова Программа занятий, упражнения и дидактические игры «Я и мое здоровье» - М. Школьная Пресса 2008 г.
13. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» -М. Сфера 2008 г.
14. И.С. Красикова «Плоскостопие. Профилактика и лечение» - С-П. «Корона – Век» 2009 г.
15. И.С.Красикова «Осанка. Воспитание правильной осанки, лечение нарушений осанки.» » - С-П. Корона – Век» 2009 г.
16. И.С. Красикова «Сколиоз. Профилактика и лечение» - С-П. «Корона – Век» 2009 г.
17. И.С. Красикова «Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия» - С-П. «Корона – Век» 2009 г.