

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол № 5 от 27.05.2014



ПРОГРАММА
коррекционно-оздоровительной работы
для детей с нарушением опорно-двигательного
аппарата
МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида № 188»

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
Цель и задачи программы	2
Принципы построения программы	3
Основные направления программы	3
Планируемые результаты освоения программы.. ..	4
Особенности развития детей с ДЦП.....	5
Основные разделы программы:	
Особенности режима дня	6
Коррекционно-оздоровительная работа.....	8
Физкультурно-оздоровительная работа	10
Основные показатели развития	16
Консультативно-информационная работа	30
Условия реализации программы	31
Мониторинг результатов освоения программы	32
Методическое обеспечение программы	34

Пояснительная записка. Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Устав МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 188».

Программа направлена на коррекцию (исправление), реабилитацию (восстановление) и компенсацию нарушенных психофизических функций детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Срок обучения – 2 года.

Основная цель и задачи данной Программы:

Цель: совершенствование единого образовательного пространства, направленного на эффективную комплексную коррекцию, реабилитацию и компенсацию нарушенных психофизических функций детей с НОДА, социальную адаптацию и интеграцию их в общество, подготовку к школьному обучению.

Задачи:

Административные:

- провести диагностику исходной ситуации, выделить существующие проблемы по организации психолого-медико-педагогического сопровождения детей с НОДА;
- разработать мониторинговое сопровождение программы, в случае необходимости, своевременно корректировать оздоровительную деятельность;
- совершенствовать материально-техническое оснащение педагогического процесса для сохранения и укрепления здоровья воспитанников;
- создать условия для профессионального роста педагогического коллектива, обеспечивающее систематическое непрерывное совершенствование и обновление знаний, повышения уровня профессиональной компетентности;
- активизировать обратную связь с родителями, направленную на повышение эффективности коррекционно-оздоровительного процесса.

Коррекционно-оздоровительные:

- создать оптимальные условия для психофизической реабилитации детей с НОДА и социальной интеграции проблемных детей в общество здоровых сверстников.
- обеспечить дефектологическую и психолого-педагогическую диагностику и комплексную физическую реабилитацию детей с НОДА (ослабление тенденции ухудшения здоровья, стабилизация течения основного заболевания, достижение оптимального уровня физического развития для каждого ребенка);

- обеспечить психопрофилактику и психокоррекцию нарушений личностной сферы ребенка;
- выработать систему эффективных форм и методов коррекционно-оздоровительной и образовательной работы с воспитанниками, обеспечивающей индивидуально-дифференцированный подход;

Формирование основ двигательной и гигиенической культуры:

- вызвать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулирования;
- содействовать повышению уровня производительности двигательных актов (техника движения, результативность);
- развивать двигательные качества и способности детей с учетом группы здоровья и ограничений физических нагрузок.

Валеологическое просвещение дошкольников:

- формировать потребность детей в здоровом образе жизни, правильное отношение к здоровью, как важнейшей ценности, понятий о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, знаний правил безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной помощи и самопомощи;
- формировать культуру питания, расширение знаний детей об особенностях действия продуктов питания на организм и состояние здоровья человека.

Научно-методических:

- В случае положительных результатов обобщить и распространить накопленный опыт работы через участие педагогов в конференциях различного уровня, мастер-классах, семинарах-брифингах, публикациях.

Принципы построения программы:

Принцип научности

Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практическими апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности

Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

Принцип комплексности и интерактивности

Решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип личной ориентации и преемственности

Организация и поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

Принцип гарантированной результативности

Реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от вопросной категории детей и уровня их физического развития.

Принцип природосообразности

Определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребёнке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

Основными направлениями Программы являются:

- *оздоровительно-профилактическое*, обеспечивающее укрепление здоровья средствами медицинской реабилитации и физической культуры;

- *коррекционно-развивающее*, обеспечивающее исправление нарушений и компенсацию деятельности всех физиологических систем организма, включая нервную систему, а также коррекцию нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата (исправление нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, компенсация парезов и др.);
- *воспитательное*, обеспечивающее социальное формирование личности с нравственными, умственными, трудовыми и эстетическими потребностями;
- *образовательное*, обеспечивающее усвоение системы знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных возможностей, формирование интереса и потребности в движениях, развитие физических качеств

Планируемые результаты:

1. У детей:

- оптимальное функционирование организма;
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
- сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;
- осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт;

2. У педагогов:

- осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им расти здоровыми и гармонично развитыми;

3. У родителей:

- необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников

В основе определения объема содержания образования и выбора форм организации образовательного процесса лежат знания психолого-педагогических характеристик детей каждой возрастной категории, а так же индивидуальных психофизических особенностей воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

В образовательном учреждении функционирует 12 групп компенсирующей направленности.

По результатам медицинского и психолого-педагогического обследования контингента воспитанников состав не однороден как в клиническом, так и в психолого-педагогическом отношении. Можно выделить две категории детей, нуждающихся в различных стратегиях образовательной и коррекционной работы:

- воспитанники с нарушением опорно-двигательного аппарата без поражения центральной нервной системы (не имеют отклонений в психическом развитии, нуждаются в ортопедической коррекции и щадящем двигательном режиме);
- воспитанники с нарушениями опорно-двигательного аппарата и органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы (ДЦП), для них характерно отставание в психофизическом развитии – инертность психических процессов, низкая активность и работоспособность, отставание в развитии мелкой и общей моторики и как следствие этого сужение образовательного горизонта;
- воспитанники с тяжелыми нарушениями речи;

Комплектование групп для детей нарушениями опорно - двигательного аппарата осуществляется по возрастному и разновозрастному принципу.

Особенности развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Причинами нарушений опорно-двигательного аппарата являются:

- заболевания нервной системы (ДЦП);
- полиомиелит;
- врожденная патология опорно-двигательного аппарата:
 - кривошея
 - врожденный вывих бедра

- косолапость и другие деформации стопы
- аномалия развития позвоночника (сколиоз)
- недоразвитие и дефекты конечностей
- аномалия развития пальцев кисти
- артрогриппоз (врожденное уродство)

г) приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата:

Структура патологии такова:

- первичные нарушения у воспитанников - это органическое поражение периферической или центральной нервной системы;
- вторичные нарушения (следствие первичных).

Главной педагогической и психологической характеристикой воспитанников с ограниченными возможностями здоровья являются: социальная дезадаптивность (низкий и замедленный уровень всех психических процессов, несформированность мотивационно-потребностной сферы, недостаточность моторного развития, снижение произвольности психических процессов, деятельности, поведения).

Перечисленные индивидуальные особенности у воспитанников проявляются в разных комбинациях. Специфические трудности, испытываемые детьми с теми или иными нарушениями в развитии, обусловлены характером и степенью выраженности имеющихся у них отклонений и условиями социально-педагогического окружения на ранних этапах их развития. Именно вторичные нарушения и конфликты, возникающие на их основе, являются объектом педагогического и коррекционного воздействия. Ранее начало коррекционной работы позволяет достичь ощутимых положительных результатов при организации педагогической и коррекционной работы в русле ведущих видов детской деятельности. С учетом индивидуальных особенностей контингента воспитанников психолого – медико - педагогическое сопровождение осуществляется на основе разработки индивидуальных образовательных маршрутов, сочетания дифференцированных индивидуальных программ развития на основе адаптированной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад компенсирующего вида № 188».

Особенности развития детей с ДЦП

Детский церебральный паралич (ДЦП) - группа заболеваний, которая обнаруживается вскоре после рождения и в исходе своем имеет обездвиженность (или паралич) каких-то конечностей или (и) мышц лица. Причиной ДЦП может быть:

- родовая травма при извлечении плода акушерскими щипцами;
- закупорка артерии головного мозга и развившийся ишемический инсульт;
- субарахноидальное кровоизлияние;
- следствие перенесенной тяжелой инфекции с гнойным поражением головного мозга.

ДЦП - болезнь, развивающаяся вследствие поражения головного мозга и характеризуется двигательными расстройствами (параличи, парезы, реже гиперкинезы и атаксия), а также нарушениями психоречевых функций.

Познавательные процессы при ДЦП характеризуются:

- нарушением активного произвольного внимания (нарушение восприятия, памяти, мышления, воображения, речи);
- повышенной истощаемостью всех психических процессов (пониженная интеллектуальная работоспособность, эмоциональная лабильность);
- повышенной инертностью и замедленностью всех психических процессов, приводящих к трудностям в переключении с одного вида деятельности на другой;
- нарушением наглядно-образного, словесно-логического мышления.

У детей с ДЦП может наблюдаться синдром речевых нарушений (недоразвитие фонетико-фонематической стороны речи; нарушение грамматического строя речи, письменной речи

(дислексия и дисграфия). Пассивный и активный словарь ограничен; характерна расторможенность, раздражительность, чрезмерная смена настроения, повышенная утомляемость, безынициативность, нерешительность. Такие проявления, как невнятность звукопроизношения, нарушения речевого дыхания могут оказаться серьезными препятствиями для достижения взаимопонимания в общении таких детей с окружающими – как со сверстниками, так и со взрослыми.

Важной психолого-педагогической коррекционно-развивающей задачей является развитие ручной умелости, мелкой моторики рук у детей с ДЦП в раннем и дошкольном возрасте. При формировании моторики развивается пространственное восприятие, произвольное внимание, память, мышление, воображение, речь – активизируется вся психическая деятельность ребенка. У детей с заболеванием ДЦП в течение достаточно длительного времени жизнедеятельность ограничена и они оказываются социально не интегрированным. Иными словами, такие дети в течение значительного периода своего детства являются инвалидами.

Коррекционно-развивающая работа должна начинаться с первых дней жизни ребенка, так как нарушения двигательного развития приводят к вторичной задержке в формировании многих психических функций.

Основные разделы программы.

Особенности режима дня.

Режим дня способствует выработке полноценных привычек, укреплению волевых качеств, развитию организованности и других важных черт личности. Правильно спланированный день обеспечивает хорошее самочувствие детей, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для психического и физического развития. Режим — основа оздоровительных и профилактических воздействий на организм ребенка всех факторов воспитательно - образовательной работы.

Для дошкольников с нарушением ОДА режим дня должен быть охранительным и достаточно гибким. Крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных процессов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как эти дети особенно нуждаются в достаточной длительности сна, дозировании умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. Для проведения оздоровительно-закаливающих и лечебных процедур, а также организации коррекционно-педагогического процесса и дополнительных занятий требуются определённые временные затраты.

Очень важно четко регламентировать их по продолжительности, содержанию и количеству в день и неделю с учётом психологических и возрастных особенностей, ни в коем случае не допуская нарушения режима: не сокращать длительность прогулок, дневного сна, времени, отведённого для игр.

В течение дня необходимо чётко спланировать двигательную активность детей; на фоне положительных эмоций, в сочетании с закаливающими мероприятиями она является отличным средством оздоровления детей.

Чтобы не допускать переутомления детей, нужно правильно составить расписание занятий. Особое внимание при этом обратить на их допустимое количество: в первую половину дня должно быть не более двух занятий, требующих повышенной познавательной активности (статические занятия при этом необходимо сочетать с динамическими); занятия после дневного сна планировать не чаще чем 2—3 раза в неделю, в дни наиболее высокой работоспособности — вторник и среду. Не должно быть подряд занятий, однотипных по характеру и требующих статических и зрительных нагрузок. Нежелательно на один день планировать физкультуру и лепку. Используйте преимущества интегрированных занятий, которые позволяют гибко реализовать в режиме личные виды деятельности, а также сократить количество занятий в целом и их общую продолжительность.

Длительность занятий в первый год обучения должна быть 25 мин, во второй — 30 мин. Обязательно между занятиями проводить перерывы не менее-10 мин.

При планировании учитывайте физиологическую потребность в движениях по биоритмическим показаниям. Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции) не должно быть больше двух в неделю. Режим дня в семье должен стать продолжением режима ДОУ, при этом оставаться индивидуальным и гибким для каждого дошкольника.

**Режим дня.
Холодный период.**

Режимные моменты	группа раннего возраста (1,5 – 2 г)	1 младш. группа (2-3 года)	2 младш. группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная гр. (6-8 лет)
Прием и осмотр детей, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность.	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.00 -8.30	8.20-8.50	8.20-8.55	8.20- 8.55	8.20- 8.50
Игры, подготовка к непосредственно образовательной деятельности	8.30-9.20	8.30- 9.00	8.50-9.00	8.55-9.00	8.55 -9.00	8.50 - 9.00
Непосредственно-образовательная деятельность	по подгрупп 9.00-9.10 9.10-9.20	по подгрупп 9.00-9.10 9.10-9.20	9.00-9.15 9.25-9.40	9.00-9.20 9.30-9.50	9.00-9.25 9.35-9.55	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка. (Физкультурное занятие на воздухе)	9.20-11.20	9.20-11.20	9.40-12.00	9.50-12.10	9.55-12.25 12.00-12.25	10.50-12.35 12.00-12.30
Возвращение с прогулки, игры	11.20-11.30	11.20 -11.45	12.00-12.20	12.10-12.30	12.25-12.40	12.35-12.45
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.45-12.20	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.45-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.20-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Подъем, воздушные и водные процедуры	15.00-15.30	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Полдник	15.30-15.40	15.25-15.40	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40
Игры, труд, самостоятельная деятельность.	15.40-16.00	15.40-16.15	15.50-16.35	15.50-16.30	15.40-16.00	15.40-16.00
Непосредственно образовательная деятельность	по подгруппам	по подгруппам			16.00-16.25	16.00-16.30

	16.00-16.10; 16.10-16.20.	16.00-16.10; 16.10-16.20.				
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	16.20-17.20	16.15-17.30	16.35-17.30	16.30-17.30	16.25-17.30	16.30-17.30
Подготовка к ужину, ужин	17.20-17.40	17.30-17.50	17.30-17.50	17.30-17.50	17.30-17.50	17.30-17.50
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.40-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00

**Режим дня
Теплый период**

Режимные моменты	группа раннего возраста (1,5-2 г.)	1 младш. группа (2-3 года)	2 младш. группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная гр. (6-8 лет)
Прием и осмотр детей, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00- 8.20	7.00 - 8.20	7.00-8.20	7.00- 8.20	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.20- 8.50	8.20 -9.00	8.20-8.55	8.20 -8.55	8.20 -8.50
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	8.30-11.00	8.50-11.20	9.00-12.00	8.55-12.10	8.55-12.25	8.50-12.35
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.00-11.30	11.20-11.45	12.00-12.20	12.10-12.30	12.25-12.40	12.35 - 12.45
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.45-12.20	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.45-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.20-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Подъем, воздушные и водные процедуры	15.00-15.30	15.00 – 15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00 – 15.25
Полдник	15.30-15.40	15.25-15.35	15.25-15.35	15.25-15.35	15.25-15.35	15.25-15.35
Игры, труд, самостоятельная деятельность	15.40-16.10	15.35 – 16.15	15.35-16.15	15.35-16.20	15.35-16.25	15.35-16.25
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	16.10-17.20	16.15-17.30	16.15-17.30	16.20-17.30	16.25-17.30	16.25-17.30
Подготовка к ужину, ужин	17.20-17.40	17.30-17.40	17.30-17.40	17.30-17.40	17.30-17.40	17.30-17.40
Прогулка, уход детей домой	17.40-19.00	17.40-19.00	17.40-19.00	17.40-19.00	17.40-19.00	17.40-19.00

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:

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 специальных тренажеров: Гросса, вертикализаторы, велотренажер, гребной тренажер, «Бегающий по волнам» и др..

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 300 кг. 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.

Использование нестандартного оборудования

Корригирующая гимнастика с использованием предметов

Корригирующая гимнастика - это наиболее эффективное средство реабилитации. Только активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создают мышечный корсет, и только активные упражнения формируют правильный динамический стереотип

НОД в сухом бассейне

Во время НОД в сухом бассейне специальные шарики дают отличный массажный эффект, тем самым улучшая в организме обмен веществ и кровообращение. При этом происходит улучшение работы центральной нервной системы, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, а также опорно-двигательного аппарата. Кроме того, во время активных игр в бассейне укрепляются все группы мышц, а также формируется правильная осанка.

Безусловно, все это заставляет защитные силы организма активно работать, поэтому НОД в таких бассейнах оказывают как профилактическое, так и лечебное действие при нарушениях опорно-двигательного аппарата.

Использование пальчиковых игр для развития мелкой моторики

Пальчиковые игры – своеобразные упражнения для развития мелкой мускулатуры пальцев. Они позволяют корректировать движения каждого пальца в отдельности и относительно друг друга, тренировать точность двигательных реакций. Они развивают координацию движений, помогают концентрировать внимание. Пальчиковые игры, как бы отражают реальность окружающего мира: предметы, животных, людей, явления природы. Если они сопровождаются стихами, то у детей развиваются речь и чувство ритма, а ритм облегчает процесс восприятия и деятельность.

Кинезиологическая гимнастика

Комплексное применение различных движений для оздоровления детей: упражнения для развития межполушарного взаимодействия, для развития творческого мышления, для профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз.

Релаксация

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки.

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.

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 (6-8 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-медвежьи (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»; «Больная 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 координации 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.

6-8 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,
- враспынную, 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», враспынную,
- 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.

6-8 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.

6-8 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.

6-8 лет

- 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.

6-8 лет

- 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», «По-пади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

6-8 лет

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:

- перелезать 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, перелезать 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 лечебной физкультуре 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 модальности 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.

Развитие способности к быстрому реагированию

Детей с нарушением опорно-двигательного аппарата отличает ряд существенных нарушений нейродинамики, уменьшение силы основных нервных процессов, нарушение их подвижности, возбудительного и тормозного процессов. Которые выражаются в снижении когнитивных способностей, замедленном решении моторных задач, запаздывания тактических движений.

Под реагирующей способностью понимается умение быстро отвечать на различные сигналы, перестраивать формы двигательных действий в соответствии с меняющимися внешними условиями.

Для развития простой реакции используются внезапные звуковые, двигательные, световые, вибрационные сигналы к началу заранее известного двигательного действия.

Сложные реакции связаны со сложением, умением предвидеть события во времени и выбрать соответствующее двигательное поведение.

Проявление этой способности связано с лимитом времени, поэтому эту способность лучше развивать в игровой деятельности.

Упражнения для развития реагирующей способности:

- при ходьбе, беге остановка по одному сигналу, по другому – смена направления движения;
- реагирование на сигнал из разных исходных положений;
- реагирование на летящий мяч, на крутящуюся веревку и т.д.;
- реагирование на силу внешнего сигнала переключением на другой вид деятельности;
- подвижные игры, требующие быстрого реагирования на изменяющиеся условия.

Развитие способности к равновесию

В основе развития этой способности лежит постепенное и последовательное усложнение заданий и условий их выполнения.

При вертикальной позе ведущая роль в регуляции равновесия принадлежит стопе и активности мышц голени, так как именно они осуществляют коррекцию нарушений равновесия.

Устойчивость обеспечивается:

- 1) большей площадью опоры;
- 2) более низким нахождением общего центра массы тела к опоре; прохождением линии тяжести через площадь опоры.

В динамических упражнениях равновесие преимущественно обеспечивается анализаторами (двигательным и вестибулярным).

Упражнения на развитие равновесия:

- ходьба на носках, фиксация стопы на носках;
- ходьба с поворотами, наклонами, круговыми движениями головы;
- чередование ходьбы вперед и назад с поворотами на 1800 и 3600;
- танцевальные шаги вальса, польки;
- стоя у опоры, сохранение равновесия при наклоне назад, вперед, в стороны, стоя на одной ноге;
- то же, без опоры;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге, на скакалке, поворотами;
- выпрыгивание вверх с устойчивым фиксированным приземлением;
- балансировка на уменьшенной площади опоры (нарисованном коридоре, гимнастической скамейке, канате, лежащем на полу, низком гимнастическом бревне);
- махи ног вперед, назад, в стороны, с фиксацией конечного положения – поза «ласточки» у опоры;
- вращение тела вокруг вертикальной оси (в висе, на коньках);
- прыжки на батуте;
- подвижные игры с ускорением, остановками, сменой направления, фиксированными позами;
- ходьба по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, руки в стороны;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Развитие способности к пространственной ориентации

Методические приемы развития способности к пространственной ориентации направлены на формирование необходимых знаний и двигательных умений с помощью зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических представлений, являющихся ориентировочной основой действий в замкнутом пространстве.

Создание этих представлений особенно важно:

- знание о структуре пространства и внешних ориентиров (верхний и нижний, правый и левый угол, окно, дверь и т.д.);
- знание о положениях и позах тела в процессе выполнения упражнений (правильная осанка, положение стоя, лежа на животе, на спине, на боку, стоя на коленях);
- знание о видах размещения (в шеренге, колонне, круге, в парах) и перемещения (по прямой, по диагонали, «змейкой», «улиткой»);
- знания о направлениях движения: вперед-назад, вправо-влево, вниз - вверх;
- представление о величине (большой - маленький), весе (легкий - тяжелый), форме (квадратный, круглый), фактуре (гладкий, шершавый), материале (деревянный, металлический, резиновый), цвете (красный, синий, желтый);

- понимание пространственных различий в двигательных действиях в зависимости от предлогов: перед, за, через, по, на, между, под;
- дифференцирование внешних сигналов, звуковых, световых, вибрационных, предметных и символических ориентиров (хруст снега, шум воды, шорох шагов), указывающих направление, амплитуду, длину и количество шагов.

Развитие координации движений

Методические приемы, стимулирующие более высокие проявления координации:

- необычные исходные положения;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- изменение пространственных границ выполнения упражнений;
- смена способов выполнения упражнения;
- изменение противодействия в парном упражнении;
- сочетание известного и неизвестного в одном упражнении

Развитие мелкой моторики

Одно из нарушений в развитии – нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук, которые выражаются в ограниченной подвижности.

Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь: мячи, шары, флажки, ленты, резиновые кольца, палки, кубики, пуговицы, игрушки и др.

Основной метод игровой, но есть и самостоятельные упражнения:

- катание мяча, шарика, сидя на полу;
- подбрасывание и ловля мяча из руки в руку;
- удары мяча об пол, в стену и ловля;
- броски мяча цель в горизонтальную и вертикальную;
- хватание гимнастической палки;
- сжимание и разжимание резинового кольца;
- ритмичное постукивание пальцами по столу;
- быстрое соединение пальцев в замок;
- движение кисти к себе, от себя со сцепленными пальцами;
- пассивно и активное сгибание каждого пальца;
- сборка строительного конструктора, выкладывание мозаики;
- рисование по трафарету, на доске мелом;
- пальчиковая игра.

Развитие способности к дифференцированию параметров движения

Координационно - упорядоченные, согласованные движения тела и его частей достигаются путем сенсорного восприятия (зрительного, вестибуляторного, кинестетического), дифференциации временных, пространственных, динамических, ритмических характеристик двигательной деятельности.

Развитие этого вида способности достигается в процессе обучения двигательным действиям. Выбор методических приемов зависит от внешних условий, видов упражнений, физической и психической готовности ребенка.

1) Дифференцирование временных параметров движения.

Основной путь развития – упражнения на точность различения временных интервалов:

- выполнение упражнений с разным темпом: приседания, наклоны, круговые движения рук на 1,2,4 счета, и счет 1-4.

2) Дифференцирование пространственных параметров движения.

Развитие данной способности строится на ощущениях «чувства пространства» и кинестетических представлениях:

- выполнение симметричных и асимметричных движений и умение контролировать точность положений;
- ходьба и бег с чередованием разной длины шагов (20,30,40 см.);
- повороты на 900, 1800;
- чередование наклонов и полунаклонов вперед, назад, в стороны;
- махи ног, круговые движения с разной амплитудой;
- прыжки в длину с места с разной траекторией полета, на заданное расстояние;
- плавание и резкие движения рук и ног.

3) Дифференциация динамических параметров движения.

Развитие этого вида способности основано на умении различать и варьировать усилия:

- статическое усилие мышц кисти на ручном динамометре с максимальной силой, в половину максимального усилия;
- прыжки в длину с места с максимальной силой, в пол-усилия;
- метание в цель на разном расстоянии от мишени, в заданную цель, мячами разного веса;
- приседание с набивными мячами, гантелями разного веса;

4) Дифференциация ритмических параметров движений.

Типичной формой управления ритмическими параметрами движения является использование музыки и других сигналов, различающихся по высоте, громкости, продолжительности, тембру:

- ходьба, бег в заданном темпе;
- шаги польки, галопа и др. под музыку;
- подскоки, прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, в заданном ритме;
- импровизация движений под музыку.

Развитие способности к расслаблению мышц

Средствами и методическими приемами снижения мышечного напряжения и формирования произвольного расслабления являются:

- мимическая гимнастика;
- внешние факторы переключения после напряжения;
- контрастные статистические напряжения с последующим расслаблением мышц;
- маховые упражнения рук и ног, потряхивание конечностей;
- сочетание фазы расслабления с форсированным выдохом;
- переключение внимания, зрительного контроля и собственных действий на расслабление, самомассаж;
- использование музыки как отвлекающе - раскрепощенного фактора.

Средства развития координационных способностей.

1. Гимнастические упражнения выполняются в определенных исходных положениях (сидя, лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т.д.), с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью.

Упражнения бывают общеразвивающие, специальные, корригирующие, дыхательные, без предметов, с предметами, на снарядах и тренажерах.

2. Спортивно-прикладные упражнения: ходьба, бег, метание, прыжки, плавание.

3. Игры: малоподвижные, подвижные, спортивные, народные.

4. Строевые упражнения.

При обучении строевым упражнениям, особое внимание следует обращать на развитие умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой:

строиться в колонку по-одному,

в шеренгу по росту,

в пары,

в круг и несколько кругов;

перестраиваться в колонну по 2, 3, 4,

делать повороты направо, налево, кругом на месте, в движении, равняться, размыкаться.

Воспитатель должен использовать приемы, направленные на осмысленное выполнение упражнений (команды, объяснения, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования).

Гимнастические упражнения:

1. Общеразвивающие упражнения для развития мышц плечевого пояса, туловища и ног с различных исходных положений. С предметами и без предметов.

2. Упражнения корригирующего характера:

□ упражнения для коррекции основного дефекта (плоскостопия, сколиозов, кифозов, лордозов, нарушения осанки, врожденной косолапости и т.д.) с различного исходного положения: сидя, лежа на спине, животе, стоя на коленях, на коленях и локтях, на ногах; с предметами и без предметов.

□ упражнения для коррекции вторичного дефекта (дыхательные, на снарядах и тренажерах).

3. Спортивно-прикладные упражнения:

- *ходьба* с различным положением спины (коррекция плоскостопия), ходьба по веревке, бревну и т.д. (коррекция равновесия); дозированная ходьба по местности с различным рельефом; по лесенке.

- *бег* – упражнения общего воздействия, бег с различным положением стоп: при обычном беге ноги ставятся с пятки перекатом на всю ступню и переходом на носок. При беге на скорость – на носках.

Дозировка бега: по 30-35сек. – 2-3 раза с чередованием с ходьбой; 2м – 5сек.

Бег на выносливость в сочетании с разными видами движений: прыжками, подлезанием, проползанием, ходьбой по рукоходу и т.д.

Бег с высоким подниманием ног – 10-20 секунд и повторяется по 2-3 раза. Для бега наперегонки в начале года дается дистанция 15-20 метров.

- *прыжки* – закрепление умений занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться. Учить сочетать отталкивание со взмахом рук. Дозировка до 120.

При выполнении прыжков в длину с места необходима страховка. Прыжки в длину выполняются на мат или в прыжковую яму.

Прыжки на одной ноге. Руки держать произвольно. Дозировка по 4-5 раз на правой и левой ноге.

Прыжки со скалкой к концу года 40 прыжков 2-3 раза с перерывами на отдых. Следить за равномерным дыханием.

Прыжки с высоты 40 см.

Прыжки в длину с разбега. Толчок одной ногой, приземление на пятки с перекатом на всю ступню.

Резиновая дорожка для разбега и мат для приземления.

Прыжки в высоту с разбега. Сочетание разбега и толчка одной ногой, мягко приземляться на носки с перекатом на всю ступню (20-40). Необходима страховка.

- *метание* – при выполнении упражнений в катании, перекачивании мяча, обруча учить детей мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение, соотносить усилие мышечное, пространственные и временные параметры.

Отбивание мяча об пол. Рука полусогнута в локте, мяч надо встречать ладонью с разведенными пальцами, как бы охватывая его, мяч отбивается мягким надавливанием сверху всей кистью, соотнося усилие мышечное и ритмический рисунок, выдерживая временные (отбивать в течение 15 секунд) и пространственные на месте с передвижением) параметры.

При метании правой рукой надо отставить назад правую ногу, встать вполоборота к направлению броска; при метании левой рукой, левая нога отставляется назад. После этого ребенок должен прицелиться, замахнуться и совершить бросок, не задерживая предмет в руке, добиваясь тем самым меткости замаха и броска (развитие дифференциации усилия, времени, пространства, ритма). При метании на дальность целесообразно использовать зрительные ориентиры.

- *ползание, лазание* – ползание на четвереньках с толканием мяча головой под дугами, змейкой, преодолевая препятствия в сочетании с другими видами движений. Учить детей пролезанию в обруч разными способами (сверху, снизу, прямо, боком). Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами. Темп меняется тогда, когда дети хорошо усвоили способы передвижения.

- *упражнения в равновесии*. Статистические упражнения – сохранение равновесия в положениях стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе. Все упражнения на равновесие проводятся вперед упражнений на развитие силы и выносливости. Эти упражнения требуют сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Использовать в работе природные условия (летом – ходьба по бревну, мостику, кочками; зимой – ходьба по снежному валу, скольжение по ледяной дорожке). Нужна страховка.

.

Динамические упражнения: прыжки на одной ноге с передвижением, резкое изменение направления бега, бег по гимнастической скамейке, бревну, буму. Использовать зрительные ориентиры, перенос предметов и т.д. при совершенствовании данной способности.

Подвижная игра. Проводится на каждой физкультурной НОД. Отрабатываются качественные показатели всех видов движений. Воспитываются в игре личностные качества: выдержка, настойчивость, воля. Одна игра проводится на 3-4 НОД.

- *Ходьба на лыжах* содействует тренировке и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Передвижение ступающим шагом по прямой без палок; скользящим шагом с движениями рук, со сложенными руками за спиной; прохождение дистанции от 300-800 метров. Передвижение ступающим шагом по прямой без палок; скользящим шагом с движениями рук, со сложенными руками за спиной; прохождение дистанции от 300-800 метров. Поворот с переступанием на месте, подъем на склонах лесенкой, спуск в высокой стойке. Игры: «Слалом», «Лыжные буксиры», «На месте», «Бег на одной лыже» и другие.

- *Езда на велосипеде* усиливает вегетативно - вестибулярные реакции, тренирует функции нижних конечностей. Ездить на 2-х колесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой, тормозить.

- *Катание на санках.* Соблюдать технику безопасности при скатывании с горки, при катании по ровной поверхности («Ладушки»).
- *Катание на самокате.* Свободно кататься отталкиваясь то одной ногой, то другой. Держать равновесие, соизмерять силу толчка и расстояние.
- *Городки.* Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона, кона при наименьших количествах бросков бит.
- *Элементы баскетбола.* Уметь водить мяч, передавать друг другу двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ловить мяч на уровне груди, над головой, с боку, снизу, у пола и с различных сторон. Бросать мяч из-за головы, от плеча. Усвоить основные правила игры.
- *Элементы футбола.* Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
- *Элементы хоккея.* Вести шайбу клюшкой не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу, клюшку держать двумя руками (справа и слева). Ударить шай-бой с места, и после ведения.
- *Бадминтон.* Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке с целью, не пропустить волан.
- *Элементы настольного тенниса.* Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча через сетку после отскока от стола.

Организация и проведение НОД по ОО «Физическая культура»

НОД по образовательной области **«Физическая культура»** с детьми 5-8 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата проводится фронтально 3 раза в неделю. Индивидуальная работа организуется по результатам диагностирования, направленного на оценку уровня физической подготовленности (проводится 2 раза в год). При организации индивидуальной работы педагог отрабатывает технику выполнения определенного движения, совершенствует индивидуальный двигательный режим.

Структура НОД:

Вводная часть - оздоровительный бег на выносливость; общеразвивающие упражнения с различного исходного положения (лежа, сидя, на боку, на четвереньках). Вводная часть составляет 15-20% времени. Упражнения способствуют подготовке к основной части занятий.

Основная часть состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Используются все виды спортивно-прикладных упражнений. Основной раздел составляет 65-70% общего времени. Сюда включаются упражнения на коррекцию основных видов нарушений, упражнения на снарядах и тренажерах, игры.

Заключительная часть характеризуется снижением общефизиологической нагрузки за счет использования дыхательных упражнений (коррекция вторичных нарушений), ходьба с коррекцией плоскостопия, упражнений на расслабление. Эта часть занимает 10-20% общего времени.

Дыхательные упражнения применяются для коррекции нарушений функций дыхательной системы, для общей тренировки навыков правильного дыхания, снижения физической нагрузки. Все упражнения выполняются свободно, без всяких усилий.

Физическая нагрузка упражнений дозируется по климатическим показаниям и должна быть адекватна возможностям ребенка, вызвала умеренную возбудимость

функциональных систем организма, не вызывала выраженную усталость и ухудшения общего самочувствия.

Интеграция ОО

В процессе организации работы по образовательной области «Физическая культура» решаются задачи других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарем («Социально-коммуникативное развитие»);
- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и к оценке действий и поведения сверстников («Социально-коммуникативное развитие»);
- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Социально-коммуникативное развитие»);
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни («Познавательное развитие»);
- проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры ;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателей, оформление помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр
- гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера .

Использование оздоровительных технологий в ходе различных НОД:

- пальчиковая и артикуляционная гимнастика

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

- дыхательная и звуковая гимнастика;

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

- использование массажеров;

- динамические паузы

Динамическая пауза – заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. *Динамические паузы* предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время НОД по ФЭМП, ИЗО-деятельности.

- гимнастика для глаз

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движении взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Реализация комплекса психологических мероприятий.

- психодиагностика,
- психогимнастика,
- индивидуальные и подгрупповые занятия в кабинете педагога –психолога, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;
- обеспечение благоприятного психологического климата.

Систематичное проведение закаливающих мероприятий:

Основные принципы:

- учет индивидуальных особенностей ребенка
- положительные реакции ребёнка на закаливание;
- согласие родителей
- непрерывность закаливания;
- наблюдение медперсонала за ответными реакциями, постоянные консультации с педиатром

Требования:

При закаливании воздухом:

- Использование контрастных температурных воздействий. Именно этот метод способствует развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции.
- Применение циклических упражнений (лучше на открытом воздухе).
- Постепенное использование хождения детьми босиком, как весьма эффективное закаливающее средство.
- Адекватная погода на открытом воздухе и температуре в помещении одежда детей. Ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое-то время, должен быть одет так, чтобы испытывать ощущение зябкости. Диапазон температуры воздуха в помещениях для детей дошкольного возраста – 18-20оС. В зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа, температура воздуха должна изменяться в обратном соотношении.
- наблюдение медперсонала за ответными реакциями, постоянные консультации с педиатром
- Адекватная погода на открытом воздухе и температуре в помещении одежда детей. Ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое-то время, должен быть одет так, чтобы испытывать ощущение зябкости. Диапазон температуры воздуха в помещениях для детей дошкольного возраста – 18-20оС. В зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа, температура воздуха должна изменяться в обратном соотношении.
- наблюдение медперсонала за ответными реакциями, постоянные консультации с педиатром

При закаливании водой:

- Постепенное снижение температуры (летом)

Основные виды закаливающих мероприятий в ДОУ:

Закаливание воздухом:

- воздушные ванны (облегчённая одежда в группе, соблюдение сезонной одежды на прогулке)
- утренний прием и гимнастика в теплое время года на улице
- максимальное пребывание детей на свежем воздухе;
- хождение «по дорожкам здоровья»;
- хождение босиком;
- сон с доступом свежего воздуха.

Закаливание водой:

- умывание и обливание рук прохладной водой;
- обливание ног водой летом;

Закаливание солнцем:

- солнечные ванны летом (индивидуально и по показаниям врача)

Активизация двигательного режима воспитанников:

- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений,, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

- строгое соблюдение двигательного режима;
- проведение утренней гимнастики

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

- проведение физкультминуток.

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение. организация и проведение спортивных праздников и физкультурных досугов.

Проведение работы по валеологическому образованию дошкольников:

Осуществляется в рамках регионального компонента по программе

- Развитие представлений о строении своего тела:
 - опорно – двигательная система;
 - нервная система и органы чувств;
- развитие представлений о себе, как о личности;
- формирование представлений о профилактике простудных заболеваний.

Проведение профилактической работы:

Общая:

- контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой;
- строгое соблюдение режима дня: рациональное распределение умственной и физической нагрузки;
- правильная организация теплового режима в помещениях детского сада;
- сбалансированное питание;
- своевременная изоляция заболевших детей в детском саду
- кварцевание групп детского сада в периоды повышения заболеваемости вирусными инфекциями и во время карантина
- соответствие одежды детей температурному режиму помещений и температуре воздуха на улице
- профилактический прием оксолиновой мази для носа; витаминотерапия,
- вакцинация против гриппа;
- употребление фитонцидов (свежего чеснока и лука)

Профилактика функциональной недостаточности стопы

- Ношение супинаторов.
- Ношение рациональной обуви.
- Ношение специальной ортопедической обуви.
- Ограничение нагрузки на нижние конечности.
- Рациональный двигательный режим.
- Самомассаж стоп (массажные коврики, ребристые доски, ортопедические дорожки и др.)

Профилактика нарушений осанки

- постоянный контроль осанки;
- подбор мебели в соответствии с ростом детей;

- Основным профилактическим средством **нарушений осанки** у детей является правильная организация статико-динамического режима, регулирующего нагрузки на опорно-двигательный аппарат ребенка.

Оптимальный статико-динамический режим

- Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, устойчивой, с ортопедической подушкой
- Рекомендуемая поза во время сна — на спине или на боку, но не «свернувшись калачиком».
- Регулярная смена вертикального и горизонтального положения тела в целях нормализации тонуса мышц спины, освобождения позвоночника от нагрузки, обеспечения правильного обмена веществ в межпозвонковых дисках

Организация двигательного режима в ДОУ

Виды занятий	Организация
Младший и средний дошкольный возраст	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка.
Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре.	3 раза в неделю по 15-20 минут в помещении, группами
Физкультурно-оздоровительные занятия: - НОД по физической культуре - утренняя гимнастика; - двигательная разминка; - гимнастика-побудка после дневного сна; - воздушные процедуры после дневного сна; - подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе; - физкультминутка - занятия ЛФК	3 раза в неделю ежедневно 6-8 минут ежедневно по мере пробуждения детей по мере пробуждения детей 5-10 минут ежедневно ежедневно по назначению врача
Активный отдых: - физкультурный досуг; - физкультурные праздники; - День здоровья	1 раз в месяц по 20-30 минут 2-3 раза в год по 40-60 минут 1 раз в квартал
Старший дошкольный возраст	
Свободная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей
Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю по 25-30 минут, 1 раз в неделю на участке
Физкультурно-оздоровительные занятия: - утренняя гимнастика; - двигательная разминка; - гимнастика-побудка после дневного сна; - воздушные и процедуры после дневного сна; - подвижные игры и физические упражнения	ежедневно 8-10 минут ежедневно по мере пробуждения детей и подъема детей 15-20 минут ежедневно не менее 2 раз в

на открытом воздухе; - физкультминутка - занятия ЛФК	день ежедневно по назначению врача
Активный отдых: - физкультурный досуг; - физкультурные праздники; - День здоровья - Неделя здоровья	1-2 раза в месяц по 20-30 минут 2-3 раза в год до 90 минут 1 раз в квартал 2 раза в год (в начале января и начале апреля)
Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: - физкультурные занятия детей совместно с родителями; - участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада	По обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, посещение открытых занятий.

Консультативно-информативная работа

- С педагогами и персоналом:
- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения и коррекции здоровья.
- Проведение открытых просмотров с использованием оздоравливающих технологий.
- Проведение НОД валеологического цикла с использованием элементов рефлексотерапии, релаксации, коррегирующих и оздоравливающих технологий.
- Выпуск газет и наглядно –информационного материала для родителей.

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.

Кадровое обеспечение:

Воспитатели - 8
Педагог-психолог – 1
Учитель-дефектолог – 2
Учитель-логопед – 4
Музыкальный руководитель - 1
Врач-невролог – 1
Врач-педиатр – 1
Медсестра – 1
Инструктор ЛФК – 1
Массажист – 1

Материально-техническое обеспечение

- Компьютер с выходом в Интернет
- Музыкальный центр, микрофоны
- Телевизор
- Мультимедийная установка.

Организация коррекционно-развивающей среды

В ДОУ имеются: кабинет для психолого-педагогического консультирования, дидактическая комната, сенсорная комната, бассейн сухой, залы для музыкального развития детей, методический кабинет, медицинский блок (изолятор, процедурный кабинет, кабинет медицинской сестры для осмотра детей и консультаций для педагогов и родителей), кабинеты массажа. На территории ДОУ имеется игровая зона, которая включает в себя: физкультурную площадку; групповые площадки – индивидуальные для каждой возрастной группы с соблюдением принципа групповой изоляции, каждая групповая площадка имеет игровое оборудование.

Содержание коррекционно-развивающей среды групп для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата включает в себя:

- физкультурные зоны со специальными тренажерами, играми и оборудованием для развития двигательной активности детей в течение дня (батут, велотренажеры, «Сухой бассейн», напольный диск «Здоровье», тренажеры «Беговая дорожка», гребной, велотренажер и др)
- «Уголки Здоровья», где находятся материалы оздоровительного характера (дидактические игры и пособия по разделу «Здоровье», массажеры, схемы проведения самомассажа, дыхательной гимнастики и т.п);
- выделенное единое пространство физического развития на участках групп, которое объединяет зоны, стимулирующие двигательную активность детей: зоны моторных и спортивных игр, специальные зоны для закаливания и профилактики плоскостопия.

Медицинский блок включает:

- Кабинет старшей медицинской сестры, прививочный кабинет, процедурный кабинет, изолятор, кабинет массажа, кабинет физиолечения.
- Спектр лечебных оздоровительных услуг: массаж, лечебная физкультура.
- Специальная медицинская аппаратура:

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Мониторинг предполагает проведение диагностических срезов, статического учёта, анализа полученных результатов и составления планов дальнейшей работы по коррекции ожидаемых результатов.

Критериями определения *координационных способностей* детей явились следующие проявления:

- способность воспроизводить тонкие движения кистями, пальцами рук в соответствии поставленной задачей;

- способность к определению и изменению положения тела и отдельных его частей в пространственно-временном поле;
- отражающая точность оценивания, отмеривания и воспроизведения задаваемых параметров движения, и согласование тела и его частей.

Реагирующая способность.

Задание: «Ловля линейки».

Исходное положение ребёнка: стойка, сильнейшая рука (сильнейшая рука определена в ходе предварительной работы) согнута в локтевом суставе (угол 90 градусов), ладонью внутрь, пальцы выпрямлены. Педагог устанавливает линейку длиной в 40 см. на расстоянии 1 см. от ладони параллельно её плоскости. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего (наружного) края ладони (можно поставить плоскую опору, книжку, например, для точной фиксации уровня ребра ладони и края линейки). Педагог без сигнала отпускает линейку.

Перед ребёнком стоит задача как можно быстрее поймать падающую линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах от нулевой отметки до нижнего (наружного) края ладони. Определяется средний показатель из всех попыток.

Кинестетическая способность.

Кинестетическая способность определяется по следующим заданиям:

Задание 1

Определение уровня развития тактильно-кинестетической способности руки.

Для этого берутся пуговицы разного диаметра по 10 штук: крупного – 30 мм, среднего – 20мм, маленького – 10мм, помещаются в коробочку размером 15см x 20см x 2см.

По команде педагога «начали» ребёнок выкладывает из коробки около себя сначала крупные пуговицы, затем средние, а в последнюю очередь – мелкие.

После каждого выполнения задания пуговицы возвращается в коробку, и перемешиваются с остальными пуговицами. Таким образом, получается, что ребёнок из общей «массы» различных по диаметру пуговиц должен отобрать пуговицы нужного диаметра, и выложить перед собой в одну линию, начиная с лева. Время перекладывания пуговиц фиксируется по сигналу педагога «начали» на секундомере. Секундомер останавливается по сигналу ребёнка «всё».

По показателям трех заданий высчитывается средний показатель в секундах.

Задание 2

Точность воспроизведения заданного временного интервала.

Это задание выполняется для определения кинестетической способности при помощи часового секундомера. Измеряется точность воспроизведения временного интервала в 15 секунд.

Ребёнку даются три попытки для того, чтобы запомнить заданный интервал (сначала показывает педагог, затем ребёнок повторяет задание), зрительно контролируя движение стрелки на секундомере.

После пробных испытаний задание выполняется на фиксирование (зачёт).

Задание 3

Точность воспроизведения заданной величины усилия.

Для проведения этого исследования используется динамометр.

У ребёнка первоначально определяется максимальное усилие, затем ему предлагается выполнить усилие, которое составляет ровно половину от максимального. Это усилие фиксируется ребёнком три раза для запоминания данного эталона.

Далее ребёнок три раза воспроизводит заданный эталон без зрительного контроля. Точность воспроизведения усилия определяется по величине отклонения (в килограммах) от заданного эталона. Рассчитывается средняя величина отклонения из трёх попыток.

Задание 4

Способность выполнять максимальное количество движений кистью руки в единицу времени в ограниченном пространстве.

Задание: «Капает дождь».

Ребёнку даётся карандаш и листок бумаги, разграфлённый на 8 одинаковых квадратов (10х10 см.).

Квадраты расположены в 2 ряда и пронумерованы от 1 до 8 по часовой стрелке. По сигналу ребёнок в течение 5 секунд ставит точки («Капает дождь») в первом квадрате. По следующей команде ребёнок выполняет то же задание во втором квадрате и так далее до последнего квадрата. Фиксируется максимальное движение за 5 секунд, оценивается разница между ними.

Способность к сохранению равновесия.

Способность к сохранению равновесия оценивается с помощью заданий, отражающих уровень развития статического и динамического равновесия.

Задание 1

Оценивание статического равновесия.

Поза «пяточно-носочная» - ребёнок должен стоять так, чтобы ступни его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты в стороны.

Определяется время устойчивости в этой позе.

Задание 2

Способность к удержанию равновесия в движении (динамическое равновесие)

Ребенку предлагается пройти по гимнастической скамье (длина скамьи 4 м, высота 20 см, ширина 25 см.), держа руки в стороны, с максимальной скоростью. Отчёт времени начинается с постановки ноги на скамейку, и заканчивается после выполнения, спуска со скамейки. Задание выполняется три раза, учитывается средний результат.

Способность к ориентации в пространстве.

Для оценки способности ориентации в пространстве, используются следующие задания:

Задание 1

Слаломный бег.

Ребёнок по сигналу педагога пробегает отрезок 10 м. с минимальной скоростью. Затем на отрезке 10 м. располагаются 5 сигнальных предметов (мячи надувные, флажки, кубы и так далее), расположенные на расстоянии 1м. от центра и 2,5 м. друг от друга. Ребёнок по сигналу педагога должен пробежать 10 м, огибая препятствия с максимальной скоростью. Время выполнения фиксируется с помощью секундомера.

Оценивается разница между слаломным бегом и бегом без препятствий.

Задание 2

Попадание в цель.

Ребёнок выполняет броски резиновым мячом (вес= 90-100 г, диаметр =74 см.) в обруч, расположенный горизонтально на полу, на расстоянии 3 м, диаметр обруча 1 м. Фиксируется количество попаданий из 10 попыток.

Задание 3

Набивание мяча (дриблинг).

Ребёнок выполняет дриблинг мячом (диаметр 35 см, вес 800 гр.) одной рукой. Фиксируется количество выполненных ударов за 15 секунд.

Заключение

Предложенная диагностика позволяет выявить индивидуальные проявления координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Дети выполняют задание в игровой форме, поэтому результативность может существенно увеличиться.

В процессе диагностики осуществляется также и процесс развития, у детей появляется способность управлять своим телом, ритмами, переключаться с одного ритма на другой в движении.

Диагностический этап исследования позволит создать программу, разработать содержание, методы и принцип работы со старшими дошкольниками по развитию координационных способностей.

Проводя диагностику, педагог может составить также индивидуальные планы работы с каждым ребёнком, уточнить психологические особенности проявления способностей (координационные) в различных движениях, ситуациях, помочь ребёнку решать проблемы, которые связаны с нарушением опорной системы

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Степаненкова Э. «Методика физического воспитания», Издательский дом Воспитание дошкольника, 2005
2.	Пензулаева Л.И. ФГОС «Физическая культура в детском саду» Младшая группа с 3-4 лет, Мозаика-Синтез, 2016
3.	Пензулаева Л.И. ФГОС «Физическая культура в детском саду» Средняя группа с 4-5 лет, Мозаика-Синтез, 2016
4.	Пензулаева Л.И. ФГОС «Физическая культура в детском саду» Старшая группа с 6-7 лет, Мозаика-Синтез, 2016
5.	Пензулаева Л.И. ФГОС «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа с 6-7 лет, Мозаика-Синтез, 2016
6.	Пензулаева Л.И. ФГОС. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет». Мозаика-Синтез, 2011
7.	Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», Мозаика-Синтез, 2002
8.	Е.Н. Борисова «Система физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками», Панорама, Глобус, 2007
9.	Глазырина Л.Д., Овсянkin В.А. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста»: Пособие для педагогов дошкол. Учреждений, М.: Гуманит. Изд. центр Владос, 2001.
10.	Правдов М.А., Фарханяр И.В., Карпекина Т.В., Макарьева О.Ю. «Здоровьесберегающая технология организации образовательного процесса в ДОУ». Шуя, Издательство «Полиграфия-Центр», 2007.
11.	Мастюкова Е.М. «Физическое воспитание детей с церебральным параличом», Просвещение, 1991
12.	Мастюкова Е.М. «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития», АРКТИ, 2004
13.	Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет», Просвещение, 2007
14.	Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет», ТЦ Сфера, 2008
15.	Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», ТЦ Сфера, 2007
16.	Мастюкова Е.М. «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития», АРКТИ, 2004
17.	Степаненкова Э.Я. ФГОС «Сборник подвижных игр» с 2-7 лет, Мозаика-Синтез, 2016