

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗАТО ЖЕЛЕЗНОГОРСК «ДЕТСКИЙ САД № 37 «Теремок»**



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ № 37  
«Теремок»

Ю. В. Минеева

Приказ № 97/303а

1.09.2022 « »  
(число, месяц, год)

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре по работе с детьми с  
ОВЗ  
на 2022 - 2023 учебный год**

Составила: Вигуль Елена Владимировна

## Содержание

<b>1.Целевой раздел. Пояснительная записка</b>	
<b>1.1.</b> Образовательная область «Физическое развитие»	3
1.2. Организация двигательной активности с детьми с ОВЗ в ДОУ	5
1.3. Основные цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие» для детей ОВЗ	6
1.4. Планируемые результаты образовательной области «физическое развитие»	9
<b>2.Содержательный раздел.</b>	
Организация образовательной деятельности (разделы)	9
<b>3. Календарно-тематическое планирование</b>	14
Приложение 1	
Приложение 2	
Приложение 3	
<b>4. Программно-методическое обеспечение</b>	23

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Вдохновение» /под ред. И. Е. Федосовой. — М.: Издательство «Национальное образование», 2015 г., учебной и методической литературы. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Вдохновение» / под ред. И.Е. Федосовой. — М.: Издательство «Национальное образование», 2015. ОО «Физическое развитие ребенка», предлагаемое Программой, включает две парциальные образовательные программы: «Движение и спорт», «Здоровье».

Данная программа обеспечивает физическое развитие детей с ОВЗ в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Этап дошкольного детства — время вхождения ребенка с ОВЗ в первую общественную образовательную систему — дошкольное обучение и воспитание. Для оптимального осуществления интеграции на этапе дошкольного детства необходимо соблюдать специальные условия воспитания и обучения детей с ОВЗ, организовывать безбарьерную среду их жизнедеятельности. В процессе образовательной деятельности в дошкольном учреждении важно гибко сочетать индивидуальный и дифференцированный подходы; это способствует тому, чтобы все дети принимали участие в жизни коллектива.

Одним из условий повышения эффективности коррекционно-педагогической работы является создание адекватной возможностям ребенка охранительно-педагогической и предметно-развивающей среды, то есть системы условий, обеспечивающих полноценное развитие всех видов детской деятельности, коррекцию отклонений высших психических функций и становление личности ребенка. В совокупности обозначенные образовательные области обеспечивают решение общеразвивающих задач. Вместе с тем каждый из видов деятельности имеет свои коррекционные задачи и соответствующие методы их решения. Это связано с тем, что дети с ОВЗ имеют как общие, так и специфические особенности, обусловленные непосредственно имеющимися нарушениями.

### **1.1 Образовательная область «Физическое развитие»**

Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия. Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма,

развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию с детьми с ОВЗ строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные задачи:

- улучшение координации движений, улучшение общей двигательной активности ребенка, обучение ребенка управлять своими мышцами и регулировать мышечный тонус;
- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

Организация воспитания и обучения дошкольников с ОВЗ предполагает внесение изменений в формы коррекционно-развивающей работы. Для большинства детей характерны моторные трудности, двигательная расторможенность, низкая работоспособность, что требует внесения изменений в планирование образовательной деятельности и режим дня. Предусматривается широкое варьирование организационных форм коррекционно-образовательной работы: групповых, подгрупповых, индивидуальных.

При проектировании программы следует опираться на **ряд принципов:**

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированной нагрузки. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объема программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определенных тем;
- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объема; при концентрическом построении программы материал повторяется путем возвращения к пройденной теме. Это дает возможность более прочного усвоения материала.

- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

Включение родителей в совместную деятельность со специалистами, педагогами предполагает поэтапное обучение родителей педагогическим технологиям, так как они выступают основными заказчиками образовательных услуг для своих детей с ОВЗ. Задача родителей заключается в организации жизни ребенка таким образом, чтобы он мог ощущать свою принадлежность к обществу.

## **1.2. Организация двигательной активности с детьми с ОВЗ в ДОУ**

### **Характеристика контингента детей**

В МБДОУ на здании 4, 5 на сегодняшний день 3 детей с ОВЗ: (ограниченные возможности здоровья), (диагнозы: ТНР, ЗПР), гр.4.4 – группа компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи, один ребенок - инвалид (сахарный диабет). Основная задача коррекционно-педагогической работы — создание условий для всестороннего развития ребенка с ОВЗ в целях обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

### **Роль инструктора по физической культуре в образовательном процессе по физической культуре с детьми ОВЗ**

- формирование двигательного режима.
- работает над развитием мелкой и общей моторики детей;
- формирует правильное дыхание;
- проводит коррекционную гимнастику по развитию умения напрягать или расслаблять мышечный аппарат;
- развивает у дошкольников координацию движений
- использует гимнастику: артикуляционную, пальчиковую, дыхательную, для глаз.
- самомассаж языка, лица; физкультминутки, упражнения на релаксацию
- профилактика нарушений осанки, положения стоп, комбинированных дефектов.

### **Условия воспитания и обучения детей с ОВЗ**

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ОВЗ имеет важное значение в коррекции отклонений физического развития детей данной категории, и, соответственно, свою специфику. Для таких детей характерно наличие изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в

формировании у них социальной мотивации деятельности. На занятиях по физкультуре у детей данной категории выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Очень часто можно заметить нарушения в развитии двигательных способностей: 1). нарушение координационных способностей – точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия; 2). Нарушения в выполнении основных движений: – неточность движений в пространстве и времени; – грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; – отсутствие ловкости и плавности движений; — излишняя скованность и напряженность; – ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, «Полноценное физическое развитие и психическое здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы.

### **1.3. Цели и задачи**

#### ***Цель программы:***

- Создание благоприятных условий для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья, повышения двигательных функций организма.

#### ***Задачи программы:***

**Образовательные задачи** - обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки:

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

**Развивающие задачи** - формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

**3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.**  
Развитие общей и мелкой моторики.

**Оздоровительные и коррекционные задачи** - воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха и неуверенности, высоты, нарушение координации движений).

**Воспитательные задачи** - содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

### **Формы и методы работы**

В соответствии с возможностями детей с ОВЗ определяются методы обучения. При планировании работы важно использовать наиболее доступные методы: наглядные, практические, словесные. Выбор альтернативных методов создает условия, способствующие эффективности процесса обучения. Вопрос о рациональном выборе системы методов и отдельных методических приемов решается педагогом в каждом конкретном случае.

К специфическим принципам работы по программе относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;

5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

### **Средства, используемые при реализации программы:**

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства физической культуры:

спортивный инвентарь; методические пособия, выполненные своими руками, наглядные средства.

Для организации и проведения коррекционных мероприятий необходимо знать некоторые особенности дидактического материала. В работу включаю физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми

### **Способы организации детей на занятия –**

- фронтальный,
- подгрупповой,
- индивидуальный.

На занятиях с детьми используются все средства и методы, однако, учитывая особенности восприятия ими даваемого материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки. Остановимся на некоторых из них:

*Метод практических упражнений* основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с ограниченными возможностями здоровья определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;

- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями
- изменение исходных положений для выполнения упражнения
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче-фитболе и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

*Метод дистанционного управления* (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд.

*Метод наглядности* занимает особое место. Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

*Метод стимулирования двигательных действий.*

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу по физической культуре можно в разных возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

**1.4. Ожидаемый результат:** повышение двигательного потенциала детей с ОВЗ через улучшение физического развития. Развитие и поддержание интереса к занятиям физической культуры как образа жизни.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за детьми в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений

- оценка уровня физического развития, развития координации движений.

## **2. Содержание программы:**

### **Раздел 1. Диагностика**

Обследование необходимо для установления характера нарушений физического развития, а также выявления степени задержки или отставания в физическом развитии. Эти данные помогают определить средства дифференциального коррекционного воздействия в процессе занятий и выбрать способы индивидуальной работы. В работе использую мониторинг к образовательным областям «физическая культура», «здоровье», «безопасность» под редакцией Борисова М. М. и Шукшина С. Е. Комплексное тестирование уровня физической подготовленности проводится два раза в год.

### **Раздел 2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимости человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Раздел 3. Основные виды движений и общеразвивающие упражнения**

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать психофизические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

#### **Раздел 4. Дыхательные упражнения**

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На занятиях физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, необходимо использовать метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. умение задерживать дыхание на определенное время;
4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

#### **Раздел 5. Упражнения на координацию**

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

#### **Раздел 6. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины**

Сильные и хорошо развитые мышцы живота и спины имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов,

правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

### **Раздел 7. Упражнения на гибкость**

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

**Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.**

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими, увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

### **Раздел 8. Пальчиковая, артикуляционная, гимнастика для глаз**

Пальчиковые игры развивают ловкость, подвижность, творческие способности, внимание и скорость реакции, а веселые стихи помогают снять нервное напряжение, развивают координацию движений, влияют на развитие речи.

Правила игры: Необходимо, чтобы вовлекались все пальчики, обязательно чередовать три типа движений: сжатие, растяжение, расслабление.

**Гимнастика для глаз** используется в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у детей во время занятий.

Рекомендации к проведению: комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят в течение 3—5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

### **Раздел 9. Подвижные игры**

Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

#### **Раздел 10. Упражнения с мячом**

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Использовать мячи-фитболы для развития мышечной силы, координации, равновесия.

#### **11. Упражнения на подушке-балансире**

В процессе занятий на балансировочной подушке укрепляются мышцы опорно-двигательного аппарата, тренируются и другие важные системы организма: проприорецептивная (нервно-мышечное чувство), координация движений и вестибулярный аппарат.

## Приложение 1.

### 3. Календарно-тематическое планирование

#### Примерный календарный план индивидуальных и подгрупповых занятий 1 раз в неделю. (ЗПР, ТНР)

№ п/п	Темы	Количество занятий по программе	Описание примерного содержания занятий
<b>Раздел 1. Диагностика</b>			
1	Обследование физического развития и физической подготовленности	2	Определение уровня физических качеств
<b>Раздел 2. Введение</b>			
2	2.1 Техника безопасности. Здоровый образ жизни.	1	Теоретические основы В процессе занятий
<b>Раздел 3. Формирование необходимых двигательных умений и навыков</b>			
3	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Овладение основными видами движений	4	ОРУ с лентами, платочками, мячами, кубиками, кеглями, гимнастическими палками. Следить за тонусом мускулатуры.
4	Дыхательные упражнения.	3	Дыхательные упражнения и релаксация
5	Упражнения на координацию на балансировочных подушках	3	Упражнения на равновесие и меткость
6	Упражнения на мышцы брюшного пресса, мышцы спины, мышцы свода стопы	4	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса,

			комплексы упражнений для профилактики сколиоза и плоскостопия
7	Упражнения на гибкость	3	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок
8	Пальчиковая, артикуляционная, мимическая гимнастика, гимнастика для глаз	3	Комплексы пальчиковой, мимической, артикуляционной гимнастики, упражнения на формирование правильного физиологического дыхания и длительного выдоха
9	Подвижные игры, элементы спортивных игр	3	Игры: хороводные, сюжетные, на взаимодействие, с персонажем, с речевым сопровождением
10	Упражнения с мячом на развитие мелкой и крупной моторики Использование мячей-фитболов	4	Обучение ловле, броскам, катанию (правильное активное отталкивание), ведению мяча
<b>ВСЕГО 30 занятий</b>			

### **Рекомендации по организации двигательного режима детей с ОВЗ на 2022 – 2023 учебный год:**

В соответствии с заключением и рекомендациями ППК, группой здоровья и физкультуры, дети посещают занятия по физической культуре в своей группе. Занятие строится по программе «Физкультурные занятия в детском саду», под редакцией Пензулаевой Л. И. Календарно-тематическое планирование и структура занятия соблюдены. Но внесены коррективы по индивидуальной работе с детьми. Согласно рекомендациям, полученным на городской ПМПК необходимо обратить внимание на формирование правильной осанки, смену динамических поз, щадящий ортопедический режим (избегать длительных статических и динамических нагрузок), контролировать физическую нагрузку, исключить чрезмерное утомление мышечного аппарата.

Использовать для активного отдыха артикуляционную, дыхательную, пальчиковую гимнастику и элементы самомассажа.

Упражнения для мышц спины и живота проводить только в динамическом режиме, не использовать статические упражнения, следить за дыханием вовремя выполнении упражнений.

Для яркого, эмоционального отклика использовать подвижные игры с речевым сопровождением, хороводные, сюжетные, с персонажем.

Для правильного овладения основных видов движений следить за постановкой стоп, приземлением, отталкиванием.

Развивать физические качества. Особое внимание обратить на координацию движений, ориентировку в пространстве.

## Приложение 2

### Примерные комплексы упражнений:

#### Упражнения на координацию

##### Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

##### Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения.

Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

##### Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

##### Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

##### Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

##### Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.

#### **Упражнение 8. Журавль**

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

#### **Упражнение 12. Неваляшка**

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

#### **Упражнение 17. Краб**

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

### **Комплекс упражнений утренней гимнастики для дошкольников**

#### **Упражнения для мышц плечевого пояса и рук**

##### *Упражнение «Ушки»:*

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.
- Выполнение: 1- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч. 2- вернуться в исходное положение. 3- наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч. 4- вернуться в исходное положение

##### *Упражнение «Птички»:*

- Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.
- Выполнение: развести руки в стороны и помахать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие («как воробушек»). Опустить руки.

##### *Упражнение «Поезд едет»:*

- Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.
- Выполнение: сгибание и разгибание рук в локтях (делаем круговые движения, как будто крутим колеса паровоза при движении).

#### **Упражнения для мышц туловища**

##### *Упражнение «Птички поют»:*

- Исходное положение: ноги расставлены шире плеч, руки опущены вниз.

- Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, сказать «карр», выпрямиться в исходную позицию.

*Упражнение «Смотрим в окошко»:*

- Исходное положение: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.
- Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево ( будто выглядываем в окошко). В конце упражнения выпрямиться.

*Упражнение «Охи-вздохи»*

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- Выполнение: 1-поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2- вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

### **Комплекс упражнений утренней гимнастики для мышц ног**

*Упражнение «мячик»*

Произвольные подскоки на месте, чередуемые с ходьбой.

*Упражнение «с горки на горку»:*

Полуприседания, чередуемые с ходьбой - будто поезд едет с горки на горку.

*Упражнение «Струнка»:*

- Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.
- Выполнение: подняться на носки, вытянуться вверх (как струнка), вернуться в исходную позицию.

### **Общеукрепляющие упражнения**

На этом этапе утренней гимнастики дети расслабляют мышцы и восстанавливают нормальный темп дыхания. Упражнения делают в течение 3-4 минут. Общеукрепляющий комплекс упражнений утренней гимнастики может включать упражнения на становление правильного дыхания, разминку для глаз, пальцев рук, упражнения для профилактики плоскостопия. И даже умывания и обтирания холодной водой, босохождение.

### **Дыхательные упражнения**

*«Воздушный шарик» (диафрагмальное дыхание)*

- Исходное положение: стоя, ладонь на животе.
- Выполнение: На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произнося звук [с]. Повторить 3 раза.

*«Насос» (мышечный тренинг)*

- Исходное положение: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки.
- Выполнение: Наклониться вниз с прямыми ногами, сделать выдох, произнося звук [ш]. Выпрямляясь, сделать вдох через нос. Повторить 6 – 8 раз.
- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма

уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

- Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
- После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
- Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

### **Упражнения для осанки в положении лежа на животе и спине**

Лежа на животе, оторвать плечи от пола, руки развести в сторону.

Упражнение «пловец», «Кошка», «кобра», «резиночка», «лодочка», «лягушка», «корзиночка», «планка», «мостик», «перекаты», упражнения на мышцы брюшного пресса

Положить на голову мешочек, набитый песком, и с этим снарядом походить (затем на носках, на пятках, повернуться, присесть), сесть на пол и встать.

### **Упражнения для правильного формирования стопы**

Упражнения в ходьбе на носках, на пятках, внешней стороне

Сидя, перекладывать с места на место мяч, захватив его ступнями ног.

Собрать пальцами ног разложенную на полу веревку, мелкие предметы

Как канатоходец, походить (боком и прямо) по лежащей на полу палке.

Рисовать карандашом, зажав его пальцами стопы

### **Комплексы пальчиковой гимнастики и логоритмики**

**Тема: «Мой любимый детский сад»**

#### ***Пальчиковая гимнастика***

Этот пальчик хочет спать.

Этот пальчик – шмыг в кровать!

А вот этот прикорнул.

А вот этот уж заснул.

Встали пальчики. Ура!

В детский сад давно пора. (Загибать и разгибать пальцы в разном порядке).

### ***Логоритмика***

Мы веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем (приседание)

Очень весело живем (прыжки на месте)

### ***Пальчиковая гимнастика***

Пять и пять пошли гулять.

Вместе весело играть.

(Сжимание - разжимание

пальцев рук).

(Вращение кистей рук).

Повернулись, улыбнулись,

В кулачок опять свернулись.

Вот какие молодцы.

(Стучать кулачками)

### ***Логоритмика***

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)

И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх, имитация обливания)

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания полотенцем)

### ***Зрительная гимнастика в стихах***

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре - вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тысячу раз!

\* \* \*

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

Приложение 3

## Годовой план по физической культуре с детьми ОВЗ

на 2022-2023 учебный год.

Инструктор по физической культуре

Вигуль Е. В.

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения
<b>1. Методическая работа.</b>		
1.	Скорректировать перспективный и календарный план работы с детьми	сентябрь
2.	Продумать планы занятий для детей с ОВЗ в соответствии с возрастом и нозологией	сентябрь
3.	Проработать методическую литературу.	в течение года
4.	Подобрать комплексы зарядки для глаз для группы детей с нарушением зрения	В течение года
5.	Подбирать комплексы дыхательной и пальчиковой гимнастики, игры с фитболами, комплексы элементов самомассажа и хатха-йоги.	в течение года
<b>2. Физкультурно-оздоровительная работа.</b>		
1.	Обработать данные медосмотра, сделать списки детей с ОВЗ и группами здоровья	сентябрь
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей.	сентябрь май
3.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.	в течение года
<b>3. Физкультура в режиме дня.</b>		

1.	Утренняя гимнастика с использованием специальных упражнений для детей с ОВЗ	ежедневно
2.	Физкультурные занятия в зале: фронтальные, индивидуальные, подгрупповые	по расписанию
3.	Подвижные и спортивные игры на прогулке.	ежедневно
4.	Двигательные разминки и физкультминутки.	ежедневно
5.	Гимнастика после сна.	ежедневно
5.	Самостоятельная двигательная активность детей.	ежедневно
6.	Физкультурные досуги и интегрированные развлечения совместно с педагогами ДОУ	1 раз в месяц
7.	Образовательные развлечения в рамках проектной деятельности, совместно с воспитателями групп	По плану воспитателей
8.	Физкультурно-оздоровительные праздники.	2 раза в год
9.	Закаливающие процедуры	По расписанию
10.	День Здоровья	Ноябрь, январь, май

### **5. Работа с воспитателями.**

1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья.	в течение года
3.	Проводить совместные мероприятия в рамках проектной деятельности на группах	В течение учебного года

### **6. Взаимодействие с родителями.**

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Консультации на родительских собраниях: Тема: «организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ» Тема: «Как правильно организовать закаливание в домашних условиях» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей Тема: «физическое развитие ребенка - дошкольника»	По плану родительских собраний воспитателей

#### **4. Программно-методическое обеспечение:**

Содержание образовательной деятельности с детьми по образовательной области «Физическое развитие» - в содержательном разделе (стр.153 – 175) Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Вдохновение» / под ред. И.Е. Федосовой. — М.: Издательство «Национальное образование», 2015.

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. — М.: Издательство «Национальное образование», 2015.

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Вдохновение» / под ред. И.Е. Федосовой. — М.: Издательство «Национальное образование», 2015. ОО «Физическое развитие ребенка», предлагаемое Программой, включает две парциальные образовательные программы: «Движение и спорт», «Здоровье».

Глазырина Л.Д. Программа «Физическая культура дошкольникам» - М. 2009г.

##### **«Движение и спорт»**

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.

2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.

3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.

4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.

5. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2010.

«Коррекционно-развивающая программа для детей периода интенсивного роста» - «Современная методика развития детей от рождения до 9 лет» А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк.

«Коррекция речевых и неречевых расстройств у дошкольников. Диагностика, занятия, упражнения и игры» Авторы-составители: Н. П. Мещерякова, Е. В. Зубович, С. В. Леонтьева.

Подготовка к школе детей с задержкой психического развития /Авт. С.Г.Шевченко/