

СОГЛАСОВАНО:

Принято на заседании  
педагогического совета №1  
«28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач КУ «Урайский  
специализированный Дом ребенка»

\_\_\_\_\_Ю.С.Нещерет

**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
Т.В. Самусевой  
с детьми ОВЗ дошкольного возраста (2-5 лет).**

Урай  
2020 год

Программа разработана на основе адаптированной образовательной программы Казенного учреждения ХМАО-Югры «Урайского Специализированного Дома ребенка».

Содержание данной рабочей программы при трёх занятиях в неделю по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части программы по физической культуре с учетом особенностей психического, физического развития детей.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания адаптированной образовательной программы, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

**Целью физического воспитания является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности дошкольника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- коррекция двигательных нарушения, связанных с основной структурой дефекта.

Решая задачи физического воспитания, педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у детей потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Освоение базовых основ физической

культуры объективно необходимо и обязательно для каждого воспитанника. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей воспитанника.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы Дома ребенка.

### **Особенности моторного развития детей с ОВЗ**

#### **Особенности моторного развития детей с нарушением интеллекта**

**Дети с нарушением интеллекта** – это дети, у которых в результате поражения головного мозга наблюдается нарушение нормального развития психических, особенно высших познавательных процессов (активного восприятия, произвольных процессов, памяти, словесно-логического мышления и др.).

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей. Психомоторное недоразвитие детей с умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

Для умственно отсталых детей характерно наличие патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, трудности формирования интересов и социальной мотивации деятельности.

У многих умственно отсталых детей наблюдаются нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

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) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств – силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости

к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%;

скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения 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.

Специфические особенности моторики обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции. Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

На занятиях физическими упражнениями у детей с нарушением интеллекта выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом осваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно осваивают и быстро забывают предлагаемый материал.

Наряду с особенностями, обусловленными состоянием психики, у умственно отсталых дошкольников имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физического развития. У многих из них наблюдается слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Кроме того, дыхание у них поверхностное, неритмичное, небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для восстановления. Они не умеют произвольно управлять актом дыхания и произвольно согласовывать его с движениями. Без специальных подготовительных упражнений и направленных на обучение дыханию занятий умственно отсталые дети не могут научиться правильно дышать, их дыхание

остаётся неглубоким, неустойчивым, и мышечная работа резко на нём отражается. Вместе с тем задержка или затруднение дыхания при физической работе вызывает у детей гипоксию (недостаточное насыщение крови кислородом). Поэтому очень важно помнить, что только при правильном согласовании дыхания с движениями можно упражняться в выносливости к длительной физической нагрузке.

При ходьбе и беге дети излишне напрягают мышцы тела, чрезмерно размахивают руками, недостаточно координируют движения рук и ног. Недостатки в координации движений наблюдаются и в прыжках. Поэтому они долго не могут научиться прыгать на одной ноге, перепрыгивать с места на место на двух ногах и т.п.

Прыжки вызывают у них чрезмерное напряжение и сосредоточенность. При метаниях некоторые умственно отсталые дети очень часто резко сжимают мяч и производят движения рукой, не выпуская мяча.

И простые, и сложные движения вызывают у детей затруднения: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом – зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем – соразмерить и выполнить прыжок, в четвертом – точно воспроизвести заданный ритм движения. Любое из них требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. Однако в силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулирующими и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации, управлять всеми характеристиками одновременно умственно отсталый ребенок не способен. Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, выносливости) подчиняется общим закономерностям возрастного развития, но у умственно отсталых дошкольников темп их развития ниже и сенситивные периоды наступают позднее на 2-3 года, отставание скоростных качеств составляет 6-7 лет.

У дошкольников с нарушением интеллекта ярко наблюдается выраженная недостаточность статической координации. Они испытывают большие затруднения в принятии определённой позы, не могут выдержать её более 1-2 сек. Во время удержания позы они качаются, падают, сходят с места и т.п. У них наблюдается общая напряженность мышц. Координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушениями интеллекта имеют дефектную основу (чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации).

*Несмотря на разнообразие проявлений нарушений в двигательной сфере дошкольников с нарушением интеллектуальном развитии среди них можно выделить три основных варианта поведения:*

**Первый вариант** – наиболее благополучный: дети интересуются занятиями, охотно идут на контакт с педагогом. Они активны, хотя быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Охотно переключаются с одного вида занятий на другой. Побуждает их к правильным действиям в основном похвала, одобрение, улыбка педагога.

Недостаточное развитие речи затрудняет их общение и выполнение инструкций взрослых. Понимание речи ограничено рамками бытовой ситуации. В основном они нуждаются в конкретном, практическом показе, а иногда требуют и совместного действия; им необходимо общение со взрослыми и сверстниками.

**Второй вариант** – сюда относятся дети тоже очень активные и подвижные, но суетливые, капризные. Они бывают агрессивны по отношению друг к другу, драчливы, беспокойны, упрямы, не всегда организованны. Среди них есть моторно-неловкие, плохо справляющиеся с движениями (отсюда ряд неудач в выполнении заданий и последующие аффекты). На замечания взрослых реагируют большей частью негативно. Неудача их делает ещё более упрямыми. Требованиям взрослых подчиняются не всегда, не сразу и не полностью: вскакивают во время занятий, ходят по комнате. Невнимательны, нетерпеливы, отвлекаются.

Интерес к игрушкам и к игре большей частью у них нестойкий. Нуждаются в постоянной организации деятельности, так как их деятельность нецеленаправленна.

**Третий вариант** значительно отличается от первых двух. Дети, относящиеся к этой группе, вялы, малоподвижны, пассивны: моторно недостаточно развиты, мелкая моторика у них затруднена, нарушена координация движений. В массе они застенчивы, не уверены в себе. При неудачах в движениях ищут поддержки у взрослых, требованиям взрослых охотно подчиняются. Радостной улыбкой встречают поощрение, похвалу, ласку, на замечание реагируют слезами или молчанием, иногда просят помочь.

Интерес к занятиям нестойкий, но когда войдут в работу, то переключаются на другое задание с трудом. Интересы к игре и к игрушкам большей частью не проявляют, с игрушками не действуют: возьмут в руки, посмотрят и откладывают – игры не возникает.

С учётом этих особенностей поведения детей должна строиться вся работа с ними. Огромное значение в работе по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта имеет индивидуальный подход. В процессе использования всех форм работы учитываются особенности двигательных нарушений, поскольку у детей одного возраста уровень развития моторики может быть различным. Высокой эффективности работы по физическому воспитанию дошкольников с нарушением интеллекта способствует эмоциональная насыщенность занятий.

Игровые упражнения и подвижные игры имеют широкое применение в воспитательной работе. Они способствуют развитию основных движений и физическому развитию в целом, поскольку при выполнении разнообразных движений работают различные группы мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание. Они благоприятствуют также и умственному развитию, в частности совершенствованию внимания, восприятия, памяти, речи и т.д.

Особую роль в физическом воспитании детей играют общеразвивающие и корригирующие упражнения. Они помогают избирательно воздействовать на организм ребёнка и дефектные системы. Они в большей степени, чем другие упражнения могут

быть использованы для профилактики и исправления тех или иных отклонений в развитии моторики, в строении грудной клетки, позвоночника. Для дошкольников с нарушением интеллекта необходимы разнообразные упражнения для формирования правильной осанки, развивающие у них координацию и точность движений, ориентировку в пространстве, чувство ритма. Несмотря на то, что умственная отсталость – явление необратимое, это не значит, что она не поддается коррекции. Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка.

### **Особенности моторного развития детей с аутизмом**

**Ранний детский аутизм (РДА)** – это особая форма нарушенного психического развития с неравномерностью формирования различных психических функций, со своеобразными эмоционально-поведенческими, речевыми и иногда интеллектуальными расстройствами, при которой, прежде всего, нарушено формирование эмоционального контакта ребенка с окружающим миром, стереотипностью деятельности и поведения, приводящими к нарушениям социального взаимодействия, а также нарушением моторики.

При синдроме раннего детского аутизма связанном с аномальным развитием всех областей психики, нормальный ход развития ребенка не только нарушается и задерживается – он явно искажается. Следовательно, искаженным оказывается и моторное развитие ребенка. Это проявляется в том, что в спонтанной двигательной активности ребенок более успешен, чем в произвольной, когда приходится действовать по инструкции и сознательно контролировать свои движения.

Аутичный ребенок предельно неловок в любом совершаемом «для пользы» предметном действии и в крупных движениях всего тела, и в тонкой моторике. Он не может схватывать нужную позу, плохо управляет распределением мышечного тонуса, движения слабо координируются, не усваивается их временная последовательность.

Двигательная сфера детей с аутизмом характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики. Детям свойственны, в частности, нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с отсутствием пластичности. Для детей являются трудными упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук.

У многих детей проявляются стереотипные движения: раскачивания всем телом, похлопывания или почесывания, однообразные повороты головы, машущие движения кистью и пальцами рук, движения руками, похожие на хлопанье крыльями, ходьба на

цыпочках, кружения вокруг своей оси и другие движения, которые связаны с аутостимуляцией и отсутствием самоконтроля. У детей с аутизмом отмечаются нарушения регуляции мышечной деятельности, своевременно не формируется контроль за двигательными действиями, возникают трудности в становлении целенаправленных движений, страдает пространственная ориентировка.

В развитии моторики задерживается и формирование навыков бытовой адаптации. Вместо этого активно пополняется арсенал стереотипных движений, таких манипуляций с предметами, которые позволяют получать необходимые впечатления, связанные с соприкосновением, изменением положения тела в пространстве, ощущением своих мышц, связок, суставов и т.д. Это могут быть взмахи рук, застывания в определенных странных позах, избирательное напряжение отдельных мышц и суставов, бег по кругу или от стены к стене, прыжки, кружение, раскачивание и др.

Пониженная произвольность действий у аутичных детей приводит в первую очередь к нарушению координации движений. Устойчивость вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки, способность соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их свободно, без излишнего напряжения и скованности, – все это необходимо ребёнку для нормальной жизнедеятельности, удовлетворения личных, бытовых и социальных потребностей. Чаще всего недостаточность именно этих характеристик лимитирует двигательную деятельность.

Особенности в поведении детей аутистов:

- отсутствие у ребенка стремления к контактам с окружающим;
- отгороженность от внешнего мира;
- слабость эмоциональных реакций;
- недостаточная способность дифференцировать людей, животных, неодушевленные предметы;
- недостаточная реакция на зрительные и слуховые раздражители;
- фобии (в частности, неophobia - боязнь всего нового);
- однообразное поведение, наличие постоянных стереотипных регрессивных движений (постукивание, трясение руками, бег по кругу, разрывание предметов).

### **Особенности моторного развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (ДЦП)**

Левченко И.Ю., Приходько О.Г., Технологии обучения и воспитания детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. М. АСАДЕМА, 2001, стр. 3-16

Филиппова С.О., Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005, стр. 349-356

**Детский церебральный паралич (ДЦП)** – это тяжёлое заболевание нервной системы, которое возникает в результате недоразвития или повреждения мозга в раннем онтогенезе и нередко приводит к инвалидности ребёнка. При этом наиболее тяжело страдают «молодые» отделы мозга – большие полушария, которые регулируют произвольные движения, речь и другие корковые функции. Ведущим в клинической картине ДЦП являются двигательные нарушения, которые часто сочетаются с психическими и речевыми расстройствами, с нарушениями функций других анализаторных систем (зрения, слуха, глубокой чувствительности), судорожными припадками. ДЦП не является прогрессирующим заболеванием, с возрастом и под действием лечения состояние ребёнка, как правило, улучшается.

Двигательные нарушения у детей с ДЦП имеют различную степень выраженности. При **тяжёлой степени** ребёнок не овладевает навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью. Он не может самостоятельно обслуживать себя. При **средней степени** двигательных нарушений дети овладевают ходьбой, но передвигаются неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (ходунков, костылей, канадских палочек и т.д.). Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивной функции. При **лёгкой степени двигательных нарушений** дети ходят уверенно как в помещении, так и за его пределами. Они полностью себя обслуживают, у них достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у таких детей могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

В зависимости от характера двигательных нарушений различают пять основных форм ДЦП:

- **Двойная гемиплегия** – самая тяжелая форма, при которой имеется псевдобульбарный симптом, комплекс с нарушением речи, слюнотечением и т.д., часто наблюдается снижение интеллекта, иногда до степени идиотии. Нарушения речи проявляются в форме различных дизартрий, дислалий, заикания.

- **Спастическая диплегия** – наиболее частая форма и менее тяжелая. При ней нижние конечности поражаются сильнее верхних, могут быть психические и речевые нарушения.

**-Гемипаретические формы** с право- и левосторонними параличами и особенностями формирования психической деятельности и речи в зависимости от стороны поражения. Интеллект чаще сохранен.

- **Гиперкинетическая форма** характеризуется наличием гиперкинезов, нарушением речи, эмоционально волевой сферы. Часто гиперкинезы сочетаются с атаксией.

- **Атонически-астатическая форма** встречается реже других, характеризуется снижением мышечного тонуса, нарушением координации, равновесия, речи. Чаще всего в клинической картине отмечается атаксия, у некоторых больных – гиперкинезы.

У детей с церебральным параличом задержано и нарушено формирование всех двигательных функций: с трудом и опозданием формируются функция удержания головы, навыки сидения, стояния, ходьбы, манипулятивной деятельности. Темпы двигательного развития при ДЦП варьируются. В силу двигательных нарушений у детей с церебральным параличом статические и локомоторные функции не могут развиваться спонтанно или развиваются неправильно. Двигательные нарушения, в свою очередь, оказывают неблагоприятное влияние на формирование психических функций и речи.

Разнообразие двигательных нарушений у детей церебральным параличом обусловлено действием ряда факторов, непосредственно связанных со спецификой самого заболевания.

Важнейшими факторами двигательных нарушений являются:

- **Нарушение мышечного тонуса.**

Для любого двигательного акта необходим нормальный мышечный тонус, его регуляция обеспечивается согласованной работой различных звеньев нервной системы. При ДЦП отмечаются различные нарушения мышечного тонуса (по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии).

- **Ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи).**

В зависимости от тяжести поражения мозга может наблюдаться полное или частичное отсутствие тех или иных движений. Полное отсутствие произвольных движений, обусловлено поражением двигательных зон коры головного мозга и приводящих двигательных (пирамидных) путей головного мозга, называется центральным параличом, а ограничение объёма движений – центральным парезом. Ограничение объёма произвольных движений обычно сочетается со снижением мышечной силы. Ребёнок затрудняется или не может поднять руки вверх, вытянуть их вперёд, в стороны, согнуть или разогнуть ногу. Всё это затрудняет развитие важнейших двигательных функций и, прежде всего манипулятивной деятельности и ходьбы.

- **Наличие насильственных движений.**

Для многих форм ДЦП характерны насильственные движения, которые могут проявляться в виде гиперкинезов и тремора. *Гиперкинезы* – непроизвольные насильственные движения, обусловленные переменным тонусом мышц, с наличием неестественных поз и незаконченных двигательных актов. Они могут наблюдаться в покое и усиливаться при попытках произвести движения, во время волнения.

*Тремор* – дрожание конечностей (особенно пальцев рук и языка). Тремор проявляется при целенаправленных движениях.

**- *Нарушения равновесия и координации движений.***

Несформированность реакций равновесия и координации – ***атаксия*** проявляется как в статике, так и в локомоции. Наблюдается туловищная атаксия в виде неустойчивости при сидении, стоянии и ходьбе. В тяжелых случаях ребенок не может сидеть или стоять без поддержки. Нарушения равновесия проявляются при открытых и закрытых глазах. Нарушения локомоции проявляются в виде неустойчивости походки: дети ходят, пошатываясь, отклоняясь в сторону, для компенсации дефекта на широко расставленных ногах. Нарушения координации проявляются в неточности, несоразмерности движений (прежде всего рук). Ребенок не может точно захватить предмет и поместить его в заданное место; при выполнении этих движений он промахивается, у него наблюдается тремор (мелкое дрожание пальцев рук). Нарушена координация тонких, дифференцированных движений. В результате ребенок испытывает трудности в манипулятивной деятельности и при письме. Такие дети затрудняются бросить мяч в цель, поймать его. Недостаточность реакций равновесия и координации характерна для атонически-астатической формы ДЦП, когда поражена мозжечковая система.

**- *Нарушение ощущений движений.***

Овладение двигательными функциями тесно связано с ощущением движений (***кинестезии***). Эти ощущения называют мышечно-суставным чувством. У детей с церебральным параличом бывает ослаблено чувство позы; у некоторых искажено восприятие направления движения (например, движение пальцев рук по прямой может ощущаться ими как движение по окружности или в сторону). Нарушение ощущений движений еще более обедняет двигательный опыт ребенка, способствует развитию однообразия в совершении отдельных движений и их стереотипизации, задерживает формирование тонких координированных движений. Нарушения ощущений движений особенно выражены при гиперкинетической и атонически-астатической формах ДЦП.

**- *Недостаточное развитие цепных установочных выпрямительных (статокинетических) рефлексов.***

Статокинетические рефлексы (установочный лабиринтный рефлекс с головы на шею, рефлекс Ландау, установочный цепной шейный асимметричный рефлекс и др.) обеспечивают формирование вертикального положения тела ребенка и произвольной

моторики. При недоразвитии этих рефлексов ребенку трудно удерживать в нужном положении голову и туловище. В результате он испытывает трудности в овладении навыками самообслуживания, трудовыми и учебными операциями.

***-Синкинезии.***

*Синкинезии* – это непроизвольные содружественные движения, сопровождающие выполнение активных произвольных движений. Выделяют имитационные и координаторные синкинезии. Имитационные синкинезии чаще всего проявляются при гемипарезах, когда ребенок выполняет движения здоровой рукой вместо попытки действовать пораженной; или при попытке взять предмет одной рукой происходит сгибание другой руки. Координационные синкинезии возникают тогда, когда больной не может выполнять отдельное движение изолированно, а только как часть более сложного двигательного акта. Например, он не может разогнуть согнутые пальцы рук, но при выпрямлении всей руки пальцы разгибаются. У детей с церебральным параличом отмечаются также оральные синкинезии, которые проявляются в том, что при попытках к активным движениям или при их выполнении происходит непроизвольное открывание рта.

***- Наличие патологических тонических рефлексов.***

Двигательные нарушения при церебральном параличе обусловлены тем, что поражение незрелого мозга изменяет последовательность этапов его созревания. Тонические рефлексы активизируются и сосуществуют с патологическим мышечным тонусом и другими двигательными нарушениями. Их выраженность препятствует последовательному развитию реакций выпрямления и равновесия, которые являются основой для развития произвольных двигательных навыков и умений. Патологически усиленные позотонические рефлексы не только нарушают последовательный ход развития двигательных функций, но и являются одной из причин формирования патологических поз, движений, контрактур и деформаций у детей с церебральным параличом.

Для большинства детей с ДЦП характерна повышенная утомляемость. Они с трудом сосредотачиваются на двигательном задании, быстро становятся вялыми или раздражительными, при неудачах отказываются от выполнения задания. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство: они начинают суетиться, усиленно жестикулировать, гримасничать; у них усиливаются насильственные движения, появляется слюнотечение. Произвольная деятельность у таких детей формируется очень медленно.

Для многих детей с опорно-двигательными нарушениями характерно наличие страхов. Страх может возникнуть при простых тактильных раздражениях (например, в ходе массажа), при изменении положения тела и окружающей обстановки. У некоторых детей отмечается боязнь высоты, закрытых дверей, темноты, новых предметов. Страх вызывает резкие изменения в общем состоянии ребенка (учащается пульс, нарушается дыхание, повышается мышечный тонус, появляется потливость, усиливаются

насильственные движения, может подняться температура, усилиться бледность кожных покровов).

Многие дети отличаются повышенной впечатлительностью, обидчивостью, болезненно реагируют на тон голоса, на малейшие замечания, чутко подмечают изменения в настроении окружающих. У них легко возникают реакции недовольства, упрямства и негативизма. Все эти особенности определяют необходимость сочетаний физического воспитания с мероприятиями, направленными на общее развитие ребенка и предупреждение у него вторичных эмоциональных и поведенческих отклонений.

### **Формы работы по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения интеллекта и методы обучения детей движениям**

Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий с физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей. Необходимо предусмотреть такое соотношение всех форм работы по физическому воспитанию в течение года, которое способствует решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в сочетании с развитием физических качеств, совершенствованием функциональной деятельностью детского организма, повышением его работоспособности. Двигательный режим для детей с ОВЗ в детском саду представлен в *приложении 1*.

### **Формы работы по физическому воспитанию детей**

Для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и специальных задач физического воспитания детей с нарушением интеллекта используются различные формы, учитывающие особенности развития детей, посещающих наш детский сад.

- **Утренняя гимнастика.** Вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. Проводится ежедневно во всех группах. В зависимости от возраста детей ее продолжительность составляет: на 1 году обучения – 5 минут, на 2 году обучения – 7 минут, на 3 году обучения – 10 минут, на 4 году обучения – 12 минут. В процессе проведения гимнастики рекомендуется использовать различные виды ходьбы и бега, игровые подражательные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры с речевым сопровождением, а также потешки, небольшие стихотворения и считалки. Для создания положительного эмоционального фона, хорошего, бодрого настроения у детей возможно использование музыкального сопровождения.

- **Физкультурные занятия** – это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Цель и задачи физкультурных занятий: формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественные потребности в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально

организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю (2 раза – в физкультурном зале, 1 раз – на прогулке). Продолжительность занятий на 1 году обучения – 15 минут, на 2 году обучения – 20 минут, на 3 году обучения – 25 минут, на 4 году обучения – 30 минут. В физкультурное занятие включаются разные виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, упражнения на равновесие и координацию движений) и упражнений (строевые, общеразвивающие, спортивные), различные подвижные и спортивные игры, а также игровые подражательные движения.

Характерными чертами физкультурного занятия являются: ярко выраженная дидактическая направленность; руководящая роль инструктора по физкультуре; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям: каждое предыдущее должно быть связано с последующим и составлять систему занятий; важно обеспечить оптимальную двигательную активность детей. Занятие должно соответствовать возрасту и уровню подготовленности детей.

- **Физкультминутки** – кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали). Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям. Физкультминутки проводятся в интервалах между занятиями и во время занятий, требующей умственной нагрузки. Обычная продолжительность физкультминуток – от 1 до 3 минут в зависимости от возраста детей.

- **Подвижные игры.** Подвижные игры организуются в течение дня во всех возрастных группах. Содержание и организация подвижных игр соотносятся моментом изучения определенного раздела программного материала по физкультуре, с местом проведения. Необходимо гибко сочетать фронтальную и подгрупповую организацию, в зависимости от возможностей детей. Важно, чтобы каждый ребенок в течение дня принял участие в подвижной игре. Чем старше дети, тем шире рекомендуется привлекать их к организации игр.

- **Самостоятельная двигательная деятельность.** С целью повышения двигательной активности детей в течение дня педагогам необходимо поощрять самостоятельную двигательную деятельность. Самостоятельная двигательная деятельность способствует укреплению здоровья, улучшению физического развития, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности детей. Она основана на полной свободе выбора игр и упражнений ребенком. Для этого в групповых помещениях и на прогулочных площадках должно выделяться место для физических упражнений и подвижных игр, создавая при этом соответствующие условия. Физкультурное оборудование и атрибуты для подвижных игр должны присутствовать в группе в необходимом количестве. Для активации самостоятельной двигательной деятельности

на прогулке необходимо выносить разнообразный инвентарь (игрушки, мячи, обручи, маски, султанчики, бадминтон и т.д.). При этом необходимо учитывать возрастные и индивидуальные психофизические особенности детей, состояния их здоровья, физическую подготовленность, интересы воспитанников, учитываются метеопогодные условия.

- **Физкультурные упражнения на прогулке.** Ежедневная продолжительность прогулки детей дошкольного возраста должна составлять не менее 4–4,5 часов и организовываются 2 раза в день: в первую половину дня, до обеда, и во вторую половину дня. Прогулки способствуют повышению выносливости организма ребенка, устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям, учат детей преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, укрепляют мышечную систему, повышают мышечный тонус, развивают наблюдательность, расширяют представления об окружающем.

Во время прогулок могут быть использованы: подвижные игры, бессюжетные народные игры (серсо, кольцоброс, кегли), в старшем возрасте – элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей). В жаркую погоду проводятся игры с водой, езда на велосипеде; зимой – катание на санках, лыжах, скольжение на ногах по ледяным дорожкам, катание с ледяной горки.

- **Гимнастика пробуждения.** Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика пробуждения может проводиться в следующих видах: разминка в постели и самомассаж; гимнастика игрового характера; гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса; пробежки по массажным дорожкам.

- **Закаливание в сочетании с физическими упражнениями.** Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма и повышает его устойчивость к воздействию постоянно меняющихся факторов среды, развивает выносливость организма ребенка.

- **Физкультурные досуги и праздники.** Физкультурный досуг – одна из наиболее активных форм активного отдыха. Он повышает интерес к физкультурным занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувств коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность. Физкультурные досуги проводятся 1 раз в 2 недели, продолжительность досуга на 1 году обучения – 15 минут, на 2 году обучения – 20 минут, на 3 году обучения – 20-30 минут, на 4 году обучения – 25-35 минут.

### **Методы обучения детей движениям.**

**Метод** – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

*Приемы* – как часть метода, дополняющие и конкретизирующие его.

**Наглядный метод.** Цель – создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении.

**Наглядно-зрительные приемы:**

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии);
- имитация (подражание);
- зрительные ориентиры (предметы, разметка поля).

**Наглядно-слуховые приемы:**

- музыка, песни.

**Тактильно-мышечные приемы:**

- непосредственная помощь инструктора.

**Словесный метод.** Цель – обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

**Приемы:**

- объяснения;
- пояснения;
- указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ;
- беседа;
- словесная инструкция.

**Практический метод.** Цель – закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.

**Приемы:**

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

**Принципы обучения детей движениям.**

**Принцип развивающего обучения.** При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющиеся у детей в данный момент уровень умений и навыков.

**Принцип воспитывающего обучения.** В процессе обучения обязательно решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

**Принцип сознательности.** Основополагающий принцип обучения движения. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит. Впервые принцип был введен П.Ф. Лесгафтом. Начиная с трех лет, ребенка постепенно подводят к пониманию сути движения, умению сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду), мышечно ощущать движения.

**Принцип систематичности.** Суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха, во взаимосвязи между различными сторонами содержания физкультурных занятий.

**Принцип наглядности.** Суть принципа заключается в создании у ребенка с помощью различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.

**Принцип доступности.** Принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном темпе.

**Принцип индивидуализации.** Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, обеспечить здоровый образ жизни в дошкольном учреждении каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать задания, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия.

**Принцип оздоровительной направленности.** Специфический принцип физического воспитания требует средствами физических упражнений укреплять здоровье. Физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья; сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами; включать в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости; повышать двигательную активность, осуществлять медицинский контроль за физическим развитием; обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создавать оптимальные условия для игр и занятий детей. Помнить, что педагог несет ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка.

### **Планируемые результаты освоения программы детьми с нарушением интеллекта по разделу «Физическое воспитание»**

Конечным результатом освоения детьми программы по разделу «Физическое воспитание» является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных). Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, двигательные умения и навыки. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

#### **Планируемые результаты:**

##### **Младший возраст детей:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### ***Средний возраст детей:***

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### ***Старший возраст детей:***

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
  - Воспитание культурно-гигиенических навыков;
  - Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
  - Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
  - Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
  - Овладение основными видами движения;
  - Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **Содержательный раздел Программы**

### **Физическое развитие и физическое воспитание детей с нарушением интеллекта.**

Физическое развитие и физическое воспитание тесно взаимосвязаны между собой и направлены на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, развитие и коррекцию основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики и развитие зрительно-двигательной координации.

Работа по физическому развитию пронизывает всю организацию жизни детей в семье и дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, все виды детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В дошкольном учреждении режим дня ребенка предусматривает занятия по физическому воспитанию, игры и развлечения на воздухе, отдельные закаливающие процедуры, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия. Основной формой обучения детей движениям признаны занятия, проводимые инструктором по физической культуре (или воспитателем). В то же время значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры, которые широко применяются на занятиях учителя-дефектолога, на других занятиях (музыка, ритмика, театрализованная деятельность), а также в ходе прогулок, проводимых воспитателем.

Занятия по физическому воспитанию решают, как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Стратегия организации физического воспитания базируется на физиологических механизмах становления движений в процессе развития растущего детского организма. В ходе утренней гимнастики в семье и на занятиях в детском саду целесообразно предлагать детям основные виды движений в следующей последовательности: движения на растягивание в положении лежа; метание, ползание и движения в положении низкого приседа, на коленях; упражнения в вертикальном положении (ходьба, лазанье, бег) и подвижные игры.

Работа по развитию ручной и тонкой ручной моторики проводится на специальных занятиях. На начальном этапе обучения большое внимание уделяется общему развитию рук ребенка, формированию навыка хватания, становлению ведущей руки, согласованности действий обеих рук, выделению каждого пальца. В ходе проведения занятий у детей отрабатываются навыки удержания пальцевой позы, переключения с одной позы на другую, одновременного выполнения движений пальцами и кистями обеих рук. Подобные движения выполняются с речевым сопровождением и опорой на зрительные и тактильные образы-представления. Развитие всех видов ручной моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для становления типичных видов детской деятельности, является предпосылкой становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности детей.

### **Основные направления коррекционно-педагогической работы.**

**Метание** – один из первых видов двигательной активности ребенка, который основывается на развитии хватательных движений и действий малыша. Общеизвестно, что в онтогенезе движений хватание развивается раньше прямохождения. Развитие руки стимулирует формирование остальных двигательных функций организма, активизируя

всю психическую деятельность ребенка. Даже глубоко умственно отсталый ребенок может схватывать предметы, удерживать их непродолжительное время и бросать, выполняя движение от плеча, поэтому в программе данный вид занятий стоит на первом месте. В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук. Все это имеет особое значение для коррекции отклонений в познавательной сфере детей с нарушением интеллекта.

**Построение** направлено на организацию деятельности детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции взрослого. Наряду с этим умственно отсталый ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

**Ходьба** направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

**Бег** способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка. Совместный бег в группе детей закрепляет навыки коллективных действий, способствует появлению эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности.

Правильная организация бега детей позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе сверстников и желание участвовать в совместной деятельности.

**Прыжки** направлены на развитие основных движений ребенка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки следует вводить постепенно и очень осторожно, поскольку они создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка (физиологами доказано, что для безопасного выполнения прыжков необходимо наличие у ребенка развитого брюшного пресса и 3-образного изгиба позвоночника). Детей начинают учить прыжкам со спрыгивания, с поддержкой взрослого. Прыжки подготавливают тело малыша к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для умственно отсталого дошкольника. Для совершенствования навыков в прыжках ребенок должен проявить волевые качества своей личности, сосредоточиться и собраться с силами. Кроме того, в процессе выполнения прыжков у детей начинают закладываться основы саморегуляции и самоорганизации своей деятельности.

**Ползание, лазанье, перелезание** направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, оказывают положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног, на укрепление внутренних

органов и систем. Данное направление работы является одним из важнейших, поскольку представляет высокую коррекционную значимость, как для физического, так и для психического развития ребенка. В связи с тем, что многие умственно отсталые дети в своем развитии минуют этап ползания, одна из задач физического воспитания – восполнить этот пробел.

**Общеразвивающие упражнения** способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических показателей и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом. В общеразвивающих упражнениях выделяют следующие группы движений:

- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами;
- упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- упражнения для развития равновесия.

**Подвижные игры** закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству со взрослыми и детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих детей. Дети учатся находить свое место в колонне, в кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или на игровой площадке. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, активной совместной деятельности.

В процессе подвижных игр создаются условия для развития психических процессов и личностных качеств воспитанников, у детей формируются умения адекватно действовать в коллективе сверстников.

Наиболее эффективна организация подвижных игр на свежем воздухе (при активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь, что благотворно влияет на общее состояние здоровья).

**Плавание** оказывает стимулирующее воздействие на растущий организм ребенка (физические свойства водной среды, в частности плотность воды, оказывают специфическое влияние на функции кровообращения, дыхания, кожные рецепторы). Плавание закаливает организм, тренирует вестибулярный аппарат. Занятия в воде необходимо сочетать с общеразвивающими упражнениями и подвижными играми на суше.

## **Первый год обучения**

### **Задачи обучения и воспитания**

- Учить детей внимательно смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит.
- Учить детей выполнять движения и действия по подражанию взрослому.
- Учить детей тихо входить в спортивный зал и строиться в шеренгу по опорному знаку - стенке, веревке, ленте, палке.
- Учить детей находить своё место при совместных построениях.
- Формировать правильную осанку.
- Учить детей ходить стайкой за воспитателем.
- Учить детей ходить друг за другом, держась за веревку рукой.
- Учить детей ходить по дорожке и следам.
- Приучать детей ходить и бегать легко, согласовывать движения рук и ног, не шаркать ногами, не опускать голову.
- При катании мячей энергично отталкивать их руками, ловить мяч, кистями рук, не прижимая их к груди, сильно бросать мяч двумя руками.
- Учить переворачиваться из положения, лежа на спине в положение, лежа на животе и обратно.
- Воспитывать у детей интерес к участию в подвижных играх.
- Учить детей прыгивать с высоты (с гимнастической доски высотой 10-15 см).
- Прыгать, мягко опускаясь на полусогнутые ноги, отрывать ноги от пола при подскоках на месте.
- Учить детей ползать по ковровой дорожке, доске, наклонной доске, залезать на горку с поддержкой взрослого и самостоятельно спускаться с нее.
- Учить детей проползать под веревкой, под скамейкой.
- Учить детей удерживаться на перекладине с помощью взрослого.
- При лазании согласовывать движения рук и ног, развивать чувство равновесия.
- Выполнять движения, в общем, для всех темпе, сдерживать движения, дожидаясь сигнала.
- Формировать у детей интерес к движениям в воде, учить не бояться воды и спокойно входить в бассейн, окунаться в воду.

### **Основное содержание работы**

**Метание** выполняется по подражанию действиям взрослого. При затруднениях используются совместные действия взрослого с ребенком. Дети берут мячи из корзины и бросают по крупной мишени, укрепленной на стене или находящейся на полу. Затем дети бросают мячи в цель (в корзину, обруч, доску) вначале одной рукой, затем двумя. Детям предлагаются мячи, разные по размеру и материалу.

**Построение** выполняется с помощью воспитателя. Дети строятся без равнения: в шеренгу, вдоль каната или веревки, положенной на пол по прямой линии; друг за

другом, держась за веревку рукой; в колонну друг за другом; в круг вдоль каната или веревки.

**Ходьба** выполняется по показу и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов: стайкой вслед за воспитателем и к воспитателю; группой вдоль зала к противоположной стене, к воспитателю и самостоятельно – из исходного положения, стоя вдоль стены лицом к залу; друг за другом вдоль каната за воспитателем и самостоятельно друг за другом, держась руками за веревку.

**Бег** выполняется по показу и самостоятельно с использованием звуковых сигналов: стайкой за воспитателем; группой вдоль зала к противоположной стороне – из исходного положения, стоя вдоль стены лицом к залу; по кругу вдоль каната за воспитателем и самостоятельно; с остановками по окончании звуковых сигналов.

**Прыжки** – сначала выполняется спрыгивание с доски, с приподнятого края доски (высота 10 см) отдельными детьми по показу, со страховкой и с помощью воспитателя. Подпрыгивание – на носках на месте.

**Ползание, лазанье, перелезание** выполняется со страховкой и с помощью воспитателя, по звуковому сигналу: ползание по ковровой дорожке, доске, положенной на пол (ширина 30-35 см), наклонной доске (высота 20-25 см) с проползанием под веревкой (высота 30-35 см), по скамейке; лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; перелезание через одну - две скамейки (расстояние 1-1,5 м одна от другой); пролезание между рейками лестничной пирамиды, палатки или вышки.

**Общеразвивающие упражнения** выполняются детьми вслед за взрослым по подражанию.

**Упражнения без предметов.** Движения головой – повороты вправо-влево, наклоны вперед-назад; движения руками вперед – в стороны – вверх – к плечам – на пояс вниз; «пропеллер» (круговые движения согнутыми перед грудью руками); сжатие пальцев в кулаки и разжимание; хлопки в ладоши; притопывание одной ногой с положением рук на поясе; притопывание двумя ногами; хлопки с притоптываниями одновременно.

**Упражнения с предметами:**

1. Упражнения с флажками. Движения рук вверх-вниз; скрестные широкие размахивания вверху над головой; скрестные широкие размахивания внизу перед собой; приседания с опусканием флажка на пол; постукивание о пол черенком флажка в приседе; помахивание флажком вверху над головой одной рукой. (Со второй половины года используются по два флажка на ребенка.)

2. Упражнения с мячом. Отталкивание двумя руками большого мяча, подвешенного в сетке; катание среднего мяча друг к другу, сидя в парах; катание среднего мяча к воспитателю, лежа на животе; бег за мячом, брошенным воспитателем; бросок мяча в корзину, стоя; бросок малого мяча вдаль и бег за мячом; бросок среднего мяча воспитателю и ловля от него, сидя, затем стоя (расстояние 30-40 см); передача среднего и малого мячей друг другу по ряду, сидя.

*Упражнения, направленные на формирование правильной осанки*, выполняются по показу, с помощью и страховкой воспитателя по звуковому сигналу; подтягивание по скамейке или наклонной доске двумя руками, лежа на животе (высота приподнятого края доски 20-25 см); катание среднего мяча к стене, лежа на животе (используется перевернутая скамейка); катание среднего мяча к воспитателю, лежа на животе; топтание на канате стопами, сидя и стоя поперек каната; ходьба боком приставными шагами по нижней рейке гимнастической стенки (придерживаясь за верхнюю рейку); ходьба боком приставными шагами по канату, лежащему на полу.

*Упражнения для развития равновесия* выполняются по показу воспитателя со страховкой и с его помощью: ходьба по дорожке, выложенной из каната (ширина 30-35 см); ходьба по доске с приподнятым краем (высота 15-20 см); ходьба по скамейке (высота 20-25 см); движения головой – повороты вправо-влево, наклоны вперед-назад; перешагивание через канат, гимнастические палки, кубики.

*Подвижные игры* выполняются по подражанию действиям воспитателя, носят бессюжетный характер: «Лошадки», «Котята», «Зайчики прыгают», «Догони мяч», «Прокати мяч», «Курочки и петушки», «Птички полетели», «Маленькая змейка», «Проползи через палатку», «Побежим по дорожке», «Пройдем по камушкам», «Передай по кругу», «Спустись с горки», «Беги – ловлю!», «Поезд», «Солнышко и дождик», «Птички в гнездышках», «Догоню, догоню» и др.

Часть игр выполняется на метание: «Попади в ворота», «Покачай грушу», «Целься — пли!», «Кольцеброс».

**Плавание.** Дети выполняют подготовительные упражнения у бассейна. Затем они спокойно входят в воду, окунаются, набирают воду в ладони, ополаскивают лицо, плечи, спину, грудь, ложатся на пенопластовые доски, совершают имитирующие элементы техники плавания.

**Словарь:** привет, пока, сядьте, встаньте, идите, бегите, делайте так, прыгайте, шагайте, ползите, ловите, поймал, принеси мяч (флажок), возьми мяч (флажок), дай мяч (флажок), кати мяч, топайте, будем бегать (прыгать, ползать, играть в мяч), верно, неверно, играли (занимались) хорошо, плохо, барабан, мяч, флаг, палка, кубик, веревка, лента, доска.

Перспективное годовое планирование распределения программного материала по физической культуре с детьми первого года обучения представлено.

### **Показатели развития к концу первого года обучения**

Дети должны *научиться*:

- смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит; тихо входить в спортивный зал и строиться в шеренгу, ориентируясь на опору – стену, веревку, ленту, палку;
- выполнять движения по подражанию взрослому;
- бросать мяч по мишени;
- ходить стайкой за воспитателем;
- ходить друг за другом, держась за веревку рукой;
- ходить по дорожке и следам;

- прыгивать с доски;
- ползать по ковровой дорожке, доске, наклонной доске;
- проползать под веревкой;
- проползать под скамейкой;
- переворачиваться из положения, лежа на спине в положение, лежа на животе;
- не бояться воды, спокойно в нее входить и окунаться.

## **Второй год обучения**

### **Задачи обучения и воспитания**

- Учить детей строиться и ходить в шеренге по опорному знаку – веревке, ленте, палке.
- Учить детей ходить по дорожке и следам.
- Учить детей бегать вслед за воспитателем.
- Учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит.
- Учить детей выполнять движения и действия по подражанию, показу и речевой инструкции взрослого.
- Развивать координацию движений рук и ног при ходьбе.
- Совершенствовать способность ориентироваться в пространстве.
- Формировать у детей интерес к участию в подвижных играх.
- Обучать правилам некоторых подвижных игр.
- Учить детей бросать мяч в цель двумя руками.
- Учить детей ловить мяч среднего размера.
- Совершенствовать равномерность полётного интервала в беге.
- Развивать навык прыжка: одновременно отталкиваться от пола двумя ногами в подпрыгивании и прыжках в длину с места, совершенствовать мах руками в прыжках с места.
- Развивать точность управления своими движениями в прыжках, метании, лазании.
- Развивать активное торможение: умение выслушивать до конца указания инструктора, умение быстро закончить свои действия.
- Учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками.
- Учить детей ползать по гимнастической скамейке.
- Формировать у детей умение проползать под скамейкой.
- Учить детей переворачиваться из положения, лежа на спине в положение, лежа на животе.
- Учить детей подтягиваться на перекладине.
- Продолжать формировать у детей интерес к движениям в воде, учить окунаться в воду, выполнять некоторые упражнения и действия в воде по показу, плавать, используя пенопластовую доску.

### **Основное содержание работы**

**Метание** – движения выполняются детьми по показу; дети учатся удерживать и бросать мячи в цель (корзину, сетку). При этом детям предлагаются мячи, разные по весу, размеру, материалу (большие и маленькие – сначала дети учатся ловить мячи среднего размера; надувные, кожаные, пластмассовые, резиновые, матерчатые; с гладкой и шероховатой поверхностью).

**Построения** выполняются с помощью воспитателя и самостоятельно без равнения, в шеренгу, вдоль каната (веревки), в колонну по одному и в круг.

**Ходьба** выполняется за воспитателем и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов; группой к противоположной стене зала; вдоль каната, положенного по кругу, друг за другом; по кругу друг за другом; с остановками по окончании звуковых сигналов; парами, взявшись за руки, на носках, на пятках, с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс).

**Бег** выполняется по показу за воспитателем и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов; группой к противоположной стене; друг за другом вдоль каната по кругу; друг за другом за воспитателем и самостоятельно с остановками по окончании звуковых сигналов.

**Прыжки** выполняются по показу и с помощью воспитателя: подпрыгивание на носках на месте; подпрыгивание на носках с небольшим продвижением вперед (расстояние 1,5-2 м); перешагивание через положенные на пол веревку, канат; мягкое спрыгивание с приподнятого края доски (высота 10-15 см); спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги, держась за руку воспитателя (высота 20-25 см).

**Ползание, лазанье, перелезание** выполняются со страховкой по звуковому сигналу: ползание по ковровой дорожке, по скамейке, по наклонной доске (высота приподнятого края 25-30 см); перелезание через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно (расстояние 1,5-2 м); пролезание между рейками лестничной пирамиды (вышки).

### ***Общеразвивающие упражнения.***

**Упражнения без предметов.** Выполняются по подражанию и показу воспитателя: движения рук вверх – вперед – в стороны – на пояс – к плечам – за спину – вниз; скрестные широкие размахивания руками вверх над головой; скрестные широкие размахивания руками внизу перед собой; повороты туловища вправо-влево из исходного положения руки на поясе, ноги на ширине плеч; приседания со свободным опусканием рук вниз и постукиванием ладонями о пол; приседания с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивание на носках на месте, руки на поясе; то же с медленным поворотом кругом; подпрыгивание на двух ногах с небольшим продвижением вперед вовнутрь круга, возвращение на место шагами назад, руки в стороны; движения кистями – покручивания, помахивания, похлопывания; движения кистями с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны); кружение на месте переступанием с положением рук на поясе.

**Упражнения с предметами:**

1. Упражнения с флажками. Выполняются вместе с воспитателем по подражанию: одновременные движения рук вперед – вверх – в стороны – вниз; поочередные движения вверх над головой; широкие скрестные движения внизу перед собой; приседания с опусканием флажков на пол, при выпрямлении руки на пояс; размахивание флажками над головой; перешагивание через флажки, положенные на пол (вперед и назад); помахивание флажками движениями кистей в положении рук вперед – в стороны – вверх; ходьба друг за другом с флажками перед собой в согнутых руках, с размахиванием флажками внизу.

2. Упражнения с мячами. Выполняются по показу воспитателя, а также вместе с ним: передача мяча друг другу по ряду, сидя на стульях; катание среднего мяча друг другу, сидя по двое на полу; броски среднего мяча от воспитателя к ребенку и обратно, сидя на стульях (воспитатель стоит); броски малого мяча в корзину, стоя (расстояние 50 см); бег за мячом, брошенным воспитателем, с последующим броском в корзину; броски малого мяча вдоль и бег за мячом; подбрасывание и ловля среднего мяча на ладонях, сидя на стульях.

*Упражнения, направленные на формирование правильной осанки,* выполняются по показу, с помощью воспитателя: подтягивание на руках по наклонной доске, лежа на животе (высота приподнятого края 20-25 см); катание каната стопами, сидя; катание среднего мяча воспитателю, лежа на животе (используется перевернутая набок скамейка); катание среднего мяча друг другу, лежа на животе (расстояние до 1 м); удерживание на перекладине.

*Упражнения для развития равновесия* выполняются по показу, с помощью воспитателя: ходьба вдоль каната, положенного змейкой; ходьба по доске (ширина 25-30 см); ходьба по доске с приподнятым краем (высота 15-20 см); ходьба по гимнастической скамейке с соскоком в конце ее, держась за руку воспитателя (высота 25 см); ходьба друг за другом на носках и на пятках с изменением положения рук (вверху, на поясе); движения головой – повороты вправо-влево, наклоны вперед-назад; кружение на месте с переступанием, кружение с последующим приседанием по звуковому сигналу; ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.

*Подвижные игры* выполняются по подражанию действиям воспитателя, носят бессюжетный и сюжетный характер: «Догоните меня», «Найди свой цвет», «Не опоздай», «Найди свой домик» (по сигналу), «По камушкам через ручеек», «Воротики», «Обезьянки», «Прокати мяч», «Прокати в ворота», «С кочки на кочку», «По снежному мостику», «Кто дальше бросит мешочек», «Спрыгни в кружок», «Воробышки и кот», «Трамвай», «Лохматый пес», «Кролики», «Курица и цыплятки», «Зайки и волк», «Зайка беленький сидит».

**Плавание.** Дети выполняют разминку у бассейна. В бассейне дети спокойно входят в воду, выполняют подготовительные движения, плавают, используя пенопластовую доску.

**Словарь:** добрый день, идите, бегите, сядьте, встаньте, ползите, кружитесь, лезьте, шагайте, слушайте, повернитесь, лягте на живот, встаньте в круг (парами), дай мяч (флаг), идите на носках, прыгайте на носках, будем бегать (играть в мяч, шагать, ползать, прыгать), делайте так, идите друг за другом (змейкой), постройтесь в шеренгу (в колонну), хорошо, плохо, неверно, пока, руки вверх, в стороны, вниз, мяч, флаг, барабан, кубики, палка, доска, скамейка, веревка, лестница.

Перспективное годовое планирование распределения программного материала по физической культуре с детьми второго года обучения представлено в *приложении 3*.

### **Показатели развития к концу второго года обучения**

Дети должны **научиться:**

- выполнять действия по показу взрослого;
- бросать мяч в цель двумя руками;
- ловить мяч среднего размера;
- ходить друг за другом;
- вставать в ряд, строиться в шеренгу, вставать колонной по одному;
- бегать вслед за воспитателем;
- прыгать на месте по показу воспитателя (или по подражанию);
- ползать по скамейке произвольным способом;
- перелезть через скамейку;
- проползать под скамейкой;
- удерживаться на перекладине (10 с);
- выполнять речевые инструкции взрослого;
- выполнять разминку у бассейна;
- пользоваться пенопластовой доской для плавания.

### **Третий год обучения**

#### **Задачи обучения и воспитания**

- Продолжать учить детей ориентировке в пространстве, используя для этого различные построения, перестроения, упражнения с заданием, включение слов, обозначающих пространственную ориентировку (вперед, назад, вверх, вниз, над, под, около, налево, вправо и т.д.); учить детей точно выполнять задания.
- Продолжать работу по формированию правильной осанки ребенка, особое внимание, уделяя качеству выполнения общеразвивающих упражнений.
- Продолжать обучение детей основным движениям, обращая особое внимание на качество их выполнения.
- Продолжать добиваться от детей более четкого выполнения конкретного указания, воспитывать положительные взаимоотношения между детьми, развивать активность, организованность, умение сдерживать себя.
- Учить детей выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх – вперед – в стороны – за голову – на плечи).
- Учить детей ловить и бросать мяч большого и среднего размера.

- Учить детей передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу.
- Учить детей метать в цель предмет (мешочек с песком).
- Учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках.
- Учить детей подлезать под скамейкой, воротами, различными конструкциями и перелезать через них.
- Формировать у детей умение удерживаться на гимнастической стенке и лазать вверх и вниз по ней.
- Учить детей ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны (вперед).
- Учить детей ходить на носках с перешагиванием через палки.
- Учить детей ходить, наступая на кубы, «кирпичики»; ходить, высоко поднимая колени, как цапля.
- Формировать у детей желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры.
- Увеличить запас двигательных навыков у детей, особенно в области спортивных развлечений.
- Учить детей бегать змейкой, прыгать лягушкой.
- Учить детей передвигаться прыжками вперед.
- Учить детей выполнять скрестные движения руками.
- Учить детей держаться самостоятельно на воде, выполняя некоторые упражнения (прыгать, передвигаться, бросать мяч).

### **Основное содержание работы**

**Метание** выполняется по показу и речевой инструкции. Дети учатся удерживать и бросать мячи, разные по весу, размеру, материалу (надувные, кожаные, пластмассовые, резиновые, матерчатые, с гладкой и шероховатой поверхностью и т. д.); бросать мяч о стенку и ловить его обеими руками; бросать мяч в горизонтальную цель; ударять мячом о пол и ловить его; ловить мячи, разные по размеру: маленькие и большие – двумя руками; бросать в цель мешочки с песком; бросать кольца на стержень и сбивать шарами кегли.

**Построения** выполняются самостоятельно по инструкции и с помощью воспитателя: в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам, в колонну по одному, в круг большой и маленький.

**Ходьба** выполняется самостоятельно и за воспитателем в сопровождении звуковых сигналов: друг за другом в обход зала, парами друг за другом, с флажками друг за другом и парами, с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс), на носках, на пятках, с изменением направления, змейкой, с остановками по окончании звуковых сигналов.

**Бег** выполняется самостоятельно и за воспитателем: друг за другом, с изменением направления, огибанием пяти-шести стульев и различных предметов, с остановками и приседанием по звуковому сигналу, в рассыпную, при чередовании с ходьбой в соответствии с частотой звуковых сигналов.

**Прыжки** выполняются по показу и словесной инструкции со страховкой и с помощью воспитателя: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед на одной ноге, на каждой ноге (расстояние 1,5-2 м); спрыгивание с приподнятого края доски (высота 10-15 см), с наклонной доски (высота 20-25 см), со скамейки, держась за руку воспитателя (высота 20-25 см); перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку, веревку, натянутую над полом (высота 5-10 см); прыжки в длину с места через шнуры, положенные на пол, через «ручеек», начерченный на полу (ширина 25-30 см).

**Ползание, лазанье, перелезание** выполняются самостоятельно со страховкой воспитателя: ползание на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см), на четвереньках по гимнастической скамейке; «обезьяний бег» (быстрое передвижение с опорой стопами и кистями о пол); лазанье по наклонной лестнице (высота 1,5-2 м); лазанье по шведской стенке вверх и вниз, переход приставными шагами на другой пролет; перелезание через скамейки, бревно, лестничную пирамиду, вышку; пролезание через рейки, между лестничными пролетами пирамиды.

**Общеразвивающие упражнения** выполняются вместе с воспитателем, по показу и словесной инструкции.

**Упражнения без предметов.** Движения рук вперед-вверх – в стороны – к плечам – на пояс – вниз, одновременно и поочередно (правой и левой рукой); скрестные широкие размахивания руками вверх над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжатие и разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево); наклоны туловища вправо-влево; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны вверх, с хлопком над головой из исходного положения руки вверх, ноги на ширине плеч; движения ног в стороны скрестно; «ножницы» (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.

**Упражнения с предметами.**

1. Упражнения с флажками. Из исходного положения флажки вверх, ноги на ширине плеч передача флажков из руки в руку под ногой, приподнятой вперед; передача флажков друг другу по кругу, лежа на животе; руки вперед – разведение рук в стороны, прогибание, помахивание флажками движением кистями.

2. Упражнения с мячами и мешочком с песком. Передача друг другу одного большого и двух малых мячей, стоя в кругу; передача друг другу больших мячей, прогнувшись назад, сидя верхом на скамейке; подбрасывание и ловля среднего мяча, стоя (высота 20-25 см); броски среднего мяча от воспитателя к ребенку и обратно (расстояние 50-70 см); броски малого мяча; прокатывание рукой большого мяча с огибанием кегли (расстояние 3-4 м); броски мешочка с песком в вертикальную цель – круг диаметром

40-50 см (расстояние 1,5 м); броски мешочка с песком в горизонтальную цель – обруч, лежащий на полу (расстояние 1,5-2 м), в корзину (расстояние 50-70 см).

*Упражнения, направленные на формирование правильной осанки*, выполняются самостоятельно по показу и словесной инструкции: лазанье по гимнастической стенке (высота 2 м); подтягивание на руках по скамейке и по наклонной доске, лежа на животе (высота 25-30 см); катание среднего мяча друг другу, лежа на животе (расстояние 1м); бросок среднего мяча через веревку, лежа на животе (высота 10-15 см); «обезьяний бег» (с опорой о пол кистями и стопами), «лягушка» – стоя верхом на скамейке, мягкие подпрыгивания с продвижением вперед (опираясь руками о края скамейки, ногами о пол); ходьба по доске с мешочком песка на голове; лежа на животе, разведение рук в стороны, прогнувшись, заведение их за спину по звуковому сигналу; из исходного положения, сидя лицом к гимнастической стенке, держась носками за нижнюю рейку, изменение положения корпуса (ложиться и садиться) по звуковому сигналу; ходьба по канату, гимнастической палке; ходьба боком по канату, палке, рейке гимнастической стенки (2-3 пролета); катание каната стопами, сидя; сведение и разведение стоп с упором пятками о пол.

*Упражнения для развития равновесия* выполняются по показу, по словесной инструкции со страховкой воспитателя и самостоятельно: ходьба по доске с приподнятым краем, по гимнастической скамейке; ходьба по доске и скамейке боком приставными шагами; ходьба на носках с перешагиванием через рейки лестницы, кубики, с наступанием на кубы; кружение на месте с переступанием и приседанием по сигналу; движения головой, стоя; ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе; сохранение равновесия в положении стоя на одной ноге, руки в стороны; удерживание на перекладине (до 15-29 с).

**Подвижные игры** базируются на понимании детьми сюжета игр и их правил: «Кот и мыши», «Воробышки и автомобиль», «Самолеты», «День и ночь», «Гуси-гуси», «Лисы в курятнике», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Сбей кеглю», «Мишка лезет за медом», «Подлинной, извилистой дорожке», «Кто тише?», «Висит груша, нельзя скушать», «Подпрыгни, поймай комара», «Влезь на горочку», «С кочки на кочку», «Раздувайся, пузырь», «Ударь по мячу».

Дети знакомятся с элементами футбола, баскетбола, тенниса; начинают учиться ходьбе на лыжах, кататься на велосипеде.

**Плавание.** В бассейне проводятся разминка перед плаванием (8-10 мин), подготовительные упражнения и упражнения на отработку тех ого плавания кролем. В воде детям предлагаются игры на задержку дыхания и подвижные игры: «Поймай мяч», «Догони мяч», «Достань камешек», «Поймай колечко», «Рыбка, плыви!», «Поймай лодочку», «Покажись из круга», «Русалки и водяной».

**Словарь:** идите, бегите, сядьте, встаньте, стойте, кружитесь, бросайте мяч в корзину (вперед, вверх), ловите мяч, стройтесь в колонну (шеренгу, парами), идите ровно (парами, на носках, по скамейке, дорожке), ползите по доске (скамейке, дорожке), катите мячи, лягте на живот, лезьте высоко (вверх, вниз), идите боком,

подтягивайтесь, шагайте через палку (веревку, канат, флажок), ползите под веревкой, поднимите колено высоко, повернитесь, идите (бегите) змейкой, положите мячи (флажки, палки); бегите, как обезьяны; прыгайте, как лягушки; идите, как цапли; летите, как птички (самолет); бросьте мяч через веревку, возьмитесь за руки, руки вверх (вперед, в стороны, вниз, на пояс), смотрите внимательно, встаньте в круг большой (маленький), слушайте барабан (музыку); делайте, как я; флаг, барабан, лестница, скамейка, доска, палка, веревка, красиво, некрасиво, направо, налево, хорошо, плохо, бассейн, плыви, ныряй, выдохни, вдохни, задержи дыхание, делай махи руками, делай махи ногами, пловец, гребок, выдох в воду. Что мы будем делать? Мы будем заниматься (играть в мяч, прыгать, бегать, лазать).

Перспективное годовое планирование распределения программного материала по физической культуре с детьми третьего года обучения представлено в *приложении 4*.

### **Показатели развития к концу третьего года обучения**

Дети должны **научиться**:

- выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции;
- ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
- передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу;
- метать в цель мешочек с песком;
- ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- подлезать под скамейкой, воротами, различными конструкциями и перелезать через них;
- удерживаться на гимнастической стенке и лазать по ней вверх и вниз;
- ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны, вперед;
- ходить на носках с перешагиванием через палки;
- ходить, наступая на кубы, «кирпичики»; ходить, высоко поднимая колени, как цапля;
- бегать змейкой;
- прыгать лягушкой;
- передвигаться прыжками вперед;
- выполнять скрестные движения руками;
- выполнять некоторые движения по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, за голову, на плечи);
- ездить на трехколесном велосипеде;
- держаться на воде самостоятельно, выполнять по просьбе взрослого некоторые упражнения (подпрыгивать, бросать мяч).

## **Четвертый год обучения**

### **Задачи обучения и воспитания**

– Учить быстро ориентироваться в пространстве (использовать различные варианты построения, ходьбы, бега, усложнение заданий в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх).

– Формировать правильные навыки основных движений (выполнять технику основных элементов движения и некоторых деталей); развивать умение анализировать движение.

Согласовывать свои движения с движениями товарищей (умение сохранять дистанцию во время ходьбы в колонне; идти одновременно парами, сохранять дистанцию между ними, поворачиваться направо, налево).

– Развивать быстроту реакции на сигнал (быстро выполнять задания в соответствии с различными сигналами; в подвижных играх точно выполнять правила, связанные с сигналами).

– Развивать точность движений в общеразвивающих упражнениях (четко соблюдать указанное направление, движения его амплитуды при наклонах, поворотах).

– Развивать ритмичность, пластичность.

– Развивать гибкость (в подлезании, пролезании, следить за прогибанием позвоночника; при наклонах вперед не сгибать колени, доставать носки ног; лежа на животе поднимать выше верхнюю часть туловища; лежа на спине, подтягивать ноги, согнутые в коленях к животу, поднимать прямые ноги вверх и т.д.).

– Развивать функцию равновесия (выполнять движения в замедленном или ускоренном темпе, с использованием предметов, с уменьшением площади опоры; точно останавливаться после кружения на месте).

– Активно укреплять мелкие мышцы стопы (систематически упражняться в подскоках, ходьбе с энергичным перекатом с пятки на носок, ходьба по неровной поверхности).

– Учить детей выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами.

– Учить детей попадать в цель с расстояния 5 м.

– Продолжать учить детей бросать и ловить мячи разного размера.

– Учить детей находить свое место в шеренге по сигналу.

– Учить детей ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп.

– Учить детей согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами.

– Продолжать учить детей перестраиваться в колонну и парами в соответствии со звуковыми сигналами.

– Учить детей ходить по наклонной гимнастической доске.

– Учить детей лазать вверх и вниз по шведской стенке, перелезать на соседний пролет стенки.

– Продолжать учить детей ездить на велосипеде.

- Учить детей ходить и бегать с изменением направления – змейкой, по диагонали.
- Закреплять у детей умение прыгать на двух ногах и на одной ноге.
- Продолжать обучать выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня.
- Формировать у детей желание участвовать в знакомой подвижной игре, умение предлагать сверстникам участвовать в играх.
- Продолжать учить детей держаться на воде и плавать.
- Продолжать учить детей плавать: выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами.

### **Основное содержание работы**

**Метание** выполняется по показу и по речевой инструкции. Дети учатся удерживать, бросать и ловить мячи, разные по весу, размеру, материалу (надувные, кожаные, пластмассовые, резиновые, матерчатые, с гладкой и шероховатой поверхностью); бросать мячи, разные по размеру (маленькие, большие), двумя руками; бросать мешочки с песком, играть в кольцоброс, дартс; попадать в цель диаметром 70 см с расстояния 5-6 м; сбивать кегли с расстояния 4-5м; метать мячики маленького размера по нескольким целям (лежащие на полу обручи).

**Построение** выполняется самостоятельно по инструкции воспитателя: в шеренгу, с равнением в колонну по одному, по два, по три, в круг - большой и маленький.

**Ходьба** выполняется самостоятельно по инструкции: за воспитателем, друг за другом, парами, с предметами в руках (палки, флажки); с изменением положения рук (с предметами и без них); на носках, на пятках и внутренних сводах стоп; в приседе и в полуприседе (спина прямая); с изменением направления – змейкой, по диагонали.

**Бег** выполняется детьми самостоятельно по звуковому сигналу и словесной инструкции: друг за другом, по двое, по трое, с огибанием предметов, змейкой, группой вдоль зала, с мячом, за обручем, со сменой темпа; чередование бега с ходьбой по звуковому, зрительному и словесному сигналам, с остановками по сигналу.

**Прыжки** выполняются самостоятельно по словесной инструкции и по показу, со страховкой воспитателя: подпрыгивание на месте с поворотом, с продвижением вперед друг за другом и вовнутрь круга; на одной ноге на месте и с продвижением вперед, с подбиванием вперед подвешенного в сетке мяча при ходьбе и беге; ходьба по наклонной доске со спрыгиванием со скамейки (высота 25-35 см); прыжки в длину с разбега (60-90 см), прыжки через короткую скакалку.

**Ползание, лазанье, перелезание** выполняются самостоятельно со страховкой воспитателя: ползание с проползанием под веревкой (высота 25-30 см), с пролезанием между рейками вышки и лестничной пирамиды, на четвереньках по скамейке; лазанье по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице; перелезание через бревно, гимнастические скамейки, лестничную пирамиду; залезание на вышку.

**Общеразвивающие упражнения** выполняются детьми самостоятельно по речевой инструкции взрослого, по показу сверстника или воспитателя.

*Упражнения без предметов.* Одновременные и поочередные движения руками; круговые движения назад согнутыми и прямыми руками; ритмичные рывки прямыми руками назад; сжимание и разжимание кистей с одновременным подниманием и опусканием рук; наклоны туловища вправо-влево; из исходного положения руки на поясе, ноги на ширине плеч повороты туловища вправо и влево с разведением рук в стороны; из исходного положения руки за головой, ноги на ширине плеч мах ногой вперед с хлопком под ногой; из того же исходного положения приседание на носках с прямой спиной, руки вперед; ритмичные поднимания на носки, руки на поясе; наклоны туловища вперед с касанием пальцами носков прямых ног; из исходного положения ноги на ширине плеч, руки в стороны, лежа на животе с вытянутыми руками, прогнувшись, разведение рук в стороны, поднимание головы; лежа на спине, руки под головой (или в стороны), скрестные движения прямыми ногами; скрестив ноги «по-турецки», садиться и вставать без помощи рук; стоя на коленях, подниматься и вставать на колени без помощи рук.

*Упражнения с предметами.* Удержание гимнастической палки при ходьбе различными способами, поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное по показу воспитателя; удержание обруча перед собой, над головой, приседание с обручем в руках, прокатывание и ловля обруча; с малым мячом в руках сгибание и разгибание кисти, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча, подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его руками, прокатывание мяча между ориентирами и по ориентирам.

*Упражнения, направленные на формирование правильной осанки,* выполняются по показу, с помощью воспитателя и по речевой инструкции: подтягивание на руках по наклонной доске, лежа на животе (высота приподнятого края 20-25 см); катание каната стопами в положении сидя; катание среднего мяча друг другу, лежа на животе (расстояние до 1 м); ползание на спине с прижатыми к туловищу руками.

*Упражнения для развития равновесия* выполняются по показу, по речевой инструкции со страховкой воспитателя и самостоятельно: ходьба по доске с приподнятым краем, ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по доске и скамейке боком приставными шагами; ходьба на носках с перешагиванием через рейки лестницы, кубики, с наступанием на кубы; кружение на месте с переступанием и приседанием по сигналу; движения головой в положении стоя; ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе; сохранение равновесия в положении стоя на одной ноге, руки в стороны; удержание на перекладине (до 20 сек.).

***Подвижные игры.*** Дети обучаются сюжетным играм и играм с элементами соревнования: «Кто дальше бросит мешочек?», «Кто дальше прыгнет?», «Снайперы», «Мышеловка», «Карусель», «Караси и щука», «Медведь и пчелы», «День и ночь», «Гуси-гуси», жмурки, прятки.

Необходима стимуляция детей к проявлению самостоятельности в выборе и организации подвижных игр на прогулках в свободной деятельности (учить родителей).

Дети продолжают обучаться спортивным играм: футбол, баскетбол, теннис; катанию на велосипеде; ходьбе на лыжах.

**Плавание.** В бассейне проводятся: разминка перед плаванием (10-15 мин); сдувание легких предметов с ладони (лист, пластмассовый шарик); подготовительные упражнения на отработку техники плавания брассом, кролем; выполнение «лягушачьих» движений на суше, лежа на животе и спине. В воде детям предлагаются игры на задержку дыхания и подвижные игры: «Ловцы жемчуга», «Морские звезды», «Цапли», «Дровосек в воде», «Катание на кругах», «Бегом за мячом», «Буксир».

**Словарь:** идите, бегите, сядьте, встаньте, стойте, кружитесь, бросайте мяч в корзину (вперед, вверх), ловите мяч, стройтесь в колонну (шеренгу, парами), идите ровно (парами, на носках, по скамейке, дорожке), ползите по доске (скамейке, дорожке), катите мячи, лягте на живот, лезьте высоко (вверх, вниз), идите боком, двигайтесь боковым галопом; подтягивайтесь, шагайте через палку (веревку, канат, флажок), ползите под веревкой, поднимите колено высоко, повернитесь, идите (бегите) змейкой, положите мячи (флажки, палки); бегите, как обезьяны; прыгайте, как лягушки; идите, как цапли; летите, как птички (самолет); идите как медведи; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; бросьте мяч через волейбольную сетку; бросайте мяч в баскетбольное кольцо; бросайте мяч в горизонтальную цель; бросайте мяч в вертикальную цель; возьмитесь за руки, руки вверх (вперед, в стороны, вниз, на пояс), смотрите внимательно, встаньте в круг большой (маленький), слушайте барабан (музыку); делайте, как я; направо, налево, хорошо, плохо, бассейн, плыви, ныряй, выдохни, вдохни, задержи дыхание, делай махи руками, делай махи ногами, пловец, гребок, выдох в воду. Что мы будем делать? Мы будем заниматься (играть в мяч, прыгать, бегать, лазать).

Перспективное годовое планирование распределения программного материала по физической культуре с детьми четвертого года обучения представлено в *приложении 5*.

### **Показатели развития к концу четвертого года обучения**

Дети должны **научиться:**

- выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- попадать в цель с расстояния 5 м;
- бросать и ловить мяч;
- находить свое место в шеренге по сигналу;
- ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- перестраиваться в колонну и парами в соответствии со звуковыми сигналами;
- ходить по наклонной гимнастической доске;
- лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, перелезать на соседний пролет стенки;

- ездить на велосипеде (трех- или двухколесном);
- ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- выполнять и знать комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;
- самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре;
- выполнять комплекс разминочных и подготовительных движений к плаванию;
- держаться на воде;
- выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами.

### **Предметно-развивающая среда физкультурного зала**

Рациональная предметно-развивающая среда физкультурного зала должна способствовать решению как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и решению задач их всестороннего гармоничного развития и формирования личности. Предметное окружение физкультурного зала имеет огромное значение для развития активности детей, формирования инициативного поведения, творчества, развития речи. Физкультурное оборудование, применяемое в педагогическом процессе, разнообразит двигательную деятельность детей и создают полноценные условия воспитания детей, их физического и психического развития. Развивающая роль предметно-развивающей среды заключается в том, что она стимулирует поисковую активность ребенка, побуждает к действенному познанию мира предметов, явлений, а также человеческих отношений и самого себя, своих сил и своих возможностей.

При организации предметно-развивающей среды в физкультурном зале для детей с нарушением интеллекта необходимо руководствоваться их возрастными и психологическими особенностями. Следует помнить, что такие дошкольники отличаются плохой координацией движений, недостаточным развитием общей и мелкой моторики. Поэтому пространственная организация среды должна одновременно обеспечивать безопасность и стимулировать двигательную активность. Обстановка физкультурного зала должна уравнивать эмоциональный фон каждого ребенка, способствовать его эмоциональному благополучию.

## **Адаптивная физическая культура**

**Адаптивное физическое воспитание** - это физкультурное образование, специфическая особенность которого состоит в том, что объектом педагогических воздействий является человек с сугубо индивидуальными свойствами, обусловленными патологическими нарушениями и развития (сенсорными, двигательными, интеллектуальными, сочетанными формами). Подобные нарушения всегда негативно отражаются на двигательной функции, физическом развитии, физической подготовленности, способности к обучению движениям, разрешающей способности психомоторных проявлений и т. п., что, несомненно, требует индивидуальной коррекции педагогических воздействий.

Наш детский сад посещают дети, имеющие проблемы в физическом развитии и развитии движений, в зависимости от заболевания и общего состояния организма, это дети синдромом раннего детского аутизма и дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (ДЦП). Эти дети нуждаются в индивидуальных занятиях адаптивной физкультурой, для них разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут развития движений по общей и мелкой моторике.

## **Адаптивная физкультура для детей с синдромом раннего детского аутизма**

Адаптивные физкультурно-оздоровительные занятия с ребенком аутистом направлены:

- на укрепление здоровья, своевременное формирование двигательных умений, навыков и основных физических качеств;
- коррекцию нарушений двигательной сферы и психомоторики;
- стимуляцию физического и двигательного развития, произвольной двигательной активности;
- создание предпосылок и стимуляцию интеллектуального и речевого развития;
- педагогический процесс формирования личности, обеспечивающий условия для последующей социальной адаптации и интеграции детей в общество.

## **Цели, задачи и особенности обучения детей с синдромом раннего детского аутизма**

Учитывая своеобразие формирования двигательных функций у детей с синдромом поставить важные задачи, направленные на укрепление здоровья детей, своевременное формирование двигательных навыков и основных физических качеств. Однако процесс адаптивного физического воспитания - это не только коррекция дефектов, стимуляция физического и моторного развития, создание предпосылок и стимуляция интеллектуального развития, это также педагогический процесс формирования личности, обеспечивающий условия для последующей социальной адаптации и интеграции в обществе.

**Основные цели обучения детей с синдромом раннего детского аутизма на занятиях по адаптивному физическому воспитанию это:**

- Развитие имитационных способностей (способностей к подражанию).
- Стимулирование к выполнению инструкций.
- Формирование навыков произвольной организации движений собственного тела.
- Воспитание коммуникативных функций и способностей взаимодействовать в коллективе.

**Задачи обучения** детей с синдромом раннего детского аутизма в рамках программы развития моторики на занятиях по адаптивному физическому воспитанию:

1. Учить ребенка отдельные части тела воспринимать органами чувств. (Он должен иметь представление о собственном теле через осязание и ощущение движений, поскольку это важно для формирования «схема тела»).
2. Учить ребенка узнавать и называть части тела и их пространственное расположение. (Он должен знакомиться с расположением отдельных частей тела в пространстве, поскольку это очень важно для осознанного выполнения движений).
3. Учить ребенка знать и понимать двигательные функции различных частей тела. (Он должен научиться выполнять движения различными частями тела, конечностями, так как это очень важно для дальнейшего развития моторики).
4. Учить ребенка ощущать свои пальцы и учиться двигать ими. (Он должен ощущать подвижность пальцев, что очень важно для развития манипулятивной функции).
5. Учить ребенка управлять своим телом во время передвижения - ползания. (Он должен уметь передвигаться, ползая, это формирует перекрестную координацию движений).
6. Учить ребенка управлять своим телом и контролировать положение туловища во время ходьбы (в том числе по неровной и наклонной поверхности). (Он должен уметь сохранять равновесие и правильную осанку).
7. Учить ребенка преодолевать препятствия. (Он должен научиться владеть своим телом в незнакомом двигательном пространстве).
8. Учить ребенка управлять своим телом в беге, преодолевая препятствия. (Он должен научиться своевременно управлять своим телом, следить глазами за телом, движущимся в пространстве, и это тем сложнее, чем быстрее ребенок движется).
9. Учить ребенка владеть своим телом при подскоках и прыжках. (Он должен научиться прыгать, поскольку умение прыгать развивает силу и равновесие).
10. Учить ребенка произвольно напрягать и расслаблять свое тело. (Он должен научиться контролировать туловище и его масти по степени напряжения мышц; уметь расслаблять свои мышцы и контролировать мышечный тонус).
11. Учить ребенка подражать постановке тела и очередности движений. (Он должен научиться выполнять быструю смену различных позиций, например, глубокий присед, положение на животе, положение стоя – это дает необходимый опыт владения своим телом, и ребенок учится быстро воспринимать, если ему кто-то показывает упражнение, и точно так же его повторять (подражать)).

12. Учить ребенка выполнять целенаправленные движения руками и ногами. (Он должен уметь засечь глазами цель, прежде чем выполнять действие рукой или ногой, поскольку броски и удары с целью (по мячу) требуют совместных действий глаз и рук, глаз и ног).

13. Учить ребенка приспосабливаться телом, руками и ногами под незнакомые движения. (Он должен научиться попадать по движущейся цели или уметь уклоняться от движущегося предмета, это развивает пространственную адаптацию и реакцию и способствует пространственному приспособлению движений).

14. Учить ребенка двигаться под незнакомые ритмы. (Он должен научиться выполнять движения в предлагаемом ритме, согласовывать свои движения и ритм, это способствует временному приспособлению движений).

15. Учить ребенка сохранять равновесие на узкой, неустойчивой поверхности. (Ребенок должен научиться сохранять равновесие тела на уменьшающейся поверхности, поскольку это стимулирует развитие координации, и улучшает способность владения телом в повседневной жизни).

16. Учить ребенка сохранять равновесие на пружинистой поверхности.

(Он должен научиться удерживать равновесие при прыжках, когда получает дополнительную подъемную силу, поскольку это еще больше стимулирует развитие координации и улучшает способность владения телом).

Дети аутисты нуждаются в строго индивидуализированном адаптивном физическом воспитании. У них слабо развиты навыки по владению собственным телом, отмечаются плохой контроль за скоростью, силой и равновесием, трудности включить все тело в единый процесс движения; они не знают, что физически умеют делать и как могут двигаться. Ученикам следует продемонстрировать, как выполняются упражнения, от них нельзя ожидать быстрого и четкого выполнения заданий. Дети аутисты не осознают, что происходит вокруг, они не могут научиться упражнениям как другие – наблюдая или экспериментируя.

Для формирования произвольных моторных навыков детям необходимо много физической помощи, но они отстраняются от всяких контактов. И поэтому на начальном этапе рекомендуется (не забывая о недопустимости прямого контакта) с помощью простой игры отрабатывать взаимные действия между ребенком и специалистом. Можно хлопать в ладоши вместе или попеременно, можно попробовать еще более простую игру пальцами рук и ног. В этих первых простых играх рекомендуется посадить ребенка на колени, спиной к себе. Против такого прикосновения к вам ребенок даже с тяжелой формой аутизма возражать не будет, а иногда и сам будет стремиться к этому.

***Методические рекомендации и специальные подходы в обучении детей с синдромом раннего детского аутизма:***

- Перед тем как ребенок начнет выполнять необходимые действия, надо дать ему ясное указание и даже показать, что и как нужно делать.

- Для того чтобы он начал выполнять необходимые действия, необходимо привлечь к себе его внимание. Как только он на вас посмотрит, можно делать следующее:

Дать ребенку указание:

– сказать, что вы от него хотите;

– каждый раз использовать одни и те же (или похожие) слова, чтобы ребенок мог понять значение нашей просьбы;

– указания соотносить с той ступенью обучения, на которой находится ребенок.

После того как ребенок будет делать попытки выполнить указание, его нужно поощрить. Когда мы поощряем ребенка, мы даем ему понять, что он поступает правильно, и делаем это таким способом, который ему приятен. Это вызывает мотивацию у него продолжить свои попытки.

-Демонстрация движения (показ).

При условии, если ребенок не отвлекается, показать необходимое действие медленно и четко.

- Словесная подсказка (инструкция), это окажет ребенку практическую помощь и поддержит его старания. Когда он сам сможет выполнять задание (с устной подсказкой), дополнительные указания можно будет опустить.

- Физическая помощь (физическая подсказка). Особенно полезна на начальной стадии обучения, когда ребенок только-только начинает осваивать новый навык. Физическая помощь может быть еле заметной или представлять собой вполне ощутимое вмешательство. Во время выполнения задания оказывайте ему только ту помощь, в которой он действительно нуждается.

- Приспособление материалов к особенностям задачи и ребенка. Такой подход особенно помогает при работе с ребенком, который хочет все делать самостоятельно и отказывается от длительной физической помощи.

-Связь между задачами и методами. Определяется серия краткосрочных задач.

- Долгосрочные задачи можно разбить на составные части, чтобы в них были отражены этапы обучения.

В процессе работы можно больше рассказывать ребенку о задании, оказывать физическую помощь, приспособлять материалы, попросить его выполнить самостоятельно лишь небольшую часть задания.

После того, как ребенок выполнит задание, поощрять его старания или успех. Избегайте ошибок в поощрении и односторонних отношений с ребенком.

На освоение нового для ребенка умения на каждом занятии рекомендуется давать ему по 5 попыток и заниматься этим заданием до тех пор, пока он не сможет выполнять его 5 раз из 5 на 100%.

***Одна из конечных целей программы по развитию моторики у детей с синдромом раннего детского аутизма, так же, как и всей программы в целом, – обучение ученика выполнять упражнения без помощи взрослых. Ускорить этот процесс***

помогают однообразные занятия. Следует придерживаться последовательного структурированного однообразного порядка, в программу обучения включать разные виды упражнений, так как дети с синдромом раннего детского аутизма способны концентрировать внимание только в течение короткого периода времени. Чем более разнообразны и ориентированы на успех занятия, тем сильнее желание ученика участвовать в программе. Она должна содержать области всех основных навыков моторики: балансирование, локомоторные навыки, ориентация в пространстве, игра с мячом, другие игровые навыки.

## **Адаптивная физкультура для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.**

### ***Задачи адаптивной физической культуры дошкольников с детским церебральным параличом и принципы коррекционной работы***

Задачи адаптивной физической культуры детей с детским церебральным параличом можно разделить на несколько групп.

В первую группу входят те классические задачи, которые справедливы и в работе со здоровыми детьми - это общеобразовательные, оздоровительные и воспитательные.

Вторую группу составляют двигательные коррекционные задачи, которые целесообразно разделить на основные и вспомогательные.

К *основным двигательным коррекционным задачам* относится поэтапное двигательное развитие детей в той последовательности, которая свойственна здоровым детям.

В ходе коррекционной работы необходимо решить следующие задачи:

- формирование контроля над положением головы и ее движениями;
- обучение разгибанию верхней части туловища;
- тренировка опорной функции рук (опора на предплечья и кисти);
- развитие поворотов туловища (переворачивания со спины на живот и с живота на спину);
- формирование функции сидения и самостоятельного присаживания;
- обучение вставанию на четвереньки, развитие равновесия и ползания в этом положении;
- обучение вставанию на колени, затем на ноги;
- развитие возможности удержания вертикальной позы и ходьбы с поддержкой.
- стимуляция самостоятельной ходьбы и коррекция ее нарушений.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач сформулируем более *частные вспомогательные задачи*, которые будет решать инструктор по физкультуре в процессе физического развития:

- коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба);
- преодоление слабости (гипотрофии, атрофии) отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах (профилактика и разработка контрактур);

- нормализация тонуса мышц (коррекция позотонических реакций);
- улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии) и тактильных (кожных) ощущений;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп (усиление развития той группы мышц, которая вынуждена взять на себя функции ослабленной, парализованной);
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипулятивной деятельности рук (пальцев рук);
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций статодинамической устойчивости (равновесия) и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация (расслабление) организма и отдельных его конечностей.

При стимулировании двигательных функций надо обязательно учитывать возраст ребенка, уровень интеллектуального развития, его интересы, особенности поведения. Большинство упражнений следует проводить в игровой форме.

### ***Принципы коррекционной работы:***

- Ребенок, больной детским церебральным параличом, должен быть адаптирован к семье и окружающей среде, и ни при каких обстоятельствах не должен быть изолирован.
- Нужно учитывать конкретные и реальные цели. Надо принимать во внимание усилие пациента, его намерения должны осуществляться. Все попытки пациента к активным действиям должны поддерживаться.
- Любое общение с ребенком с детским церебральным параличом предлагает щадящий, индивидуальный образ действий. Важным условием является готовность помочь в любой ситуации. Почти каждое движение предполагает демонстрацию (показ). При этом попутно в подробностях объясняются и показываются все движения, а затем просят детей их повторить.
- Состязания со здоровыми детьми в спортивных развлечениях и праздниках могут также влиять положительно на больных детским церебральным параличом.
- Намеки и знаки детей не должны быть незамеченными. На них тоже надо обращать внимание.
- Каждое движение требует минимума способности к движениям. Как и лечебная физкультура, терапия игры требует следовать принципам специальных лечебных упражнений. Лечебные упражнения при ложных двигательных примерах могут привести лишь к неправильному развитию или фиксации прежних ошибок. Неверные формы движений откладываются в памяти и отрицательно влияют на дальнейшее развитие.

При организации коррекционной работы с детьми, страдающими детским церебральным параличом необходимо соблюдение определённых условий, при которых реабилитация детей будет эффективной:

- регулярность, систематичность, непрерывность;
- строгая индивидуализация упражнений ЛФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребёнка, его психическим развитием;
- постепенное строгое дозирование, увеличение физических упражнений.

При развитии двигательных функций важное значение имеет использование комплексных афферентных стимулов:

- зрительные (проведение упражнений перед зеркалом);
- тактильные (применение различных приемов массажа; ходьба босиком по песку и камешкам; щеточный массаж);
- проприоцептивные (специальные упражнения с сопротивлением, чередование упражнений с открытыми и закрытыми глазами);
- температурные (локальное использование льда, упражнения в воде с изменением ее температуры);
- звуковые и речевые стимулы (важное значение имеет четкая речевая инструкция и сопровождение движений стихами, что развивает целенаправленность действий, создает положительный эмоциональный фон, улучшает понимание обращенной речи, обогащает словарь).

***Средства лечебной гимнастики*** – это специально подобранные упражнения, в соответствии с задачами лечебно-восстановительной работы, определяемые состоянием и возрастом больного.

***Гимнастические упражнения*** состоят из специально подобранных сочетаний различных движений, отвечающих решению определенной задачи. Важное значение имеют исходные положения, которые должны служить наиболее эффективному использованию упражнений. При проведении каждого из них надо учитывать наиболее выгодное направление движения, его амплитуду, скорость, характер выполняемого движения и части тела, охватываемые его воздействием. Гимнастические упражнения подразделяются на пассивные, упражнения с помощью, рефлекторные и активные.

***Пассивные движения*** совершаются, в основном, обучающим, сам же больной запоминает их зрительно, на слух и через ощущения, получаемые им. Применяются они в тех случаях, когда больной не может сам выполнить нужное движение, но оно возможно при помощи обучающего.

***Пассивно-активные движения*** заключаются в том, что часть их выполняет обучающий, другую часть - больной, при этом обучающий может оказывать дозированное сопротивление совершаемому движению и использовать приемы расслабляющего массажа, по ходу выполнения упражнения.

***Рефлекторные упражнения*** осуществляются при помощи неоднократных раздражений определенных рефлексогенных зон, вызывая в ответ соответствующую двигательную

реакцию. В тех случаях, когда рефлексорные движения участвуют или поддерживают патологические рефлекс, они должны быть заторможены, без этого не может осуществляться нормализация движений и поз.

*Активные движения* - это движения, произвольно совершаемые самим больным, без помощи извне, но под контролем. Больной выполняет упражнения по показу и разъяснению обучающего

**Упражнения на расслабление мышц** способствуют восстановлению нарушений координации движений и нормализации деятельности внутренних органов. При детском церебральном параличе они имеют главенствующее значение, как для восстановления реципрокных взаимоотношений мышц-антагонистов, так и для торможения непроизвольных движений. Чаще всего их используют в сочетании с различными видами рефлексотерапии, включая разновидности массажа.

**Упражнения на растягивание** способствуют улучшению эластичности тканей, тем самым, облегчая восстановление подвижности в суставах. При детском церебральном параличе эти упражнения применяются осторожно, особенно при контрактурах, в сочетании с тепловыми процедурами и упражнениями на расслабление.

**Дыхательные упражнения** направлены на восстановление нормального акта дыхания в покое, а также при совмещении с различными движениями и действиями. При детском церебральном параличе эти упражнения играют важную роль в восстановительном лечении всех форм заболевания с разной степенью поражения. Большое внимание уделяется овладению типами дыхания с выполнением длительного выдоха, так как дыхание у больных в основном поверхностное, не координированное с движениями.

**Силовые и скоростно-силовые упражнения** в статическом напряжении направлены на регуляцию мышечных сокращений, на содействие восстановлению подвижности в суставах и опороспособности, улучшение обменных процессов в мышцах, нарастание мышечной массы. При детском церебральном параличе эта группа упражнений в основном направлена на нормализацию опороспособности и силовой выносливости антигравитационных мышц, преодолевающих действие силы тяжести и удерживающих тело в вертикальном положении. Это в первую очередь вся система разгибательной мускулатуры на туловище и нижних конечностях. Применяются упражнения с сопротивлением и различные отягощения. Эти упражнения используются для улучшения работоспособности и правильной осанки.

**Корригирующие гимнастические упражнения** способствуют исправлению порочных поз и деформаций. При детском церебральном параличе эти упражнения в первую очередь направлены на борьбу с последствиями задержавшегося влияния ранних тонических рефлекс, патологических синергий, синклезий и замещений, а также на нормализацию деятельности афферентных систем (вестибуломожжечковых реакций, зрительного анализатора, проприоцепции, тактильной чувствительности и пр.).

**Упражнения на координацию движений** применяются при детском церебральном параличе для восстановления основ управления движениями. Эти упражнения

способствуют свободному переключению состояния мышцы (покой, напряжение, расслабление, сокращение), восстановлению реципрокных взаимоотношений мышц-антагонистов и их совместной статической работы для фиксации суставов; нормализации «схемы тело и движений»; овладению сложными сочетаниями работы мышц различных частей тела при формировании двигательных стереотипов.

**Упражнения в равновесии** способствуют улучшению координированных движений, воспитанию правильной осанки, выработке многих двигательных навыков, тренировке и нормализации функций вестибулярного анализатора. Упражнения в равновесии играют большую роль в восстановительном лечении. Они способствуют нормализации опороспособности, развитию реакций равновесия в разных условиях - при передвижении по разной почве, на различной по высоте и по форме поверхности опоры, с разной ее устойчивостью, с использованием статических поз и передвижений, в сочетании со специальной тренировкой вестибулярного анализатора.

**Прикладные упражнения** включают различные способы передвижения – ползание, ходьбу, бег, а также прыжки, лазание, метание, т.е. те естественные движения, которые здоровый ребенок применяет в повседневной жизни.

В тяжелых случаях детского церебрального паралича ходьба является жизненно необходимым навыком, так как владение или не владение им в решающей мере определяет степень инвалидности больного, также как и тяжелые поражения рук, сжимающие его возможности самообслуживания.

**Подвижные игры** как средство лечебной физкультуры имеют большое воспитательное значение как эмоциональный способ закрепления двигательных навыков. В программе занятий они должны широко применяться при всех формах заболевания, с разной степенью тяжести в разных возрастах, начиная от индивидуальных игровых занятий до сложных командных и некоторых спортивных игр, проводимых по упрощенным правилам.

**Спортивные упражнения** применяются в лечебной физкультуре. Они являются одним из средств создания положительных эмоций, укрепления воли для достижения поставленной цели, закаливания организма больных. Спортивные упражнения с включением соревновательного метода должны использоваться при детском церебральном параличе, с учетом возможностей и возраста. Хорошими средствами для укрепления здоровья детей, закаливания организма, коррекции патологических расстройств и совершенствования координации движений являются плавание, катание на санках, ходьба на лыжах

## **Диагностика и мониторинг результатов физической подготовленности детей**

В физическом воспитании дошкольников диагностическое тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач, например таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. На основе результатов тестирования можно сравнить динамику развития движений ребенка; проводить отбор физических упражнений для занятий; осуществлять объективный контроль обучения детей движениям; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные планы групповых и индивидуальных занятий.

## **Диагностика и мониторинг результатов физической подготовленности детей с нарушением интеллекта**

Для комплексной оценки физического состояния детей необходимы учет и анализ данных физической подготовленности, которая характеризуется степенью сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Диагностику физической подготовленности детей и развития физических качеств детей проводить в соответствии с методическими рекомендациями Тарасовой Т.И.

У детей с нарушением интеллекта в каждой возрастной группе 2 раза в год проводится диагностика развития основных видов движений (в сентябре – на начало учебного года и в мае – на конец учебного года). Тесты на каждой возрастной группе аналогичные и на начало и на конец учебного года, чтобы можно было оценить динамику развития движений. Анализ результатов позволяет сделать качественный и количественный анализ развития конкретного ребенка, выявить реальный уровень его развития и степень соответствия возрастным нормам, а также определить общегрупповую тенденцию развития детей каждой возрастной категории. Результаты тестирования являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития детей с ОВЗ и подбора оптимального содержания обучения движениям, средств и приемов адекватного педагогического воздействия.

Критерии оценки качественно-количественных результатов диагностики детей в развитии движений представлены в *приложении 8*.

Результаты мониторинга заносятся в специальные таблицы по возрастным группам, смотри в *приложениях 9-12*.

Оценка уровня овладения детьми основными видами движений в начале и конце учебного года производится следующим образом:

- по каждому из указанных параметров в столбце с фамилией и именем ребенка выставляются полученные им баллы;
- по каждому ребенку подсчитывается итоговый показатель (сумма баллов в столбце делится на количество параметров, полученный результат округляется до десятых долей).

Полученный показатель на начало учебного года выявляет трудности в обучении движениям на предыдущем году обучения (или у вновь пришедших детей); определяет уровень актуального развития; фиксирует характер отклонений в двигательном развитии; выявляет личностный ресурс ребенка, определяет зону ближайшего развития и помогает в разработке плана конкретных мероприятий на текущий учебный год, направленных на решение выявленных проблем.

Полученный показатель на конец учебного года показывает эффективности реализации индивидуальной коррекционно-развивающей программы ребенка и помогает в составлении прогноза относительно дальнейшего физического развития ребёнка.

Итоговый показатель мониторинга результатов физической подготовленности детей по каждой возрастной группе детей помогает описать общегрупповые тенденции развития движений детей, ведения учета результатов освоения программы по разделу «Физическое воспитание», а также для подготовки к административно-групповым совещаниям, где все специалисты, работающие на данной возрастной группе, обсуждают и анализируют полученные результаты по каждой образовательной области.

### **Диагностика моторного развития ребенка с синдромом раннего детского аутизма**

Основной метод диагностики моторной деятельности ребенка с синдромом раннего детского аутизма – это наблюдение. Оно дает нам знания о том, какая область в развитии навыков моторики является самой сложной: балансирование, упражнения с мячом, прыжки или др. Эта информация поможет облегчить процедуру оценки, чтобы в последующей работе правильно выбрать стратегию обучения и определить, чему именно следует учить, т. е. выявить зону ближайшего развития ребенка.

Наблюдение за моторной деятельностью можно организовать двумя способами:

- Наблюдение со стороны (наблюдение за спонтанной, произвольной двигательной деятельностью).
- Наблюдение во время деятельности с инструктором по физкультуре (наблюдение за целенаправленной двигательной деятельностью).

Сведения, полученные в процессе наблюдения, служат исходной точкой в определении начального уровня развития моторики, т. е. показывают, какому возрастному периоду соответствуют показанные ребенком навыки.

Выявленные моторные навыки соотносятся с возрастным уровнем развития в норме с помощью диагностических таблиц, которые содержат возрастные этапы развития в норме и соответствующие им моторные навыки. На основании этого устанавливаются виды деятельности, которые планируется исследовать в качественном отношении.

В ходе оценки полезно использовать разные мотиваторы/поощрители, замеченные в первые несколько минут наблюдения.

Похвала и поощрение в ходе оценки выступают мотиватором для некоторых учеников. В любом случае следует проявлять максимально положительный настрой и поощрять ребенка во время оценки.

Помочь ребенку с синдромом раннего детского аутизма проявить свои моторные способности во время диагностики можно следующим образом:

- планировать короткие серии тестов;
- делать тестирование разнообразным (чередовать различные виды деятельности);
- начинать и заканчивать каждую серию тестов успешно выполненным заданием;
- сочетать трудные задания с заданиями полегче;
- проявлять «гибкость» (менять свои планы в ходе тестирования).

Диагностика развития общей и мелкой моторики с синдромом раннего детского аутизма проводится 2 раза в год (в сентябре – на начало учебного года и в мае – на конец учебного года).

### **Диагностика моторного развития ребенка с нарушением опорно-двигательного аппарата**

Важной задачей диагностики при ДЦП является комплексное изучение особенностей моторного развития детей с целью разработки индивидуального образовательного маршрута. Знание клинической картины, динамики изменения состояния ребенка под влиянием лечения, формы ДЦП, сопутствующих синдромов помогает подобрать правильно тесты для обследования. При обследовании необходимо учитывать:

- ☐ соответствие уровня выполняемых ребенком заданий его возрасту, двигательным возможностям и степени сохранности анализаторов;
- возможности обучения ребенка, показателями которых являются темп приобретения навыков и количество упражнений, необходимое в процессе обучения;
- характер помощи взрослого и возможность ее использовать;
- способность к самостоятельному выполнению заданий;
- отношение ребенка к заданию и его активность;
- возможность частично приспособиться к двигательному дефекту;
- использование неречевых средств коммуникации (движений глаз, мимики, жестов);
- устойчивость внимания.

Для организации коррекционной работы на занятиях адаптивной физкультурой важны такие показатели, как способ передвижения, уровень развития манипулятивной функции и навыков самообслуживания, наличие сопутствующих нарушений.

### **Качественно-количественные оценки результатов диагностики детей**

**1 балл /низкий уровень/:** ребенок не демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель той или иной образовательной области; либо пытается принять задание и степень выраженности того или иного качественного показателя крайне низкая; либо отмечаются слабые попытки выполнить задание, но помощь не эффективна; ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

**2 балла /средний уровень/:** ребенок демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель, но отмечаются неточности, ошибки, незначительное отставание от возрастных нормативов или программных требований и необходима направляющая (постановка цели, повторение инструкции, задания), либо организующая (организация мыслительной деятельности и контроль действий ребенка) помощь; владеет главными элементами техники большинства движений; способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа; иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх; увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат; в играх - активен.

**3 балла /высокий уровень/:** ребенок демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель постоянно, отмечается высокая степень самостоятельности, успешность ребенка не зависит от особенностей ситуации, но возможно, что в некоторых случаях требуется стимулирующая помощь («подумай» и т.д.); ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям; осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх; наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

