

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Солнышко» г. Охи


СОГЛАСОВАНО

Заместитель заведующего по воспитательной
и методической работе МБДОУ детский сад № 2
«Солнышко» г. Охи

 Н. В. Ресоченко

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ детский сад № 2
«Солнышко» г. Охи

 О. В. Юнусова

03 августа 2020 года



Рабочая учебная программа
по адаптивной физической культуре
для детей со сложным дефектом
в соответствии с ФГОС ДО

Образовательная область «Физическое развитие»
(наименование учебного предмета /курса)

Дошкольное образование
(уровень, специальность образования)

с 01.09.2020 по 30.05.2021 года
(срок реализации программы)

Составлена с учетом программ: «От рождения до школы»
Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой,

адаптированной программы «Здоровый малыш»,
авторского коллектива МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко» г. Охи ,

«Программы воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью»
Л.Б.Боряевой, О.П.Гаврилушкиной, А.П. Зарина, Н.Д. Соколовой,

адаптированной основной образовательной программы для детей
с задержкой психического развития
авторского коллектива МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко» г. Охи
(наименование программы) (автор программы)

инструктор по физической культуре
(наименование профессии, специальности)

Тугариной Светланой Геннадьевной
кем (Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу)

г. Оха, Сахалинской области
2020 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Целевой раздел		
1.1	Пояснительная записка.	3
1.2.	Нормативно-правовое основание программы	4
1.3.	Цели и задачи реализуемой Рабочей программы	5
1.4	Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	6
1.5	Психофизические особенности развития детей дошкольного возраста со сложным дефектом	8
2. Содержательный раздел		
2.1.	Содержание работы образовательной области «Физическое развитие»	11
2.2.	Методы и приёмы обучения	12
2.3.	Первый этап обучения	13
2.4.	Второй этап обучения	14
2.5.	Третий этап обучения	15
2.6.	Основное содержание работы на год	16
2.7.	Взаимодействие с семьями воспитанников	18
3. Организационный раздел		
3.1.	Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания ДОУ	20
3.2.	Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с нарушением зрения	21
3.3.	Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с нарушением слуха	24
3.4.	Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с умственной отсталостью	27
3.5.	Особенности организации адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе	33
3.6.	Особенности организации адаптивной физической культуры при аутическом расстройстве	38
3.7.	Особенности организации адаптивной физической культуры при ЗПП	40
3.8.	Специфика организации физкультурных занятий	45
3.9.	Библиография	46

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей со сложным дефектом включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями детей с ограниченными возможностями (далее ОВЗ).

У многих детей с ОВЗ наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, опорно-двигательного, связочного аппарата.

И поэтому данная рабочая программа направлена на формирование правильной осанки и профилактика деформации стопы, формирование у воспитанников комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, освоение знаний о ценностях физической культуры и о влиянии занятий лечебной гимнастики на развитие человека, формирование здорового образа жизни.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения.

Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей рассматриваемой категории так как под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

1.2 Нормативно-правовое основание программы

Рабочая программа для детей со сложным дефектом развития разработана в соответствии с законами РФ:

- Конвенции о правах ребенка.
- Конвенция о правах инвалидов от 13.12.2006 года (ст7,24,25,26,30)
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации с документами Министерства образования и науки РФ
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»
- постановлением Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» с региональными документами
- Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.
- Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 2 «Солнышко»
- Образовательной программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 2 «Солнышко» г. Охи

1.3. Цель и задачи рабочей программы

Целью данной Программы является коррекция и укрепления физического развития детей дошкольного возраста со сложным дефектом развития, предусматривающей полную интеграцию действий всех специалистов дошкольного образовательного учреждения и родителей дошкольников.

В рамках реализации цели обозначены следующие задачи:

1. Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
2. Осуществление ранней диагностики, определение путей профилактики и координации физических нарушений.
3. Формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности.
4. Развивать у детей движения, двигательные качества, физической и умственной работоспособности.
5. Учить детей выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого.
6. Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции.
7. Учить детей внимательно смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит.

1.4. Основные педагогические принципы

Единство диагностики и коррекции.

Практическая деятельность педагога требует знания основного дефекта, его проявлений, качественного своеобразия и структуры, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам физических упражнений, необходимо знать состояние сохранных функций, особенности психомоторики с учетом возраста, основного вида деятельности, характерного для каждого возрастного периода. Эти сведения необходимы педагогу, чтобы, во-первых, не навредить, во-вторых, выявить потенциальные личностные и функциональные возможности ребенка, в-третьих, определить и контролировать оптимальный путь коррекции и развития.

Специалист адаптивной физической культуры самостоятельно проводит педагогическую диагностику, выявляя состояние отдельных двигательных функций, физических и координационных способностей. Его задача состоит в том, чтобы правильно интерпретировать результаты медицинской и психологической диагностики и на основе сопоставления и анализа этих данных планировать стратегический путь и оперативные способы, методы и приемы коррекции и развития.

Принцип дифференциации и индивидуализации.

Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития. Однако физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности в этих группах чрезвычайно вариативны, поэтому для проведения занятий по физическому воспитанию нужна более тонкая дифференциация обучающихся, которую осуществляет инструктор по физической культуре

Индивидуальный подход означает учет особенностей, присущих одному человеку.

Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

Сущность индивидуализации педагогического процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его роста.

При индивидуальной форме занятий принцип реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий — смысл принципа состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов и методических приемов стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах за счет активизации сохранных функций, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию.

Так, при нарушении зрения компенсация формируется под влиянием комплекса сохранных ощущений: слуховых, кожных, мышечно-суставных, обонятельных, вибрационных, температурных, которые достаточно подробно информируют человека об окружающем пространстве, что и позволяет ему решать сложные двигательные задачи.

Принцип учета возрастных особенностей.

Ребенок с отклонениями в развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом.

Биологический возраст ребенка аномального развития в большинстве случаев отстает от паспортного. Периоды ускорения (сенситивные периоды) наступают в среднем на 2—3 года позднее, динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна, как индивидуальны и сенситивные периоды, их важно не пропустить и максимально использовать для развития и личностного роста, особенно при планировании программ, рассчитанных на несколько лет.

Для выявления потенциальных возможностей ребенка и оперативной коррекции необходимо учитывать «зону актуального развития» и «зону ближайшего развития». Первая отражает реальные возможности ребенка в настоящий момент, вторая характеризуется тем, что самостоятельное выполнение данного ему задания пока недоступно, но он может его выполнить с помощью педагога.

Принцип адекватности педагогических воздействий означает решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебно-восстановительных задач, подбор средств, методов, методических приемов, которые должны соответствовать реальным функциональным возможностям, интересам и потребностям ребенка.

Принцип оптимальности педагогических воздействий означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов. В качестве стимулов выступают физические упражнения, различные по характеру, направленности, координационной сложности, а также физическая нагрузка, которая должна соответствовать оптимальным реакциям организма.

Принцип вариативности педагогических воздействий означает использование многообразия физических упражнений и изменения условий их выполнения, способов регулирования, эмоционального состояния, воздействия на различные сенсорные ощущения (зрительные, тактильное, слуховые), речь (подвижные игры с речитативами), мелкую моторику («пальчиковые» игры), интеллект (игры со счетом, выстраиванием слов и т.п.) в соответствии с поставленными педагогическими задачами и реальными возможностями детей.

Дети с отклонениями в развитии вследствие вынужденной малой подвижности испытывают двигательный и эмоциональный голод, дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления.

Игра для детей с нарушениями в развитии - это не только забава, развлечение, но и эффективное средство и метод решения коррекционно-развивающих задач.

Принцип приоритетной роли микросоциума состоит в единстве коррекционной работы с ребенком и его окружением, прежде всего с родителями. В силу огромной роли семьи в становлении личности ребенка, необходима такая организация микросоциума, которая могла бы максимально стимулировать его развитие, сглаживать негативное влияние заболевания на физическое и психическое состояние ребенка.

Ребенок сознательно или бессознательно усваивает манеры поведения, общения, установки, привычки в соответствии с представлениями и ценностными ориентациями родителей и близких. Особенно велика их роль для детей, обучающихся в домашних условиях.

1.5. Психофизические особенности развития детей дошкольного возраста со сложным дефектом.

Данная рабочая программа предназначена для работы с детьми со сложным дефектом, имеющих сочетание двух и более недостатков в развитии. Дети могут иметь выраженное сочетание интеллектуальной недостаточности с нарушением опорно-двигательного аппарата, со следующими возможными диагнозами: тяжелые и легкие формы ДЦП, множественные контрактуры, сочетание и нарушение слуха и зрения, эпилепсия, Синдром Дауна, вальгусные стопы, гидроцефальный синдром, а так же другие генетические заболевания и РАД.

Дети со сложной структурой дефекта так же имеют необратимые нарушения познавательной, психофизической, а также эмоционально-волевой и поведенческой сферой.

Выраженная интеллектуальная недостаточность у данной категории детей определяется не как болезнь, а состояние психического недоразвития, характеризующая многообразными признаками, как в клинической картине (вследствие органического поражения ЦНС), так и психологическими комплексными проявлениями физических, психологических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

При работе с данной категорией детей следует учитывать множество привходящих качеств: тяжесть, глубину, время повреждения головного мозга, а так же резервы организма, их сохранение функций, в сочетании с комплексом средовых условий, культурных педагогических форм семьи и ближайшего окружения, в котором живет и развивается ребенок.

При условии раннего включения в процесс систематической коррекционно-воспитательной работы ребенок может достичь оптимального для него уровня физического развития.

Физическое развитие детей имеет ряд особенностей по сравнению с их нормально развивающимися ровесниками. Движения характеризуются неустойчивостью, неуклюжестью, замедленностью или импульсивностью. Дети не могут ходить целенаправленно по прямой дорожке, подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице, у них отсутствует стремление овладеть такими основными движениями как бегом и прыжками. Наряду с этим отмечается недоразвитие ручной моторики: не устанавливается ведущая рука и не формируется согласованность действий обеих рук, мелкие и точные движения кистей и пальцев рук. Дети со сложным дефектом захватывают мелкие предметы всей ладонью, не могут выделить отдельно каждый палец, у них отсутствует указательный тип хватания (указательным и большим пальцем) и хватание щепотью (указательным, средним и большим пальцами).

Таким образом, в психофизическом статусе у ребенка с со сложным дефектом развития отмечается: несформированность эмоционального общения со взрослым, жестомимических и речевых средств коммуникации; отсутствие хватания предметов и неудержимого стремления познать окружающий мир; несформированность зрительно-двигательной координации.

Особенности психофизического развития детей с нарушениями слуха:

1. Снижение способности к приему, хранению, переработке и использованию информации.
2. Трудность словесного опосредования, замедление процесса формирования понятий.
3. Ограничение объема внешних воздействий на ребенка с нарушением слуха, затруднение его взаимодействия со средой и окружающими людьми, и как следствие упрощение психической деятельности.
4. Замедление психического развития детей с нарушениями слуха по сравнению с нормально развивающимся сверстником.
5. Специфические особенности игровой деятельности ребенка с нарушениями слуха:

- дольше задерживается на этапе предметно-процессуальных игр;
 - сюжетные игры более однообразны и просты;
 - отмечается тенденция к стереотипности действий, механического подражания действиям друг друга;
 - испытывает трудности при игровом замещении предметов;
 - имеет отставание в развитии воображения.
6. Недостаточная двигательная подвижность, отставание от своих сверстников в психофизическом развитии на 1 - 3 года. Нарушения двигательной сферы у детей проявляются:
- в снижении уровня развития основных физических качеств:
 - отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качествах от 12 до 30%;
 - в трудности сохранения статического и динамического равновесия: отставание от нормы в статическом равновесии до 30%, динамическом — до 21%;
 - в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы;
 - в относительно низком уровне ориентировки в пространстве.

Особенности психофизического развития детей с нарушениями зрения:

1. Снижено количество и качество получаемой информации о предметах и явлениях внешнего мира.
2. Снижена скорость и точность восприятия.
3. Затруднено установление причинно-следственных связей, замедленность и нечеткость их опознания.
4. Ограничена возможность формирования образов памяти и воображения.
5. Нарушена точность движений, снижается их эффективность, изменяется походка, страдают внутренние органы и системы организма.
6. Задержан темп развития речи.
7. Наблюдается отставание в психическом развитии ребенка, недоразвитие предметной деятельности, нарушение в ориентировании и общее недоразвитие моторики.
8. Затруднено самообучение предметным действиям, происходит застревание на предметно-практической деятельности.
9. Отмечается значительное отставание в физическом развитии, а именно в овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений.

Особенности психофизического развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

1. Наблюдается задержка и нарушение формирования всех двигательных функций.
2. Наблюдаются существенные трудности пространственного анализа и синтеза, нарушение схемы тела, трудности словесного отражения пространственных отношений.
3. Нарушена тактильная чувствительность, слабость ощущений своих движений и затруднение действий с предметами.
4. Не формируются правильные представления о движении, отмечается недостаточность активного осязания.
5. Наблюдается снижение слуха, зрительного восприятия.

6. Часто встречается недостаточность фонематического слуха, что приводит к задержке речевого развития и к недоразвитию речи.

Особенности психофизического развития детей с задержкой психического развития:

1. Поведение соответствует более младшему возрасту. Менее активны, безынициативны, слабо выражены познавательные интересы.

2. Значительное отставание по сформированности регуляции и саморегуляции поведения, в результате чего не могут долго сосредоточиться на каком-либо одном занятии.

3. Ведущая деятельность (игровая) тоже недостаточно сформирована.

4. Отмечается недоразвитие эмоционально-волевой сферы, которое проявляется в примитивности эмоций и их неустойчивости. Легко переходят от смеха к слезам и наоборот.

5. Отставание в речевом развитии проявляется в ограниченности словаря, недостаточной сформированности грамматического строя, наличии у многих из них недостатков произношения и звукоразличения, а также в низкой речевой активности.

Особенности психофизического развития детей с нарушениями аутистического спектра:

1. Ребенок не общается с другими детьми.

2. Лицо долгое время не выражает эмоций.

3. Не отзывается на оклик, не реагирует на свое имя, заданные вопросы.

4. Ребенка нельзя ничем заинтересовать, может часами сидеть в одной позе, направив взгляд в одну точку, при этом совершая самые примитивные повторяющиеся движения.

5. Наблюдается общая замедленность в движениях, действиях, движения стереотипны.

6. Ребенок замыкается в себе, он не просит есть, не хочет идти на улицу.

7. Наблюдается острая тактильная или сенсорная чувствительность.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы образовательной области «Физическое развитие»

Содержание работы по физическому развитию направлено на создание условий, необходимые для защиты, сохранения и укрепления здоровья ребенка, определяются задачи формирования предпосылок и конкретных способов здорового образа жизни ребенка и членов его семьи.

Содержание занятий по физическому развитию включают в себя определенные задания и упражнения, игры и развлечения на воздухе, а также отдельные закаливающие процедуры.

Занятия по физическому воспитанию решают как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений /бросание мяча, ловля мяча маленького и большого, 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.

На начальном этапе обучения большое внимание уделяется общему развитию рук ребенка, формированию 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, одновременному выполнению движений пальцами и кистями обеих рук. Эти и подобные им движения выполняются в сочетании с речевым сопровождением и с 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 для становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности детей.

Основные направления работы:

1. Ловля маленького и большого мяча
2. Ходьба (ходьба по дорожке здоровья)
3. Бег.
4. Ползание, лазание, перелазание.
5. Прыжки.
6. Общеразвивающие упражнения:
 - упражнения без предметов.
 - Упражнения с предметами.
 - Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.
 - Упражнения для развития равновесия.
7. Подвижные игры.

2.2. Методы и приёмы обучения

Специфика обучения детей с ОВЗ физическим упражнениям заключается в особом сочетании методов и приемов обучения.

Двигательные, психические, сенсорные нарушения имеют разные причины, время, степень поражения, сопутствующие заболевания, вторичные отклонения, разный уровень здоровья и сохраненных функций, что лимитирует двигательную активность детей с ОВЗ и требует дифференцированного и индивидуально-ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм адаптивной физической культуры, постановки и решения коррекционных, компенсаторных, профилактических задач, сопряженных с процессом обучения, воспитания, физического, психического, личностного развития данной категории детей.

1. Наглядные:

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

- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)

2. Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями
- выполнение упражнений в игровой форме

2.3. Первый этап обучения.

Основные задачи обучения и воспитания

- Создавать условия для удержания ребенком игрушек в одной руке, затем удержание игрушек двумя руками.
- Развивать у ребенка действия для захватывания разнообразных игрушек рукой и удерживать их в руке, рассматривая их.
- Создавать условия для переключивания игрушек из одной руки в другую, рассматривать их.
- Развивать у ребенка манипулятивные действия с разнообразными игрушками.
- Создать условия для развития действия с игрушками: бросания, закрывания, нажимания.
- Создавать условия для развития прямостояния.
- Создавать условия для овладения переворотами с живота на спинку и со спинки на живот, используя специальные упражнения и приемы активизации.
- Создавать условия для овладения ползанием: формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног.
- Создавать условия для укрепления ног: учить опираться на ножки, пружинить на ножках, используя игровые приемы (катание на большом мяче и др.).

Показатели развития к концу первого этапа обучения :

Дети должны научиться:

- уметь удерживать игрушку в руке, переключивать игрушку из одной руки в другую;
- уметь передвигаться в пространстве путем ползания;
- уметь самостоятельно сидеть.

2.4. Второй этап обучения

Основные задачи обучения и воспитания

- Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
- Укреплять здоровья детей.
- Формировать правильную осанку у каждого ребенка.
- Формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности.
- Развивать у детей движения, двигательные качества, физической и умственной работоспособности.
- Продолжать совершенствовать навык ползания и перелазания: учить проползать через ворота, обруч.
- Продолжать укреплять умения у детей опираться на ножки в процессе игровых приемов.
- Создавать условия для овладения детьми прямохождением: учить ходить по прямой дорожке вместе со взрослым.
- Создавать условия для совершенствования у детей навыка самостоятельной ходьбы.
- Учить ходить по прямой дорожке, перешагивая через незначительное препятствие (ручеек, канавку, палку).
- Совершенствовать умения детей удерживать предмет (игрушку) одной рукой непродолжительное время и бросать его в цель (мячик).
- Формировать умения удерживать предметы (игрушки) двумя руками, производить с ними некоторые действия (мячи, рули, обручи).
- Учить детей бросать мяч в цель двумя руками.
- Учить детей ловить мяч среднего размера.
- Учить детей ходить по «дорожке» и «следам».
- Учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками.
- Формировать у детей умение подползать под скамейку.

Показатели развития к концу второго этапа обучения

Дети должны научиться:

- самостоятельно ходить;
- уметь удерживать мячик в одной руке и бросать его;
- уметь удерживать предмет двумя руками, отдавать его взрослому или бросать.

2.5. Третий этап обучения.

Основные задачи обучения и воспитания

- Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
- Укреплять здоровья детей.
- Формировать правильную осанку у каждого ребенка.
- Формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности.
- Развивать у детей движения, двигательные качества, физической и умственной работоспособности.
- Совершенствовать самостоятельную ходьбу, перешагивая через незначительное препятствие.
- Учить перелезать через бревно, проползать через обруч.
- Совершенствовать навыки бросания.
- Создавать условия для овладения умениями бегать.
- Учить ходить по лесенке вверх со взрослым, а затем и самостоятельно.
- Формировать интерес к подвижным играм со сверстниками (малая группа 3-4 ребенка).
- Учить детей бросать мяч в цель двумя руками.
- Учить детей ловить мяч среднего размера.
- Учить детей строиться и ходить в шеренге по опорному знаку – веревка, лента, палки.
- Учить детей ходить по «дорожке» и «следам».
- Учить детей бегать вслед за воспитателем.
- Учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками.
- Учить детей ползать по гимнастической скамейке.
- Формировать у детей умение подползать под скамейку.

Показатели развития к концу третьего года обучения

Дети должны научиться:

- самостоятельно ходить, перешагивая через незначительное препятствие;
- уметь проползти через обруч;
- проявлять интерес к подвижным играм.

2.6. Основное содержание работы на год

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

Ходьба выполняется по показу: стайкой вслед за инструктором; друг за другом, держась руками за веревку.

Бег выполняется по показу и самостоятельно с использованием звуковых сигналов: стайкой за воспитателем, с остановками по окончании звуковых сигналов.

Ползание, лазание, перелазание выполняются со страховкой и помощью, по звуковому сигналу: ползание по ковровой дорожке, по доске, положенной на пол (ширина 30-35 см), по наклонной доске (высота 20-25 см), с подползанием под веревку (высота 30-35 см), по скамейке; лазание по гимнастической стенке произвольным способом; перелазание через 1-2 скамейки (расстояние 1-1.5 м одна от другой); пролазание между рейками лестничной пирамиды, палатки или вышки.

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

Общеразвивающие упражнения.

Выполняются детьми вслед за воспитателем по подражанию.

Упражнения без предметов: движения головой - повороты вправо-влево, наклоны вперед-назад; движения руками вперед - в стороны - вверх - к плечам - на пояс вниз; сжимание и разжимание пальцев в кулаки; хлопки в ладоши; притоптывание одной ногой, руки на поясе; притоптывания двумя ногами; хлопки с притоптываниями двумя ногами одновременно.

Упражнения с предметами:

1. Упражнения с флажком: 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.

2. Упражнения с мячом: отталкивание двумя руками большого мяча; катание среднего мяча друг к другу, сидя в парах; катание среднего мяча к воспитателю; бег за мячом, брошенного 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 инструктора 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; ходьба боком приставными шагами по канату.

Упражнения для развития равновесия выполняются по показу инструктора со страховкой и 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 строителя.

Подвижные игры выполняются по подражанию действиям инструктора, носят бессюжетный характер.

Игры: «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», «Лошадки».

2.7. Взаимодействия с семьями воспитанников.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Особенность используемых форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка.

Цель: Обеспечение взаимодействия образовательного учреждения с семьей, воспитывающей ребенка с ОВЗ, привлечение родителей к коррекционно-реабилитационному и воспитательному процессу.

Задачи:

- Оказание помощи правовой, психолого-педагогической направленности.
- Повышение у родителей чувства собственной компетентности.
- Преодоление состояния кризиса у родителей.

Перспективный план работы с родителями детей со сложным дефектом инструктора по физической культуре на 2020-21 уч г

Месяц	Тема	Вид деятельности	Цель
Каждый четверг 17.00 - 18.00	Личные вопросы	консультации	Разрешение вопросов, волнующих родителей.
Сентябрь	Факторы, влияющие на формирование опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста	Консультация с мультимедийной презентацией	Повышение родительской компетенции в понимании того, что именно в дошкольном возрасте происходит интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата и формируются привычки здорового образа жизни.
Октябрь	«Дары осени»	Открытая образовательная деятельность по физической культуре	Формирование у родителей представлений о возможностях ребёнка в области «Физическая культура» в данный момент времени»
Ноябрь	«Вестибулярный аппарат – орган равновесия»	Консультация с мультимедийной презентацией Предоставление практического материала по развитию функции равновесия и координационных способностей в домашних условиях посредством физических упражнений.	Повышение родительской компетенции в понимании того, что Упражнения на развитие равновесия и координационных способностей обеспечивают общеоздоровительный эффект, стимулирует деятельность ЦНС, сохраняют гибкость

			<p>суставов, укрепляют мышцы, способствует развитию речи, таких качеств как, устойчивость, внутреннее спокойствие, сосредоточенность.</p> <p>С помощью физических упражнений достигается и восстановление психического равновесия.</p>
Декабрь	«Вместе с папой, вместе с мамой!»	Мастер-класс для родителей в форме образовательной деятельности по физической культуре	Формирование у родителей представлений о возможностях ребёнка в образовательной области «Физическое развитие» в данный момент времени»
Январь	«Здравствуй зимушка-зима!»	Открытая образовательная деятельность по физической культуре	Формирование у родителей представлений о возможностях ребёнка в области «Физическая культура» в данный момент времени»
Февраль	«День защитника отечества»	Физкультурно-музыкальный праздник с непосредственным участием пап, дедушек, старших братьев и.т.д.	Укрепление доверительных и уважительных взаимоотношений между ребёнком и членами его семьи.
Апрель	Развитие речи в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста с ЗПР.	Консультация с предоставлением практического материала по развитию речи посредством подвижных и малоподвижных игр, комплексов дыхательной гимнастики и.т.д.	Повышение родительской компетенции в образовательной области «Развитие речи»
Май	«Физкультура,, я – лучшие друзья!»	Физкультурный досуг на свежем воздухе	Демонстрация детьми перед своими родителями успехов в развитии функции равновесия и координационных способностей и других физических качеств.

3. Организационный раздел

3.1. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания в ДОУ

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

При использовании здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе необходимо соблюдать следующие принципы:

- «Не навреди!»
- непрерывности, т. е. систематически, постоянно;
- индивидуальности – соответствие содержания и организации образовательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка с учётом сопутствующих заболеваний.

В настоящее время в ДОУ, в работе с детьми со сложным дефектом, реализуются следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Сохранения и стимулирования здоровья (физкультурные и динамические паузы, релаксация, подвижные и спортивные игры, пальчиковые игры, дыхательная и артикуляционная гимнастика, упражнения для глаз).
2. Обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия, утренняя гимнастика и гимнастика после сна, самомассаж).
3. Коррекционные (технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика, логоритмика).

3.2. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с нарушением зрения

Приемы и методы коррекции физического развития детей, имеющих нарушения зрения.

В работе со слабо видящими детьми ведущая роль принадлежит слову в сочетании с физической помощью, звуковыми ориентирами.

Следует также учитывать, что у детей с недостатками зрения мышечные ощущения заменяют зрительные представления, поэтому ребенок может, например, подойти к цели для метания, ощупать ее, запомнить, на какой высоте она расположена и на каком расстоянии от начальной черты находится. Затем, отойдя к начальной черте, ребенок прицеливается и бросает мяч или мешочек с песком. Воспитатель сообщает о результате попадания и делает указания о силе замаха и направлении броска.

Правильно выполнять физические упражнения помогают звуковые ориентиры. Например, если при подпрыгивании вверх с целью достать предмет (погремушку, колокольчик) ребенок слышит звук колокольчика, он знает, что высота преодолена. Во время подлезания под веревку, к которой привязана погремушка или колокольчик, звук их указывает ребенку, что следует наклониться ниже.

В работе с данной категорией детей используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах.

Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением. Остановимся на некоторых из них.

Метод практических упражнений.

Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим).

Учитывая трудности восприятия материала, ребенок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения в подборе упражнений, который вызывают доверие у детей, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки. Выделяют следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегченных условиях (например, бег под уклон, кувырок вперед с небольшой горки и т. д.);
- выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т. д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т. д.);
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);
- использование имитационных упражнений (например, «велосипед» в положение лежа, метание без снаряда и т. д.);
- подражательные упражнения («как ходит медведь, лиса», «стойка аиста», «лягушка» — присесть, положив руки на колени, и т. д.);
- использование при ходьбе, беге лидера (дети ориентируются на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением);
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребенку при выполнении движения;

- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т.д.;
- использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки (мяч «ежик», массажное кольцо и мяч, ручной эспандер, для дифференцировки тактильных ощущений — отделение риса от гороха и т. д.);
- изменение внешних условий выполнения упражнений на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т.д.;
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, музыкальным сопровождением и пр.).

Метод слова для детей с нарушенным зрением является наиболее типичным методическим приемом обучения. Беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, указания, команды, устное оценивание и пр. Широко распространено объяснение, благодаря которому ребенок должен осознать и представить себе двигательный образ. Восприятие речи на слух позволяет соотнести слова с теми предметами, действиями, которые они обозначают.

Метод дистанционного управления также относится к методу слова, он предполагает управление действиями ребенка на расстоянии посредством следующих команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед, вправо, влево» и т. д. Дети с нарушением зрения часто пользуются звуковой информацией. В большинстве упражнений при взаимодействии с опорой или предметом возникает звук, на основании которого можно составить представление о предмете. Звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные представления.

Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. При рассматривании предметов (спортивного инвентаря) вначале предлагается рассматривание предмета по частям, ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета, а затем предпринимается попытка целостного восприятия предмета или действия. Требования к средствам наглядной информации: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов. При изготовлении наглядных пособий используются преимущественно красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета. Чтобы сформировать у детей полноценное восприятие материала, необходимо использовать демонстрацию двигательных действий и спортивного инвентаря. Наглядность обязательно должна сопровождаться словесным описанием, что поможет избежать искаженного представления о предмете, а также позволит активизировать мыслительную деятельность занимающихся.

Метод стимулирования двигательной активности. Отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь детей с нарушением зрения. Необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах. По возможности создавать условия успеха. Желательно участие педагога в игре, что позволяет сохранить темп и активность детей. При правильном руководстве дети со зрительной депривацией овладевают различными двигательными умениями, формирующими эмоциональное восприятие движений, особенно в игровой деятельности, развитие волевых качеств, смелости и решительности, уверенности в себе.

При обучении детей с нарушением зрения крайне редко применяется какой-либо один метод, обычно в соответствии с задачами занятия используется сочетание нескольких

взаимодополняющих методов. Приоритетное положение отводится тому, который наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной деятельности детей.

Показания и противопоказания к физическим упражнениям.

Дети с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе занятия) виды нагрузки;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и пр.;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;
- при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;
- учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз

Подвижные и спортивные игры также являются хорошим средством регулирования физической нагрузки. Используются сюжетно-ролевые и подвижные игры с корригирующей направленностью (игры с мячом, игры, направленные на развитие слухового осязательного анализаторов, на развитие навыков пространственной ориентировки

3.3. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с нарушением слуха

Приемы и методы коррекции физического развития детей, имеющих нарушение слуха.

Метод наглядности.

При обучении физическим упражнениям детей с недостатками слуха большое место занимают наглядные методы, в частности показ, зрительные ориентиры, которые помогают правильно понять и выполнять упражнения. Для повышения эффективности процесса обучения необходимую информацию о названии движения, технике его выполнения, физкультурном оборудовании, действиях с инвентарем рекомендуется предъявлять ребенку на слайдах, рисунках, таблицах, видеозаписях.

Метод практических упражнений.

1. Использование движений для развития речи:

- общеразвивающие упражнения (для укрепления «слабых мышц», нормализации тонуса мышц конечностей и туловища, преодоления синкенезий);
- специальные упражнения (для активизации речевого дыхания, укрепления дыхательных мышц, регулирования фаз вдоха и выдоха).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (создают предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных способностей): различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными).

3. Упражнения для коррекции функции равновесия:

- ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы);
- ходьба по кругу (в обоих направлениях);
- ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;
- стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть);
- ходьба по дощечкам («кочкам»);
- езда на велосипеде (самокате);
- ходьба по скамейке с разнообразными заданиями;
- ходьба, бег, ползание по наклонной скамейке;
- балансировка на набивном мяче.

4. Упражнения для коррекции и развития координации движений:

- действия с мячом – «Школа мяча» (диаметр от 24 см до 3 см);
- элементы игры в баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

5. Упражнения для коррекции вестибулярной функции.

Упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды, движения):

- движения глаз;
- наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
- повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком);
- кувырки вперед, назад;
- подскоки на батуте.

Упражнения на раздражение отолитового аппарата:

- изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других упражнениях;
- резкая остановка при выполнении упражнений, с изменением направления движения;
- прыжки со скакалкой с изменением темпа.

Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами: ходьба (спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком), кувырки, кружение, наклоны и повороты головы.

Метод стимулирования двигательной активности.

Необходимо поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, создавать условия успеха, помогать избавиться от комплекса неполноценности, неуверенности в своих силах.

Неслышащие дошкольники отличаются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной двигательной подвижностью. Установлено, что неслышащие дети дошкольного возраста отстают от своих сверстников в психофизическом развитии на 1—3 года. Однако, при оптимальной организации их двигательной деятельности дети могут приблизиться к норме, а по некоторым показателям и превзойти

Необходимо заметить, что недостатки в двигательной сфере детей с нарушениями слуха объясняются не только патологией органа слуха, но и несовершенством применяемой методики физического воспитания.

С. О. Филиппова, Т. В. Воробьева выделили **основные правила организации физического воспитания детей с нарушениями слуха** в условиях дошкольной образовательной организации:

1. На занятиях по физической культуре дети обязательно должны общаться посредством словесной речи, а для адекватного опознания слабослышащими детьми эмоционального состояния другого человека необходимы четкие внешние проявления у педагогов мимики, жестов, пантомимики в процессе общения, понятность и однозначность ситуации.

2. Упражнения в ползании, лазанье, перелезание легко усваиваются и охотно выполняются детьми. Однако лазанье по гимнастической стенке у детей с нарушениями слуха отличается раскоординацией, замедленностью, неуверенностью, боязнью высоты. *Поэтому лазанье с опорой только на руки противопоказано детям, так как мышечно-связочный аппарат плечевого пояса недостаточно развит, дыхание при таком виде движений затруднено.*

3. У многих глухих и слабослышащих детей имеются нарушения чувства равновесия. Зрительной и кинестетической чувствительности принадлежит большая роль в процессе компенсации функций двигательного анализатора, особенно таких, как сохранение равновесия, ориентировка в пространстве. Развитию этой функции способствуют специальные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и другие движения. Например, движения головой, повороты кругом в ходьбе и беге, остановки в беге по звуковому сигналу, остановки в беге с приседанием, изменение направления в беге друг за другом; ходьба по наклонной доске друг за другом вверх и вниз, ходьба по гимнастической лестнице друг за другом, с поворотом кругом, ходьба по скамейке боком приставными шагами, на носках, руки в стороны, встречная ходьба по гимнастической скамейке шириной 25 см с переходом на другую половину, держась за руки, удержание равновесия на одной ноге и т. п.

4. На занятиях во всех возрастных группах используется звуковое сопровождение: удары в бубен или барабан, которые служат сигналом для начала и окончания движений, их смены, регулирования скорости ходьбы, бега, частоты прыжков. Детей необходимо учить останавливаться в ходьбе или беге при прекращении сигналов, ориентируясь только на слух, переходить от одного вида движений к другому.

5. Различные упражнения на формирование осанки в обязательном порядке включаются во все занятия при выполнении различных видов упражнений.

6. Глухие дети нуждаются в строгой организации, поэтому для наибольшей эффективности занятий целесообразно участие в них двух взрослых (на группах компенсирующей направленности).

7. При выполнении упражнений может требоваться страховка, так как многие дети имеют нарушения равновесия, поэтому взрослый должен поддерживать ребенка при выполнении координационно трудных упражнений для предотвращения возможных травм.

8. *Дети с нарушениями слуха не могут услышать объяснение, поэтому педагог, показывающий упражнение, должен быть хорошо виден.* С этой целью важно располагать необходимый инвентарь (палки, лестница, мячи, кубики) перед сидящими детьми или усаживать их так, чтобы были видны гимнастические снаряды, необходимые для данного занятия.

9. *Каждое новое движение сначала показывается детям без словесного сопровождения* (использование карточек, раскрывающих последовательность выполнения упражнения), затем упражнение воспроизводится детьми по подражанию.

После того как ребенок хорошо усвоит движение, взрослый вновь показывает знакомое движение, но уже проговаривая словесную инструкцию.

Далее сначала взрослый проговаривает движение и только потом повторяет упражнение.

В дальнейшем все разученные детьми движения выполняются исключительно по словесной инструкции.

Речь взрослого на физкультурном занятии должна быть немногословной и включать в себя минимум слов и фраз, которые нужны для точного выполнения упражнений.

Важно также помнить, что детям с нарушениями слуха на всех этапах развития при выполнении физических упражнений *необходима помощь взрослого в виде показа, причем детям дается образ движения в целостном виде, без акцентирования внимания на отдельных элементах.*

10. Должное внимание уделять воспитанию у детей чувства ритма, умения различать тактильно-вибрационные и доступные звуковые сигналы (постукивание по столу рукой, по полу ногой, шум проезжающего по улице транспорта, сигнал электро-поезда, залпы праздничного салюта и т. п.).

Следить за тем, чтобы у детей не образовалась шаркающая походка, чтобы они научились без стука закрывать двери, бесшумно передвигать и ставить стулья, гимнастическое оборудование и т. д.

11. На занятиях целенаправленно проводятся упражнения на развитие речевого дыхания, способствующие формированию правильного диафрагмального дыхания, продолжительности выдоха, его силы и постепенности. Упражнения на развитие голоса, речевого дыхания, темпа и ритма проводятся с музыкальным сопровождением и без него.

12. Двигаться под музыку и одновременно воспринимать ее звучание детям с нарушением слуха трудно, потому что музыкальная вибрация, проникающая к ним через пол, сливается с движением ног. *Поэтому детям заранее устанавливают место, где они должны закончить упражнение.* Необходимо стремиться к тому, чтобы дети умели начинать и заканчивать движение точно с музыкой, двигаться в соответствии с темпом и ритмом, умели распределять движение в пространстве.

13. В ходе занятий, игр, различных упражнений необходимо применять различные формы поощрения, эмоциональной поддержки ребенка на основе выполнения охранительного режима.

14. Дети с нарушениями слуха не имеют серьезных ограничений в тех видах физкультурно-спортивной деятельности, которые требуют высокого уровня координации движений, могут заниматься различными видами спорта.

Внимание! Противопоказаниями для занятий спортом для детей с нарушениями слуха являются те виды спортивной деятельности, которые связаны с высоким уровнем шума, вибрацией, сотрясением, натуживанием при выполнении силовых упражнений, так как они могут спровоцировать прогрессирование тугоухости.

3.4. Особенности организации адаптивной физической культуры с нарушением интеллекта

Специфика физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями состоит в том, что занятия по физическому воспитанию решают как общие, так и *коррекционные задачи*. В занятие 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.

1. **Метание** – один из первых видов двигательной активности ребенка, который основывается на развитии хватательных движений и действий малыша. Общеизвестно, что в онтогенезе развития 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 огромное значение для коррекции отклонений в познавательной сфере детей с умственной отсталостью. Метание способствует развитию всех групп мышц, особенно плечевого пояса, а также воспитанию ловкости, гибкости, быстроты и равновесия, глазомера.

Правила обучения метанию :

А. Метание на дальность предшествует метанию в цель, так как при метании на дальность основное усилие направляется на овладение правильными приемами выполнения броска. При метании в цель внимание ребенка концентрируется на попадании мяча в указанную цель. В этом случае волевое усилие сочетается с собранностью внимания, сосредоточенностью, целенаправленностью и координацией движений в сочетании с глазомерной направленностью.

Б. В процессе метания движение выполняется как одной, так и двумя руками. Стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук.

В. Применяются различные способы метания на дальность и в цель: из-за спины через плечо, прямой рукой снизу, прямой рукой сверху.

Г. Обучение необходимо проводить в игровой форме.

Д. Соблюдать последовательность в обучении метанию:

– бросок от груди – учить детей держать мяч на уровне груди и совершать толчковое действие по направлению вперед – вверх, поскольку у малышей чаще всего получается вниз – вперед; усвоение броска от груди позволяет детям более точно бросать мяч и регулировать силу броска,

– подбрасывать мяч вверх и ловить его – при этом обращается внимание на позу ребенка – чуть согнутые ноги в коленях, полусогнутые в локтях руки и свободное удерживание мяча, не прижимая его к груди; сначала движение отрабатывается индивидуально, затем в паре, потом в группе.

Подводящими движениями при обучении метанию являются размахивания прямыми руками вперед – назад (игра «Качели»).

Ловля мяча является самым сложным движением для детей. Нужно учить ловить мяч обеими руками, слегка согнутыми в локтях. Сначала можно допускать прижимание мяча к груди, но потом стремиться, чтобы ребенок, поймав мяч, свободно его удерживал, не прижимая к груди.

2. **Построение** способствует формированию навыков прямо- стояния, развитию умения слышать взрослого и подчинять свое поведение его команде, ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в пространстве и участвовать в совместных действиях со сверстниками .

При выполнении построения необходимо учить детей ставить стопы параллельно на небольшом расстоянии друг от друга, т. е. тяжесть тела должна равномерно распределяться на пятку и носок и приходиться на внешний край стопы. Рекомендуются использовать следующие задания: легкий наклон вперед на прямых ногах, упор на внутренний или внешний край стопы, сильный нажим пальцами ног на опору.

Примеры построений: строиться в колонну по одному, по двое, выстраиваться друг за другом в затылок, размещаться друг от друга на расстоянии руки, затем строиться в круг большой и маленький, перестраиваться в колонну по трое, при этом выполняя движения самостоятельно по словесной инструкции взрослого .

3 **Ходьба.** Основными задачами формирования навыка ходьбы являются:

- формирование у ребенка правильной осанки, устремленного вперед шага;
- развитие слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации;
- развитие согласованности в движениях рук и ног;
- развитие чувства равновесия;
- развитие и укрепление свода стопы.

Примеры ходьбы: ходьба на месте; ходьба с флажком или шариком по прямой дорожке по залу; ходьба по кривой или ломаной траектории; ходьба с переменной направления движения; ходьба приставными шагами влево и вправо; ходьба по меткам; ходьба по веревочке; ходьба по рыхлому грунту (песку, траве, снегу); ходьба в паре, тройке; ходьба в колонне и т. д.).

Можно использовать игровые упражнения, созданные специально для закрепления и совершенствования навыка ходьбы. Например, «Журавль на болоте» – ступать, высоко поднимая колени; «Лыжник» – ходить широкими шагами, сгибая впереди стоящую ногу (в виде выпада), и поочередно поднимать руки вперед, подражая движениям лыжника; «Утиная ходьба» – ходьба в полуприседе и положением рук на коленях [1, с. 37; 6, с. 93].

3. **Бег.** Основными задачами формирования навыка бега являются:

- развитие умения согласовывать действия с условиями обстановки;
- бегать, не сталкиваясь с другими детьми, не наталкиваясь на предметы обегать их.

Примеры бега: бег на месте, придерживаясь руками за поручень; бег по прямой дорожке по залу; бег на месте в заданном темпе; «семенящий» бег – бег мелкими шажками с постановкой стопы на носок, руки находятся в свободном положении вдоль туловища; «олений бег», или бег прыжками; произвольный бег (ребенок самостоятельно выбирает темп движений, длину шага и направление бега); «фигурный» бег: по «восьмерке», «змейкой», по «спирали», «лабиринту» и т. д.

Необходимо:

– помнить, что игры с бегом надо обязательно чередовать с ходьбой, с отдыхом, так как бег – это значительная нагрузка на детский организм;

– создавать условия для переноса усвоенных навыков и закрепления автоматизированных движений (например, бег, разнообразные навыки ходьбы, езда на велосипеде и др.) в самостоятельную деятельность детей

4. Прыжки. Прыжки вводить постепенно и очень осторожно:

А. Сначала детей учат *спрыгивать* с поддержкой взрослого.

Б. Обучать детей прыжкам лучше с *подпрыгивания* на месте на двух ногах. Отталкиваться от земли надо сильнее и носочками, а ноги выпрямлять, тогда прыжок будет выше. Приземляться нужно сначала на носочки, а потом уж на всю ступню (использовать подготовительные упражнения: «пружинки» – сгибать колени, стоя на месте; подпрыгивание до поднятой руки взрослого, до мяча, подвешенного на доступной высоте, а так же подвижные игры «Поймай шарик» или «Позвони в колокольчик», «Мячики», «Зайчики»).

В. Учить *спрыгивать* с высоты, начиная с 10–15 см. Взрослый показывает, что *спрыгивать* надо на носочки сразу, сгибая колени. *При этом надо учить ребенка смотреть не под ноги, а вперед.*

Г. Одновременно учить *перепрыгивать* через линию, начерченную на полу, шнур и т. п., сгибая колени и отталкиваясь обеими ногами. Приземляться мягко, с передней части стопы, сгибая колени. Однако если ребенок прыгнул вперед очень далеко, то приземление может быть и на пятки. (Подготовительные упражнения: перепрыгивание «через ручеек», «с кочки на кочку», «по камешкам».) Обращать внимание на свободное положение рук и на их естественные махи.

Д. Как только дети овладеют простыми прыжками: подскоками, *спрыгиваниями*, прыжками на небольшое расстояние с места, *важно учить детей подпрыгивать на месте, невысоко, полностью выпрямляя ноги, а приземляться на носки – слегка сгибая ноги в коленях.* Детям можно предлагать подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на небольшое расстояние. При этом прыжки должны быть частые и неширокие, «как у зайчика», прыжки на батуте.

Е. Далее важно научить детей *спрыгивать* с высоты (не более 20 см), уделяя внимание освоению ребенком техники мягкого приземления на носки с постепенным переходом на ступню. Взрослый обращает внимание ребенка на то, что ноги надо слегка сгибать в коленях и сохранять равновесие. Не следует ребенку сильно отталкиваться от предмета, стремясь прыгнуть дальше, достаточно *спрыгнуть* вниз и лишь немного вперед.

Упражнения для обучения правильному отталкиванию: ребенок из положения полуприседа с опущенными и слегка отведенными назад руками выпрямляется, поднимаясь на носки и взмахивая руками вперед-вверх. Приземление, и это самое главное, должно быть мягкое, на полусогнутые ноги, с перекатом с пятки на носок.

В старших группах на занятиях физкультурой усложняются подпрыгивания: при прыжках нужно продвигаться вперед, прыгать на одной ноге, из кружка в кружок, в длину с места.

Ж. Прыжки в длину с места становятся дальше за счет сильного отталкивания обеими ногами, энергичных маховых движений рук и ног, устремленности всего корпуса в направлении прыжка. На занятиях рекомендуется применять различные ориентиры: веревка, флажок, палка, обруч. В

целях формирования навыка прыжка детям предлагают прыжки на песке, воде, снегу, включая прыжки в играх-эстафетах [1, с. 39–40; 6, с. 93].

5. **Ползание, лазанье, перелезание** имеют высокую коррекционную значимость как для физического, так и для психического развития ребенка. Общеизвестно, что многие умственно отсталые дети в своем развитии минуют этап ползания. Поэтому одна из задач физического воспитания восполнить этот пробел в их развитии в раннем возрасте

Правила обучения ползанию:

— дети сначала должны научиться принимать различные позы на четвереньках на месте (опираясь на колени и ладони) или по-медвежьи (опираясь на ступни и ладони) и менять их по команде взрослого; ползание на животе используется в подлезании под веревку, арку, палатку и т. д.;

— упражнения в ползании следует завершать заданиями выпрямляющего характера: встать, поднять руки над головой (подтянуться, хлопнуть в ладони над головой и т. д.);

— в старшем дошкольном возрасте детям предлагают ползать не только по полу, но и по наклонным доскам (горкам), по узкому бревну, по лежащей на полу лестнице; ползание хорошо сочетается с другими движениями, с этой целью можно предложить детям разнообразные «полосы препятствий», в которых часть дистанции им предлагается проползти под гимнастической скамейкой или под веревкой.

Правила обучения лазанию:

— дети младшего дошкольного возраста лазают по гимнастической (шведской) стенке произвольно, до определенной высоты (3–4 рейки); взрослый должен лишь объяснить, как захватывать правильно рейку руками: «Большой палец снизу, остальные сверху», как правильно ставить ноги: «Серединой стопы на рейку»;

— в старшем возрасте дети должны уметь долезть до верха лестницы (при движениях вверх ребенок перехватывает руками следующую рейку, потом переставляет ноги; при движении вниз – наоборот: сначала переставляет обе ноги на одну рейку, а потом перехватывает рейку руками).

В процесс обучения лазанию учить детей не бояться долезать до самого верха, перелезть с одной лестницы на другую умело и собранно.

Инструктор или воспитатель всегда должен находиться рядом с ребенком и иметь возможность оказать ему необходимую помощь. Хвалить детей, поощрять их желание преодолевать собственный страх [1, с. 41].

6. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**

Задачи:

развивать интерес к движениям, совершенствовать физические качества и двигательные способности;

— развивать гибкость и подвижность в суставах;

— укреплять функционирование вестибулярного аппарата.

— Выделяются следующие группы движений: упражнения без предметов; упражнения с предметами; упражнения, направленные на формирование правильной осанки; упражнения для развития равновесия и координации.

Правила обучения упражнениям без предметов и с предметами :

— учить ребенка занимать правильное исходное положение: стоя (ноги вместе, ноги врозь, ноги слегка расставлены), сидя, лежа на спине и на животе с заданным положением рук (на поясе, вперед, в стороны, вверх и т. д.);

– дыхание произвольное, но иногда взрослый может подсказать, когда целесообразнее делать вдох, а когда выдох: например, во время наклона, когда грудная клетка сжимается, – выдох, при выпрямлении, когда грудная клетка расширяется, – вдох. Для уточнения момента выдоха можно предлагать произносить звуки («ух», «уф», «фу»);

– на одном и том же занятии должны сочетаться разнообразные упражнения (например, для рук и плечевого пояса, для ног и туловища, каждое из них повторяется 4–6 раз; *упражнения показывает взрослый, а дети должны научиться смотреть за ним и повторять упражнения только по команде*);

– в упражнениях с предметами использовать палки, мячи, ленточки, платочки, обручи, веревки, кольца, эстафетные палочки, бубны, флажки, погремушки, кегли, кирпичики, кубы, скакалки и другие предметы;

– упражнения на равновесие выполняются без предметов на ограниченной опоре: выложенном силуэте, гимнастической скамейке, бревне, наклонной доске (начинаются они с ходьбы по части поверхности пола, ограниченного параллельными веревками, расположенными на небольшом расстоянии друг от друга, далее они выполняются на гимнастической скамейке, лестнице; затем упражнения усложняются: ходить с различными положениями рук: на поясе, руки в стороны, вперед; детям дают в руки мячи, гимнастические палки, булавы, флажки и обручи; все эти задания сначала отрабатываются индивидуально, так как каждому ребенку необходимо уделить внимание и сформировать уверенную и правильную осанку при перемещении с предметом);

– упражнения в равновесии проводятся раньше движений, выполняемых в быстром темпе, с большой подвижностью – бега и прыжков, потому что равновесие требует от ребенка собранности, внимания, координации движений, ориентировки в данных условиях, быстрой и правильной реакции на них, смелости и самообладания (чувство равновесия совершенствуется и в спортивных упражнениях (езда на велосипеде, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам и т. п.)).

7. **Подвижные игры** проводятся на прогулке, на физкультурных занятиях и способствуют оздоровлению организма, укрепляя опорно-двигательный аппарат. Каждая игра должна иметь определенную цель, а форма игры – отвечать этой цели. Необходимо, чтобы действия в игре соответствовали умениям и возможностям ребенка

Правила обучения подвижным играм

На первом году обучения игры выполняются по подражанию действиям воспитателя и, как правило, носят как бессюжетный («Догони мяч», «Ловишки», «Поймай ленточку», «Прокати мяч»), так и сюжетный характер: игры «Лошадки», «Котята», «Зайчики прыгают», «Курочки и петушки». В этих играх важно совершенствовать двигательные навыки детей, развивать их ловкость, энергичность.

На втором году обучения основное внимание уделяется правильному пониманию детьми речевых инструкций во время проведения подвижных игр. Дети должны хорошо усвоить, что означают выражения: 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).

Внимание! При обучении дошкольников с нарушением интеллекта соревновательный характер игр должен быть минимизирован, не следует ставить соревновательные мотивы в

качестве педагогических задач. *Лучше сосредоточить внимание детей на решении двигательных задач.*

На третьем и четвертом годах обучения внимание акцентируется на понимании детьми сюжета игр и их правил. Именно в игре с правилами у детей возникают ростки глубоких чувств, дружбы, взаимодействия со сверстником.

Примеры подвижных игр: «Кот и мыши», «Самолеты», «Гуси-гуси», «Лисы в курятнике», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Висит груша, нельзя скушать», «Подпрыгни, поймай комара», «Ударь по мячу» и др.

Заслуживают внимания рекомендации Е. А. Екжановой и Е. А. Стребелевой при обучении детей двигательным навыкам. Авторами предлагается использовать такой прием, *как подводящие движения*. «Этот вид движений представляет собой облегченный вариант выполнения движения или изолированные компоненты двигательного навыка. Важно сначала научить детей выполнять эти элементы правильно и четко, а затем уже формировать устойчивый двигательный стереотип. Например, при обучении детей спрыгиванию с гимнастической скамейки сначала надо научить их двигаться в полуприседе, пружинить на месте, спрыгивать с гимнастической скамейки с поддержкой взрослого, а затем и самостоятельно. Чтобы ползать по-пластунски, дети сначала должны научиться принимать различные позы на четвереньках на месте и менять их по команде взрослого. От подводящих движений нужно отличать подготовительные упражнения, цель которых разогреть определенные группы мышц к выполнению того или иного движения»

3.5. Особенности организации адаптивной физической культуры детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и при детском церебральном параличе

Приемы и методы коррекции физического развития детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата

К категории детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата относятся дети

- с детским церебральным параличом;
- с последствиями полиомиелита;
- с прогрессирующими нервно-мышечными заболеваниями (миопатия, мышечная дистрофия, рассеянный склероз и др.);
- с врожденным или приобретенным недоразвитием или деформацией опорно-двигательного аппарата.

При всем разнообразии врожденных или рано приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата *ведущим является собственно двигательный дефект.*

Большинство детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с церебральным параличом (ДЦП).

У ребенка с ДЦП последовательность и темп созревания двигательных функций нарушены. Например, лишь половина дошкольников с ДЦП овладевают ходьбой к 4 годам, остальные овладевают ею в последующие годы жизни либо не овладевают вовсе.

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений, но их разнообразие у детей с ДЦП связано со спецификой самого заболевания.

ДЦП — органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отмечаются следующие виды патологии опорно-двигательного аппарата:

- заболевания нервной системы: детский церебральный паралич, полиомиелит (инфекционное заболевание с преимущественным поражением передних рогов спинного мозга, приводящим к параличам);
- врожденная патология опорно-двигательного аппарата: врожденный вывих бедра, кривошея, косолапость и др.;
- приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата: травматические повреждения спинного мозга, головного мозга и конечностей, полиартрит и т.п.

Также различают три степени тяжести нарушений двигательной функции:

- легкую — при сохранении возможности свободного передвижения,
- среднюю — такой ребенок в передвижении и самообслуживании нуждается в незначительной помощи со стороны других людей;
- тяжелую — полная зависимость от опеки окружающих.

Самую многочисленную группу среди детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с ДЦП.

Для ДЦП характерны следующие двигательные нарушения:

- патологическое перераспределение мышечного тонуса, снижение силы мышц, нарушения взаимодействия между мышцами;
- повышение тонуса отдельных мышц, вызывающее формирование порочной позы (сгибательно-приводящие и эквинусные установки в нижних конечностях);
- произвольные насильственные движения — гиперкинезы (в мышцах конечностей, туловища, языка, шеи, лица);
- нарушения равновесия и координации движений, как в статике, так и в динамике.

У детей с церебральным параличом на всех возрастных этапах отмечается снижение таких физических качеств, как ловкость, скорость, сила, гибкость и выносливость.

Задачи двигательной реабилитации детей с ДЦП.

I. Задачи по формированию основных двигательных навыков и умений:

- тренировка удержания головы,
- тренировка поворотов туловища,
- тренировка ползания на четвереньках,
- тренировка сидения,
- тренировка стояния,
- тренировка ходьбы.

II. Специальные задачи:

- нормализация дыхательной функции,
- формирование навыка правильной осанки и правильной установки стоп,
- коррекция координационных нарушений (мелкой моторики кисти, статического и динамического равновесия, ритмичности движений, ориентировки в пространстве),
- нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей, профилактика и коррекция контрактур,
- активизация психических процессов и познавательной деятельности.

Средства физического воспитания детей с ДЦП.

Прикладные упражнения, формирующие основные двигательные навыки, способствующие развитию физических качеств (ходьба, бег, прыжки, лазания и перелезания). Различные действия с предметами (гимнастическими палками, мячами, обручами). Корректирующие упражнения (дыхательные, направленные на расслабление, нормализацию поз и положений головы и конечностей, развитие координации движений, функции равновесия, коррекцию осанки, развитие ритма).

В работе с детьми с ДЦП очень важно использовать и развивать сохранные анализаторы:

Зрительный анализатор - проведение упражнений перед зеркалом.

Тактильный анализатор - опора ног и рук на поверхность, покрытую различными видами материи; ходьба босиком по песку, массажным дорожкам; применение различных приемов массажа.

Кожный анализатор - упражнения в воде с изменением ее температуры, локальное использование льда.

Проприоцептивной чувствительности - специальные упражнения с сопротивлением; чередование упражнений с открытыми и закрытыми глазами; формирование способности воспринимать предметы на ощупь; развитие ощущения частей тела.

Для работы с детьми с ДЦП можно использовать как традиционные формы физкультурных занятий, так и нетрадиционные формы занятий:

Занятия в сухом бассейне. Во время занятий тело ребенка в бассейне постоянно находится в безопасной опоре. При движении - постоянный контакт кожи с наполняющими бассейн шариками. Ребенок свободно двигается, меняет направление движения, позу, чередуя деятельность с отдыхом, удовлетворяет потребность в движении. Упражнения в сухом бассейне способствуют увеличению подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей; активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, деятельность желудочно-кишечного тракта; способствует развитию физических качеств; уменьшают спастичность и гиперкинезы, стимулируют функцию паретичных мышц, создают положительный психоэмоциональный настрой.

Занятия на фитболах. Условия выполнения упражнений на мяче гораздо тяжелее, чем на жесткой устойчивой опоре (на полу), так как упражнения выполняются в постоянной балансировке. Основные оздоровительные эффекты:

- создается сильный мышечный корсет,
- улучшается функция внутренних органов,
- уравниваются нервные процессы,
- развиваются все физические качества,
- формируются двигательные навыки,
- происходит колоссальное положительное воздействие на психоэмоциональную сферу.

На занятиях по физической культуре уделяется особое внимание не только развитию основных движений, но планируются различные упражнения и задания, направленные:

- на формирование пространственных и временных представлений (дальше – ближе, выше – ниже, слева – справа, больше – меньше, много – мало, быстро – медленно, впереди – сзади);
- развитие умения произвольно регулировать дыхание и согласовывать его с движением;
- развитие речи посредством движения (ролевые двигательные игры со звуковым сопровождением и звукоподражанием, ритмизация двигательной деятельности);
- развитие восприятия, наглядно-действенного, нагляднообразного мышления и элементов логического мышления (свойства, качества, назначения предметов и способы решения проблемных задач);
- развитие умения управлять своим эмоциональным состоянием, настойчивости, уверенности в своих силах.

Для решения вышеуказанных задач предлагается использование различных игровых упражнений, проблемных ситуаций.

Например, для развития наглядно-действенного мышления хорошо зарекомендовали игровые ситуации «Достань мяч» (кольцо, мешочек, кегли) и «Забрось мяч в корзину», а корзина находится за шкафом и ее нужно прежде всего достать, используя вспомогательное орудие (длинную палку, кеглю и т. п.).

Такие проблемные ситуации формируют у детей умения осуществлять анализ условий, выбор вспомогательных средств, обобщать свой опыт в речи. Для коррекции внимания детей можно использовать перестановку оборудования или внесение новых пособий, предметов, игрушек. Перед детьми ставится задача отметить, что изменилось в спортивном зале или в спортивном уголке на группе. Необходимо заметить, что развитие пространственных представлений должно осуществляться на основе нормативного овладения ребенком пространственными и пространственно-временными представлениями в ходе его развития.

Поэтому на первых этапах коррекционной работы уделяется внимание формированию схемы тела. Обычно начинается работа с анализа расположения частей лица, затем частей тела их расположения «выше всего», «ниже всего», «над», «под», «между».

Например, при освоении схемы лица предлагается ребенку показать или назвать, что на лице выше всего (волосы на голове), ниже всего (подбородок), над бровями (лоб), под бровями (глаза), между глаз (нос) и т. д.

Освоение схемы тела осуществляется с упором «направо – налево», проводится ориентировка с последующей ориентацией на анализ расположенных объектов в пространстве группы, зала, участка, но в первую очередь к собственному телу «слева», «справа», «левее», «правее».

С этой целью рекомендуется проводить игровые упражнения «Покажи и назови» (части тела), «Где звучит колокольчик?» (вверху – внизу, слева – справа), «Где спрятано?» (в корзине, за, под корзиной, на корзине), «Назови, кто за кем (где) стоит?» (за, перед, между) и т. д.

Одновременно с формированием пространственных представлений на занятии проводится работа над закреплением представлений о цвете (красные мячи, разноцветные кегли, зеленые кубики), о геометрических фигурах и их относительных размерах (большие, маленькие мячи, обручи, кубики), о качестве материалов, из которого пособия изготовлены (деревянные палки, резиновые мячи, пластмассовые кольца и т. п.).

Для развития двигательной памяти используются игровые упражнения, которые могут проводиться в конце занятия: «Слушай и выполняй», «Повторяй за мной», «Запрещенное движение». Инструктор показывает одиночные движения или серии движений, а дети смотрят, запоминают и правильно их повторяют. Выполнение движений не сопровождается комментариями, то есть ребенок зрительно воспринимает последовательность движений и запоминает их путем повторения.

Обязательным элементом на физкультурном занятии является включение упражнений на дыхание и соблюдение правил их использования. В ходе выполнения движений не должно быть длительной задержки дыхания у детей. Ребенок с церебральным параличом не может произвольно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. При выполнении упражнений надо обращать внимание на выдох, а не на вдох. Если дети начинают дышать через рот, то рекомендуется снизить дозировку упражнений.

Кроме того, при проведении физкультурных занятий по развитию движений и подвижных игр следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, так как это утомляет детей и снижает их двигательную активность, внимание. Нельзя чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения.

Уделяется особое внимание и формированию правильной осанки детей. Для профилактики различных деформаций позвоночника рекомендуется использовать физические упражнения, укрепляющие, поддерживающие позвоночник, мышцы спины и живота, рекомендованные А. И. Константиновой. Эти упражнения основаны на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, способствуют предотвращению нарушений осанки и даже могут исправить ее, увеличить подвижность суставов, повысить эластичность связок, что является особо значимым в работе с воспитанниками с нарушениями опорно-двигательного аппарата и, в частности, с детским церебральным параличом.

На физкультурном занятии необходимо выполнять движения плавно и ритмично, нельзя проводить упражнения, которые могут вызвать рекурвацию (переразгибание) суставов, усилить патологические установки и контрактуры в суставах, а также те, выполнение которых требует постоянного использования одной руки или ноги.

. При обучении движениям используется показ данного движения взрослым. Но ребенку с ДЦП очень важна реальная помощь при выполнении движения.

Здесь взрослый как бы сам становится участником движения: он отводит руку или ногу ребенка в нужном направлении, вместе с ним подбрасывает мяч, поднимает вверх палку, катает массажный мяч, перехватывает пальцами ребенка колечко, валик и т. п.

Это значимо для ребенка, так как он с помощью взрослого осваивает и закрепляет чувства схемы тела и чувства позы, а затем и схемы движения с помощью оптико-моторных и слухомоторных связей, что способствует формированию ощущения своих движений, положения своего тела в пространстве. Чем тяжелее двигательные нарушения, тем больше необходима помощь взрослого. Одновременно с практической помощью инструктор спокойно и четко проговаривает последовательность выполнения движений.

Следует отметить, что детям с тяжелыми двигательными нарушениями первоначально предлагается выполнение лишь отдельных изолированных элементов тех или иных движений. Например, от ребенка требуется только поднять руку вверх, как для бросания мяча, а взрослый бросает мяч, тем самым заканчивая движение. В данном случае инструктор помогает ребенку осознать и ощутить целостную картину движения.

Важно, чтобы ребенок увидел результат своих незначительных двигательных усилий. Необходимо, чтобы упражнения или их фрагменты были доступны ребенку и вызывали радость от выполненного движения. Наиболее мощным механизмом компенсации в коррекционной работе с детьми с НОДА являются мотивация к деятельности, заинтересованность, личная активность ребенка в овладении основными движениями и мелкой моторикой.

Это предполагает необходимость обоснования значимости выполняемых движений, осознания ребенком производимых им действий. Педагог поощряет его за минимальный достигнутый успех, побуждает к повторению движения, помогает осознать значимость выполняемых движений.

Например, ребенок научился стоять – воспитатель, инструктор хвалят его за то, как хорошо, красиво он стоит, теперь он может гораздо больше увидеть вокруг себя и скоро научится ходить и бегать, играть в подвижные игры со сверстниками. Воспитатель должен терпеливо и настойчиво добиваться выполнения задания, но при этом избегать чрезмерных усилий ребенка.

При развитии двигательных функций ребенка использовать различные сенсорные стимулы:

- зрительные (проведение упражнений перед зеркалом);
- тактильные (применение различных приемов массажа; ходьба босиком по песку и камешкам; щеточный массаж, восприятие предметов на ощупь);
- проприоцептивные (специальные упражнения с сопротивлением, чередование упражнений с открытыми и закрытыми глазами);
- температурные (локально использование льда, упражнения в воде с изменением ее температуры);
- звуковые стимулы (использование музыки), особенно при наличии насильственных движений, полезно проводить их под музыку;
- речевые стимулы – это четкая речевая инструкция и сопровождение движений стихами, потешками, пословицами, что способствует развитию целенаправленности действий.

3.6. Особенности организации адаптивной физической культуры при РАС

Приемы и методы коррекции физического развития детей, имеющих нарушение аутистического спектра.

- Четкое планирование и постепенное формирование стереотипа занятия (т. е. ребенок сначала катается с горки, потом учится попадать мячом в цель и т. д., зная при этом время или количество упражнений каждого вида).

- Обыгрывание каждого упражнения, привязывание его, к интересам и пристрастиям ребенка

- Правильно выбранное положительное подкрепление(, эмоциональное поощрение инструктора по физической культуре, мамы).

Детей с нарушением аутистического спектра сначала рекомендуется обучать восприятию и воспроизведению движений в пространстве собственного тела — начиная с движений головой, руками, кистями и пальцами рук, а затем переходя к движениям туловищем и ногами. При двигательном и эмоциональном тонизировании ребенка, после телесно ориентированных игр или во время упражнений на тоническую стимуляцию у ребенка часто устанавливается прямой взгляд, он начинает разглядывать педагога и окружающий мир.

Чтобы побудить ребенка наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их, необходимо:

- медленно и четко выполнять движения, комментируя их;

- описывать выполняемые упражнения просто, но образно, пользуясь одинаковой терминологией для повторяющихся движений;

- проговаривать выполняемые движения, в том числе вместе с ребенком, и предлагать ему называть их;

- начинать упражнения с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз; растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.);

- одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их;

- сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом;

- помогать ребенку и ободрять его, исправлять неправильные движения, поощрять даже малейшие успехи.

Если ребенок демонстрирует страх перед телесным контактом или отказывается от него, а любая попытка принудить его к этому влечет за собой проявление тревоги и агрессии, то можно помогать выполнять упражнения, сидя или стоя за спиной ребенка, так как приближение со стороны спины переживается им как меньшее вторжение, а значит, и меньшая опасность. Можно использовать также спортивный инвентарь, например гимнастическую палку, за которую ребенок держится и выполняет все необходимые движения.

Обучать детей с нарушением аутистического спектра выполнению движений во внешнем пространстве следует, начиная с упражнений на перемещение и переходя затем к упражнениям на преодоление и обход внешних препятствий.

Нормализация физического состояния и психофизического тонуса является одним из важных аспектов социализации детей с нарушениями аутистического спектра. Поэтому таким детям необходимы постоянные физические нагрузки для поддержания психофизического тонуса и снятия эмоционального напряжения.

Дети с РАС с тяжелыми интеллектуальными нарушениями в области физического развития необходимо:

- учить реагировать на голос взрослого;
- поощрять ребенка к осмысленным движениям руками и действию по инструкции: хватать предметы, ставить, класть и отпускать предметы и т.д.;
- привлекать к действиям по показу взрослого, бросать и ловить мяч, ходить, садиться, прыгать и вставать друг за другом (с помощью взрослого), прыгать, бегать.

Дети с РАС с задержкой психического развития или легкой степенью интеллектуальных нарушений

Физическое развитие подразумевает:

- развитие подражания взрослым и детям, выполнение упражнений по простой инструкции одновременно с другими детьми;
- развитие чувства равновесия (перешагивать через предметы, ходить по узкой дощечке, стоять на одной ноге, играть в мяч), чувства ритма, гибкости, ловкости, обучение прыжкам на одной ноге и бегу в безопасной обстановке;
- расширение объема зрительного восприятия, развитие умения проследить за предметом в горизонтальной и вертикальной плоскости, отслеживать положение предметов в пространстве;
- формирование восприятия собственного тела, его положения в пространстве при выполнении упражнения лежа, сидя и стоя;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование функций самоконтроля и саморегуляции при выполнении упражнений.

Дети с РАС (интеллектуальное развитие в пределах возрастной нормы) Физическое развитие направлено на развитие:

- восприятия собственного тела, его положения в пространстве («схема тела»), общей координации движений, ловкости, гибкости и силы прыжка, удерживания равновесия, умения балансировать, владения телом, умения действовать по инструкции взрослого;
- мелкой моторики, скоординированности движений руки и речевой моторики;
- стремления участвовать в совместных с другими детьми спортивных играх и подвижных играх с правилами;
- функций элементарного самоконтроля и саморегуляции при выполнении физических упражнений;
- по возможности – обучение ребенка кататься на самокате, машинке с педалями, роликовых коньках, велосипеде, играть в мяч, соблюдая общепринятые правила и нормы поведения.

В процессе обучения и коррекции нарушений двигательной сферы у детей с РАС необходимо соблюдать следующие правила:

1. Коррекция моторного развития ребенка с аутизмом проводится на физкультурных занятиях. Интересны рекомендации Е. А. Алявиной и С. С. Морозовой, которые предлагают перед началом физкультурного занятия продумывать организацию пространства в зале. Все предметы, оборудование, которые будут использоваться в ходе занятия, должны быть в поле зрения ребенка. Педагог должен определить место, где может стоять ребенок во время исполнения упражнений, которое можно обозначить маленьким гимнастическим ковриком.

2. Предъявлять учебный материал в соответствии с индивидуальными особенностями восприятия аутичного ребенка, способов познания окружающего мира, т. е. ребенок выполняет упражнения с помощью взрослого или по подражанию взрослому, по показу или по инструкции и показу. Е. А. Алявина и С. С. Морозова указывают на необходимость использования помощи в

работе с аутичным ребенком. «Помощь – действие взрослого, направленное на то, чтобы ребенок выполнил задание, но после того, как задание уже предъявлено. Помощь почти всегда применяется на начальном этапе формирования навыка. Степень ее эффективности зависит от того, насколько быстро ребенок сможет без нее обойтись, т. е. выполнить задание сам. Помощь бывает физической, вербальной, жестовой, в виде моделирования, в виде специально организованной внешней среды».

3. Если ребенок не концентрирует внимание на движении, выполненном педагогом, не делает попыток его повторить, то взрослый оказывает физическую помощь в выполнении данного движения. Затем инструкция повторяется и педагог помогает ребенку повторить правильно движение, если ребенок не выполняет его самостоятельно.

При оказании помощи ребенку при выполнении упражнений учитывать его возможности, а именно упражнение может выполняться первоначально с максимальной помощью, а в дальнейшем с постепенной минимизацией помощи и стимуляцией самостоятельного выполнения движения.

3. Инструкции должны предъявляться в четко определенной форме, строгим спокойным тоном – это помогает ребенку отличать инструкцию от других высказываний взрослого.

4. Необходимо придерживаться следующей последовательности действий, например: – предъявляется инструкция «Встань»; – оказывается помощь в выполнении инструкции (ребенка поднимают со стула за плечи); – следует выполнение инструкции (ребенок стоит); – предоставляется подкрепление: дается игрушка и говорится: «Умница, ты встал!».

Помните! Ребенок получает подкрепление за выполнение инструкции с помощью взрослого в начале обучения. Впоследствии подкрепление дается только за самостоятельные и правильные реакции.

Внимание! – инструкция предъявляется только один раз (в рамках одной попытки); – если ребенок не выполняет инструкцию (или не отвечает на вопрос и т. п.), то ему немедленно предоставляется помощь; – ответы (поведенческие реакции), появлению которых предшествовала помощь, подкрепляются только в самом начале обучения.

5. Педагог регулирует физическую нагрузку для ребенка, подбирая соответствующие упражнения, регулирует число повторений, следит за синхронностью и качеством их выполнения.

6. Педагог выполняет движение вместе с ребенком, комментируя каждое его пассивное или активное движение и давая таким образом почувствовать, как правильно нужно выполнять движение и какое именно движение выполняется в данный момент.

7. Начинать с простых движений в пространстве тела и постепенно переходить к движениям внешнего пространственного поля (различным видам перемещений), таким образом постепенно усложняя двигательный репертуар и добиваясь автоматизации базовых основных движений.

Это значит, что при подборе общеразвивающих упражнений педагоги должны:

– соблюдать цефалокаудальный закон, сущность которого заключается в том, что развитие движений в онтогенезе происходит от головы к ногам, т. е. ребенок учится контролировать движения головы раньше, чем движения туловища, дающие возможность сидеть, стоять или ходить;

– соблюдать проксимодистальный (от ближнего к дальнему) закон, сущность которого заключается в том, что развитие идет по направлению от туловища к конечностям, от ближних частей конечностей к дальним; сначала начинается развитие с крупных мышечных групп (плечи, бедра), затем переходит на более мелкие группы (кисти, запястья, пальцы).

8. Каждый приобретенный ребенком навык является основой для развития следующих навыков.

9. Обеспечивать последовательное освоение ребенком различных уровней пространства – нижнего (лежа на спине, на животе), среднего (сидя), верхнего (стоя).

10. Рекомендуется использовать положительное подкрепление наиболее значимое для ребенка поощрение. Это могут быть: баллы или очки, «победа» над воображаемым соперником (роль которого может сыграть игрушка), «честно заработанное» яблоко или печенье, эмоциональное поощрение со стороны педагога или родителей.

11. При отсутствии очевидных психомоторных нарушений аутичному ребенку также необходима определенная физическая нагрузка для поддержания психофизического тонуса, нормального развития мышечной и опорно-двигательной системы и снятия психоэмоционального напряжения.

3.7. Особенности организации адаптивной физической культуры при ЗПР

Приемы и методы коррекции физического развития детей, имеющих задержку психического развития.

Адаптивная физическая культура для детей с задержкой психического развития включает в себя упражнения для психомоторного развития, основанные на двигательных методах (по А.Л. Сиротюк в интерпретации В.А. Квашнина).

Упражнения для психомоторного развития детей с задержкой психического развития

- упражнения в растягивании;
- дыхательные упражнения;
- перекрестные (реципрокные) телесные упражнения;
- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для релаксации;
- упражнения на фитболах;
- подвижные игры.

Упражнения в растягивании нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Оптимизация тонуса одна из самых важнейших задач нейропсихологической коррекции. Любое отклонение от оптимального тонуса является причиной и следствием изменений в психической и двигательной активности ребенка, негативно сказывается на общем ходе его развития.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением.

Коррекционные движения тела и пальцев (телесные упражнения) обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятия синкинезий (непроизвольных, непреднамеренных движений) и мышечных зажимов. Развитие и чувствование своего тела способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации от самого тела.

Упражнения на релаксацию проводятся как в начале занятия с целью настройки, так и в конце занятия с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

Упражнения для развития мелкой моторики рук являются, по мнению М.М. Кольцовой, мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики как бы подготавливают почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Упражнения с дошкольниками необходимо выполнять 3-5 раз в медленном темпе сначала одной рукой, затем – другой, а в завершение – двумя руками вместе.

Упражнения на фитболах. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с фитболом, в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект занятий.

Во время выполнения определенных упражнений мячи оказывают вибрационное воздействие в области низкочастотного спектра частот.

Известно, что механическая вибрация, будучи одним из самых древних онтогенетических стимулов, оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы человека. Например, непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, прерывистая вибрация – возбуждающе.

Исходя из вышерассмотренных задач по физическому воспитанию детей с ЗПР, необходимо выделить основные требования к содержанию занятий по физической культуре:

1. Постоянно следить за осанкой детей.

2. Проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» – мышцы напряжены, «сосулька весной» – мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приемы релаксации.

Например, упражнение «Снеговик». И. п. – стоя. Детям предлагается представить, что они – только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Педагог может попробовать «снеговика» на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала «тает» голова, затем плечи, руки, спина, ноги.

3. Планировать специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности – песку, мату...; захват ступнями, пальцами ног предметов).

4. Учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений, т. е. нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их.

5. Внимательно и осторожно подходить к отбору содержания упражнений, игр для детей, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот заторможенность), учитывать медицинские рекомендации.

6. Контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т. д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития.

7. Осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей.

8. Включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей.

9. Развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом, правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

10. Использовать музыку с целью формирования координированных движений в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения.

11. Формировать навыки выполнения действий по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств общения.

12. Уделять внимание формированию навыков безопасного поведения на занятиях. Предостерегать детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Но требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления двигательной активности.

13. Развитие различных видов двигательной активности предполагает организацию развивающей предметно-пространственной среды с соответствующим оборудованием – как внутри помещений организации, так и на внешней ее территории: групповые участки для

удовлетворения естественной потребности детей в дви в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п.

14. Обучать общеразвивающим упражнениям нужно в игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насекомых, природных явлений и т. п., и педагог сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение. Старшие дошкольники уже выполняют упражнения под счет, хлопки, бубен.

15. Рекомендуется использовать подвижные игры, которые состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

Для гиперактивных детей не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт . Осуществление индивидуально-ориентированной психологопедагогической помощи воспитанникам с ЗПР с учетом их особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей в соответствии с рекомендациями по физическому воспитанию будет способствовать развитию основных движений и физических качеств, способности к пространственной организации движений; слухо-зрительно-моторной координации и чувства ритма, равновесия, готовности руки к письму умения подчиняться правилам и социальным нормам во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, быть самостоятельным, соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

3.8. Структура физкультурного занятия

Структура физкультурного занятия должна содержать:

– вводную часть, целью которой является подготовка мышечно-суставного аппарата ребенка к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются проводить в основной части занятия;

– основную часть – самая большая по объему и значимости; цель: тренировка разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей; включает общеразвивающие упражнения (ОРУ) и основные виды движений; итогом основной части занятия является тематическая подвижная игра;

– заключительную часть – цель: нормализовать психоэмоциональное состояние воспитанников (здесь планируются коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности детей, восстановление дыхания; предполагается также анализ деятельности детей с целью развития физических качеств и формирования уверенности в своих силах, настойчивости в преодолении трудностей, взаимопомощи).

На занятиях рекомендуется использование различного реального и игрового оборудования, адаптированного к двигательным возможностям детей.

Третье физкультурное занятие рекомендуется проводить на улице в игровой форме, оно должно быть направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой.

Занятие проводится воспитателем под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с особенностями и двигательными возможностями воспитанников, а также сезонности: повышение двигательной активности весной и летом и ее снижение осенью и зимой.

Библиография

1. Борякова, Н. Ю. Коррекционно-педагогическая работа в детском саду для детей с задержкой психического развития (Организационный аспект) [Электронный ресурс] / Н. Ю. Борякова, М. А. Касицына. – М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 66 с. – Режим доступа: <http://textarchive.ru/c2108282.html> (дата обращения: 25.03.2019).
2. «Программы воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью» Л.Б.Боряевой, О.П.Гаврилушкиной, А.П. Зарина, Н.Д. Соколовой.
3. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с ЗПР : пособие для практических работников дошк. образ. уч. / под общ. ред. Е. М. Мастюковой. – М. : Аркти, 2004. – 191 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду Конспекты занятий. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010
7. Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 7 декабря 2017 г. Протокол № 6/17 [Электронный ресурс] // Реестр примерных общеобразовательных программ. –Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-doshkolnogo-obrazovaniya-detej-s-narusheniyami-oporno-dvigatel'nogo-apparata/> (дата обращения: 05.03.2019).
8. Проект примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС ДО для детей раннего и дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://suvagcentr.ru/userfiles/files/konkursy2016.pdf> (дата обращения: 25.03.2019).
9. Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с задержкой психического развития. Одобрена решением федерального учебнометодического объединения по общему образованию от 07 декабря 2017 г. Протокол № 6/17 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/wp-content/uploads/2017/12/PrAOOPZPR.pdf> (дата обращения: 25.03.2019)
10. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры /Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296.
12. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

13. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками, имеющими нарушения слуха [Электронный ресурс] : учеб.- метод. пособие / под ред. С. О. Филипповой, Т. В. Воробьевой. – СПб. : Лингвистический центр «Тайкун», 2014. – 250 с. – Режим доступа: https://www.herzen.spb.ru/img/files/ffk275/22-10-2014-22-23-53_74.pdf (дата обращения: 18.04.2019).
14. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2011