

Управление образования администрации города Чебоксары Чувашской Республики

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №9  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по художественно-эстетическому развитию детей» города Чебоксары

РАСМОТРЕНА  
на заседании  
педагогического совета

Протокол № 6  
от « 29 » 08 2016г.



## РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивного направления  
по оздоровительно-корректирующей гимнастике  
для детей от пяти до семи лет  
на период с 01.09.2016 по 31.08.2017 учебный год

Методические рекомендации ГУЗ «Республиканский центр лечебной  
физкультуры и спортивной медицины» Министерства здравоохранения ЧР  
Кафедры травматологии Медицинского института ЧГУ им. И.Н. Ульянова  
«Лечебная физкультура и лечение нарушений опорно-двигательного  
аппарата». – Чебоксары, 2004.

Составитель:  
Григорьева О.Н.  
инструктор по физической культуре,  
высшее образование,  
специалист I квалификационной категории

Чебоксары 2016

# **1. Целевой раздел**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к рабочей программе по оздоровительно-корректирующей гимнастике**

Рабочая программа рассчитана на коррекционно-развивающее воспитание и обучение дошкольников (от пяти до семи лет) имеющих нарушение осанки, плоскостопие и заболевание органов дыхания в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 9 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей». Рабочая программа составлена на основе методических рекомендаций ГУЗ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» Министерства здравоохранения ЧР Кафедры травматологии Медицинского института ЧГУ им. И.Н. Ульянова «Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата». – Чебоксары, 2004. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье – основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. По данным общероссийской статистики, количество абсолютно здоровых детей в дошкольных учреждениях не превышает 10%. Среди причин такого состояния – резкое ухудшение качества здоровья новорожденных, ухудшение экологической обстановки, кроме того, мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин: из-за нехватки времени у современных родителей, дети страдают гиподинамией; многие из родителей больше ориентированы на интеллектуальное развитие своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков, где детям приходится большое количество времени проводить сидя). Все эти и ряд других причин приводят к увеличению количества детей с нарушением осанки, плоскостопием, заболеванием органов дыхания. Именно поэтому возрастает роль детского сада в профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов дыхания. Необходим системный и деятельностный подход к организации занятий по оздоровительно-корректирующей гимнастике для повышения эффективности физического воспитания, гармоничного развития и здоровьесбережения дошкольника. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 г. Москва) данная программа направлена на достижение целей профилактики и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов дыхания через решение следующих специфических задач: укрепление здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма; активизацию функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; улучшение функций опорно-двигательного аппарата; формирование и закрепление правильной осанки (достичь автоматизма при выполнении жизненно необходимых положений и движений); предупреждение развития сколиоза и плоскостопия; овладение основными двигательными навыками и умениями; своевременной коррекции имеющегося патологического состояния; повышение неспецифической реакции организма. Освоение программы предполагает организацию непосредственно образовательной деятельности по оздоровительно-корректирующей гимнастике в традиционной, а также игровой, сюжетной, комплексной, тематической и контрольно-учетных формах. Занятия проводятся фронтально, всей группой. Специфика данной программы обусловлена возможностью самостоятельно формировать содержание

обучающих занятий из предложенных комплексов упражнений, варьируя нагрузку, дозировку и содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Этому способствуют: точечный самомассаж по методике А.А. Уманской «Девять волшебных точек»; методика комплексной физической реабилитации дошкольников с нарушением осанки О.В. Козыревой «Лечебная физкультура для дошкольников»; методика симметричной гимнастики для профилактики и лечения сколиоза Д.М. Калашника; элементы методики дыхания по Стрельниковой. Изучение данного курса спортивно-оздоровительного направления тесно связано с социально-личностным, познавательно-речевым и художественно-эстетическим на основе интеграции задач образовательных областей. Программа рассчитана на два занятия в неделю длительностью 25 – 30 минут. Комплекс оздоровительно-корректирующих упражнений выполняется 2 недели: основная часть комплекса не изменяется, варьируется только подготовительная и заключительная части. Мониторинг для оценки динамики достижений детей способствует созданию индивидуального маршрута развития ребенка, содействующего сохранению и укреплению здоровья, проводится 2 раза в год (3 – 7 октября, 22 – 26 мая) и включает в себя низко и высоко формализованные методы оценки достижения детьми результатов освоения рабочей программы.

## ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- **Принципы постепенности** наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников.

## ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Нарушение осанки не просто косметический дефект или безобидная, не требующая коррекции, деформация позвоночника — это первый звонок, первый сигнал к будущим заболеваниям сколиотической болезнью, остеохондрозом, юношеским кифозом и пр. Кроме того, нарушение осанки может явиться одним из предрасполагающих фактов в развитии соматических расстройств, соматические заболевания в свою очередь приводят к деформациям позвоночника в различных плоскостях». Таким образом, нарушения осанки хотя и не являются заболеваниями в строгом смысле этого слова, но наносят значительный ущерб здоровью ребенка и требуют к себе особого внимания.

Лечение должно быть комплексным, то есть включать все доступные и необходимые методы: массаж, лечебную гимнастику, лечебное плавание, ортопедический режим, рациональный двигательный режим и рациональное питание. В 1962 году в Ленинграде была принята единая классификация типов нарушения осанки. В ней были учтены изменения взаиморасположения частей тела во фронтальной (вид спереди и сзади) и в сагиттальной плоскости (вид сбоку).

Согласно этой классификации, выделяют следующие типы нарушения осанки:

1. Нарушение осанки во фронтальной плоскости.
2. Нарушение осанки в сагиттальной плоскости:
  - плоская спина;
  - плосковогнутая спина;
  - сутулая спина;
  - круглая спина;
  - кругловогнутая спина.

У дошкольников часто определяется так называемая вялая осанка. Следует учитывать, что дефекты осанки у детей дошкольного возраста выражены нерезко, расплывчато и отличаются большим непостоянством. Поэтому очень трудно предвидеть, по какому пути пойдет развитие дефекта и какую окончательную форму он примет.

На фоне нарушения осанки часто развивается сколиотическая болезнь, различные деформации грудной клетки.

### **Вялая осанка**

Вялая (неряшливая, неустойчивая) осанка – это часто первые признаки намечающегося нарушения осанки, это та основа, на которой легче всего образуются более устойчивые формы деформаций костно-мышечного аппарата.

Одной из главных причин формирования вялой осанки является слабое развитие мускулатуры ребенка, его недостаточная физическая активность, частые или длительные заболевания.

Признаки вялой осанки:

- увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника;
- голова слегка опущена;
- плечи опущены и сдвинуты вперед;
- лопатки отстают от спины (так называемые «крыловидные» лопатки);
- живот отвисает;
- ноги слегка согнуты в коленях.

### **Плоская спина**

Этот дефект осанки часто встречается у ослабленных, отстающих в развитии детей, но может наблюдаться и у детей быстрорастущих, мышечная система которых как бы «не успевает».

Признаки плоской спины:

- уменьшение всех физиологических изгибов позвоночника;
- голова расположена прямо, шея длинная;
- плечи опущены и слегка сдвинуты вперед;
- грудная клетка плоская, часто несколько смещена вперед;
- лопатки отстают от спины;
- живот плоский;
- угол наклона таза уменьшен, ягодицы плоские.

Дети с плоской спиной из-за слабости мышц не могут долго удерживать тело в одном положении, быстро устают. Кроме того, на фоне этого дефекта чаще всего развивается сколиотическая болезнь.

### **Плосковогнутая спина**

Иногда при уплощении грудного и шейного изгибов позвоночника резко увеличивается поясничная кривизна, которая распространяется вверх, к нижнегрудному его отделу. Такое сочетание изгибов позвоночного столба образует дефект, называемый плосковогнутой спиной.

Признаки плосковогнутой спины:

- уплощение шейного и грудного изгибов;
- голова слегка опущена;
- плечи опущены и слегка сдвинуты вперед;
- грудная клетка плоская;
- увеличение поясничного изгиба;
- живот отвисает;
- угол наклона таза увеличен;
- ягодицы выстоят.

Данное нарушение осанки характеризуется неравномерным тонусом мышц спины в верхней части (грудной отдел) – мышцы ослаблены и растянуты, в нижней (поясничный отдел) – мышцы напряжены и несколько укорочены.

### **Сутулая, круглая спина**

Сутулость (или сутуловатость) часто встречается у детей дошкольного, а еще чаще школьного возраста. Одной из основных причин, приводящих к данному дефекту осанки, является неправильная поза при чтении и письме. Кроме того, частые или хронические заболевания органов грудной клетки закрепляют неправильное положение плечевого пояса, грудной клетки и

способствуют развитию сутулости (например: увеличение грудного кифоза при бронхиальной астме). С другой стороны, при сутулой спине уменьшается подвижность грудной клетки, снижается жизненная емкость легких, затрудняется работа сердца, что самым неблагоприятным образом сказывается на здоровье ребенка.

Признаки сутулости:

- увеличен грудной изгиб позвоночника;
- голова наклонена вперед, 7-й шейный позвонок резко выступает;
- плечи значительно выдвинуты вперед;
- лопатки «крыловидные»;
- грудная клетка запавшая;
- живот отвисает;
- угол наклона таза уменьшен.

У детей более старшего возраста сутулость очень быстро увеличивается, развивается круглая спина (тотальнокруглая спина).

### **Кругловогнутая спина**

Этот дефект сочетает в себе признаки сутулости и увеличенный прогиб поясничного отдела позвоночника.

Признаки кругловогнутой спины:

- увеличены все изгибы позвоночника;
- голова наклонена вперед;
- плечи сведены вперед и слегка приподняты;
- лопатки «крыловидные»;
- грудная клетка запавшая;
- живот сильно отвисает;
- угол наклона таза увеличен;
- ягодицы выстоят.

В результате такого дефекта осанки нарушается нормальная работа органов грудной клетки (грудная клетка часто уплощена и укорочена) и органов брюшной полости (из-за слабости мышц передней брюшной стенки нарушается нормальное их взаиморасположение).

### **Нарушение осанки во фронтальной плоскости**

Часто у детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста, отмечается перекося плечевого пояса и смещение позвоночной оси вправо или влево. Этот дефект осанки еще называют сколиотической осанкой или сколиотической установкой тела, что подчеркивает схожесть по внешним признакам со сколиозом. Однако есть качественное различие между нарушением осанки во фронтальной плоскости и сколиотической болезнью. В последнем случае отмечаются нарушения во взаиморасположении позвонков (их патологическая ротация и торсия), а боковое отклонение позвоночника и асимметрия плечевого пояса и таза стойкие и не «исправляются» волевым усилием или в положении лежа.

Нарушение осанки во фронтальной плоскости возникает при общей слабости мышечно-связочного аппарата позвоночника и часто сочетается с другими видами нарушения осанки, например с плоской спиной, или

сутулостью. Особенно сильно проявляется при статических нагрузках, когда ребенок криво сидит за письменным столом или стоит, опираясь на одну ногу. Такое нарушение осанки, закрепленное неправильными позами, часто приводит к сколиозу, который с трудом поддается лечению.

Признаки нарушения осанки во фронтальной плоскости выявляются: при осмотре спереди:

- голова наклонена в одну из сторон;
- асимметричны: надплечья, подмышечные впадины, ключицы, гребни подвздошных костей;
- неодинаково выражены треугольники талии. при осмотре сзади:
- голова наклонена в одну из сторон;
- асимметричны; надплечья, подмышечные впадины, лопатки, гребни подвздошных костей;
- неодинаково выражены треугольники талии;
- линия позвоночника (остистые отростки) смещена в сторону.

Таким образом, весь корпус смещен в сторону.

### **Плоскостопие**

Плоскостопие – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение. При плоскостопии, в результате снижения высоты сводов стопы и некоторого отклонения ее кнаружи теряется способность стопы противостоять нагрузкам, т. е. нарушается ее рессорная функция. Особенно часто плоскостопие развивается у детей с так называемой плоско-вальгусной установкой стоп, которая формируется в раннем возрасте, в случае плоско-вальгусных стоп – пятка заметно отклонена кнаружи.

По анатомическому признаку плоскостопие делится на продольное, поперечное и смешанное. У детей чаще встречается продольная или смешанная формы.



## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

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

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

Поэтому результаты освоения Программы представляют собой характеристики возможных достижений воспитанников к концу возрастного периода с 5 до 7 лет.

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

*1. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению «Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях»:*

- умение адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и чего нельзя: в еде, в физической нагрузке;

- понимание ребенком того, что попросить о помощи при проблемах в жизнеобеспечении – это нормально и необходимо, не стыдно, не унижительно. Умение адекватно выбрать взрослого и обратиться к нему за помощью, точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз и определений.

Эти требования к результатам конкретизируются применительно к каждому воспитаннику в соответствии с его потенциальными возможностями и особыми образовательными потребностями.

*2. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению «Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни»:*

- прогресс в самостоятельности и независимости в быту;  
- представления об устройстве домашней жизни: умение включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие, адекватная оценка своих возможностей для выполнения определенных обязанностей в каких-то областях домашней жизни. Сформированность умения брать на себя ответственность в этой деятельности.

- представления об устройстве детсадовской жизни. Умение ориентироваться в пространстве дошкольного учреждения и попросить о помощи в случае затруднений. Умение включаться в разнообразные повседневные режимные процессы, принимать посильное участие, брать на себя ответственность. Прогресс ребенка в этом направлении.

- стремление и активность ребенка участвовать в подготовке и проведении праздников, прогресс в этом направлении.

Эти требования к результатам конкретизируются применительно к каждому обучающемуся в соответствии с его потенциальными возможностями и особыми образовательными потребностями.

*3. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению «Овладение навыками коммуникации»:*

- умение решать актуальные житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);

- умение начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;

- умение корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д. Умение получать и уточнять информацию от собеседника.

- освоение культурных форм выражения своих чувств. Расширение круга ситуаций, в которых ребенок может использовать коммуникацию как средство достижения цели.

Эти требования к результатам конкретизируются применительно к каждому обучающемуся в соответствии с его потенциальными возможностями и особыми образовательными потребностями.

*4. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению «Дифференциация и осмысление картины мира»:*

- адекватность бытового поведения ребенка с точки зрения опасности/безопасности и для себя, и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды;

- использование приспособлений для использования вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером наличной ситуации. Расширение и накопление знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и дошкольного учреждения: двора, моря, городских и загородных достопримечательностей и др.

- умение ребенка накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира. Умение устанавливать взаимосвязь порядка природного и уклада собственной жизни в семье и в детском саду, вести себя в быту сообразно целостной и подробной картины мира, упорядоченной во времени и пространстве и адекватно возрасту ребенка. Умение устанавливать взаимосвязь порядка общественного и уклада собственной жизни в семье и в дошкольном учреждении, соответствовать этому порядку.

- развитие у ребенка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым исследовательскую деятельность;

- развитие активности во взаимодействии с миром, понимание собственной результативности. Накопление опыта освоения нового при помощи наблюдений, прогулок, экскурсий.

- умение передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком. Умение делиться своими воспоминаниями, впечатлениями с другими людьми.

*5. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению «Дифференциация и осмысление адекватно возрасту своего социального окружения, принятых ценностей и социальных ролей»:*

- знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса: с близкими в семье; с воспитателями и детьми в дошкольном учреждении;

- умение адекватно использовать принятые в окружении ребенка социальные ритуалы, умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, намерение, просьбу, опасение и др.;

- умение проявлять инициативу.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

*Обучающиеся получают возможность для формирования:*

- уважительного отношения к лфк как важной части физической культуры;
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

### ПРЕДМЕТНЫЕ

*Обучающиеся научатся:*

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о правильной осанке;
- выполнять упражнения для глаз;
- выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять основные гимнастические упражнения.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

#### Регулятивные

*Обучающиеся научатся:*

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

#### Познавательные

*Обучающиеся научатся:*

- различать виды физических упражнений;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- характеризовать направленность основных упражнений ЛФК;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды упражнений из лфк.

Коммуникативные

*Обучающиеся научатся:*

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня дошкольника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

## 2. Содержательный раздел ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Исходя из диагноза ребенка, особенностей его физического развития и двигательной подготовленности, нужно подобрать индивидуализированные варианты форм двигательной активности для конкретного ребенка или группы детей с похожим двигательным статусом. Ниже приведен ориентировочный общий двигательный режим, под которым надо понимать комплекс спланированных в течение дня организованных или самостоятельных форм двигательной активности детей в помещении и на улице.

Основные формы физической культуры дошкольников с нарушениями ОДА

№	Формы физической культуры	Ранний возраст (до 3-х лет)	Дошкольный возраст (от 4 до 7 лет)
1	Утренняя гимнастика пробуждения	X	X
2	Физкультурные паузы		X
3	Физкультурные минутки на занятиях		X
4	Забавные физкультуринки		X
5	Физкультурные развлечения		X
6	Горизонтальный пластический балет	X	X
7	Занятия по физической культуре	X	X
8	Занятия по ЛФК	X	X
9	Дневная гимнастика пробуждения	X	X
10	Индивидуальная коррекция в течение дня	X	X
11	Прогулки с элементами физических упражнений, игр, эстафет	X	X
12	Закаливание	X	X
13	Массаж	X	X
14	Музыкально-ритмические занятия	X	X
15	Трудотерапия		X
16	Физкультурный праздник		X
17	Соревнования по доступным движениям (упражнениям)		X
18	Занятия в секции по избранному виду спорта		X
19	Элементы малого туризма		X
20	Самостоятельные (нерегламентированные) формы двигательной активности		X
21	Домашняя физическая культура	X	X

## ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИИ

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

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

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

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

Развитие речи и коррекцию дизартрических расстройств осуществляет учитель-логопед.

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

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

Развитием функциональных возможностей рук занимаются и логопед, и воспитатель, и инструктор ЛФК.

В ДОУ работа строится по двум направлениям:

- 1) коррекционно-развивающая (которая проводится психологом, учителем-логопедом, воспитателем и работа направлена на преодоление задержки психо-физического развития детей);

- 2) коррекционно-реабилитационная работа проводится инструктором ЛФК.

Так же применяется сегментарной точечный массаж, закаливание.

## ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

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

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

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



## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Этот блок содержит 2 направления.

1. Психологическое просвещение родителей по вопросу подготовки ребенка к школе. Вовлечение семьи в воспитательно-образовательный процесс с целью улучшения эмоционального самочувствия детей, обогащение воспитательного опыта родителей, повышение их педагогической компетентности при подготовке детей к школе.

2. Индивидуальное консультирование. Индивидуальные встречи с родителями назначаются и проводятся после предварительной диагностики ребенка. В ходе таких консультаций инструктор освещает итоги диагностики конкретного ребенка; дает родителям рекомендации по оказанию реальной помощи в его развитии, если есть на то причины советует обратиться к другим специалистам (психоневрологу, нейропсихологу и т.д.), готовит родителей к возможным проблемам адаптационного периода и совместно с ними намечает стратегию сопровождения ребенка с ярко выраженными особенностями развития.

## СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

### **Самостоятельная двигательная деятельность:**

- движения с различными игрушками, пособиями;
- сюжетно-ролевые игры, основанные на движении и имеющие спортивную и оздоровительную идеи;
- спектакли и театрализованные представления;
- подвижные игры, разной степени интенсивности.

Ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на воздухе.

Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка.

**3. Организационный раздел  
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
по оздоровительно-корректирующей гимнастике  
на 2016 – 2017 учебный год**

Тема недели (месяца)	Основные направления работы	Непосредственно-образовательная деятельность		Содержание, формируемое участниками образовательных отношений  Работа с родителями
		Совместная деятельность взрослых и детей	Самостоятельная деятельность детей	
«Мониторинг» (1-7 октября)	На основании заключений специалистов детской поликлиники сформировать группы детей, имеющих нарушение осанки, плоскостопие и заболевание органов дыхания для занятий оздоровительно-корректирующей гимнастикой. Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к формированию здоровья, полноценному развитию организма. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между	Выявить уровень сформированности физической подготовленности ребенка через обследование показателей: скоростно-силовых качеств; гибкости; ловкости; статического равновесия. Приучать детей к регулярной физической нагрузке. Развивать и укреплять мышцы, связки и суставы, с исправлением некоторых функциональных отклонений опорно-двигательного аппарата и их начальных форм: плоскостопия, искривления позвоночника с соответствующим нарушением осанки. Укреплять иммунитет.	Закреплять умение подчиняться правилам в групповых подвижных играх. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх.	Продолжать развивать представления об изменении позиции ребенка в связи с взрослением. Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя.  Информировать родителей об условиях, определяющих своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия, актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

	детьми. Продолжать знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка.			
«Осень» (10-14 октября)	Расширять знания детей об осени. Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе. Формировать обобщенные представления об осени как времени года. Дать первичные представления об экосистемах, природных зонах.	Закрепление навыка правильной осанки, предупреждение нарушения осанки, посредством формирования мышечного корсета, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы, укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, формирование навыков рационального сочетания дыхания с движением, укрепление мышц стопы. Воспитание умения действовать по сигналу инструктора, способствовать развитию уверенности в своих движениях, создавать условия для проявления положительных эмоций.	Совершенствовать и расширять игровые замыслы и умения детей. Поощрять расширение выбора тем для подвижной игры. Воспитывать творческую самостоятельность.	Закреплять представления детей о том, как похолодание и сокращение продолжительности дня изменяют жизнь растений, животных и человека. Ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна. Довести до сведения родителей общероссийскую статистику (количество абсолютно здоровых детей в дошкольных учреждениях не превышает 10%). Причины: резкое ухудшение качества здоровья новорожденных; ухудшение экологической обстановки; уменьшение мышечной нагрузки у детей в силу объективных причин (из-за нехватки времени у современных родителей, детской гиподинамии – многие из родителей больше ориентированы на интеллектуальное развитие своих детей – компьютерные игры, посещение разнообразных кружков, где детям приходится большое количество времени проводить сидя).
«Я вырасту здоровым» (17–21 октября)	Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни.	Учить детей ощущать собственную мышечную силу. Укреплять сердечную мышцу, предупреждая осложнения со	Развивать умение согласовывать тему игры; определять ведущих,	Показывать общественную значимость здорового образа жизни людей вообще, и самого ребенка в частности. Расширять представления

	<p>Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку.</p>	<p>стороны суставов, нервной системы и укрепление общего состояния организма ребенка.</p> <p>Обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>Создание на занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств.</p>	<p>обговаривать правила, договариваться о последовательности совместных действий, налаживать и регулировать контакты в совместной игре: договариваться, мириться, уступать, убеждать и т. д.; самостоятельно разрешать конфликты, возникающие в ходе игры. Способствовать укреплению возникающих устойчивых детских игровых объединений.</p>	<p>ребенка о себе как о члене коллектива, формировать активную позицию через проектную деятельность, взаимодействие с детьми других возрастных групп, посильное участие в жизни дошкольного учреждения.</p> <p>Приобщать детей к спортивным праздникам и развлечениям, которые проводятся в детском саду, в том числе и совместно с родителями.</p>
<p>«Всем на свете нужен дом» (24 – 28 октября)</p>	<p>Расширять представления детей о поздней осени; о первых признаках зимы.</p>	<p>Укреплять сердечную мышцу, предупреждая осложнения со стороны суставов, нервной системы и укреплять общее состояние организма ребенка. Развитие и укрепление мышц, связок и суставов, с исправлением некоторых функциональных отклонений опорно-двигательного аппарата и их начальных форм: плоскостопия, искривления позвоночника с соответствующим нарушением</p>	<p>Продолжать формировать умение согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения.</p> <p>Развивать эмоции, возникающие в ходе подвижных игр.</p> <p>Участие детей в расстановке и уборке</p>	<p>Закреплять представления ребенка о себе как о члене коллектива, развивать чувство общности с другими детьми.</p> <p>Совершенствовать умение ориентироваться в окружающем пространстве; понимать смысл пространственных отношений (<i>вверху – внизу, впереди (спереди) – сзади (за)</i>); двигаться в заданном направлении, меняя его по сигналу, а также в соответствии со знаками – указателями направления движения (<i>вперед, назад</i>); определять свое местонахождение среди окружающих людей и предметов.</p>

		<p>осанки и т. д.</p> <p>Поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр.</p> <p>Построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования).</p>	<p>физкультурного инвентаря и оборудования.</p>	<p>Показать родителям возрастающую роль детского сада в профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов дыхания.</p>
<p>«День народного единства» (31 октября – 18 ноября)</p>	<p>Формировать представления детей о родной стране, о государственных праздниках.</p>	<p>Стимуляция биологически активных точек, развитие органов чувств и двигательной системы. Стимуляция работы вестибулярного аппарата.</p> <p>Воздействие на разные мышечные группы, участвующие в формировании рефлекса правильной осанки. Растяжение боковых мышц туловища, мышц спины и задней поверхности бедра, улучшение их кровоснабжения, повышение их эластичности, улучшение подвижности в суставах. Развитие чувства равновесия, координации движений, гибкости; формирование вестибуло-, зрительно-моторной координации.</p> <p>Проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной</p>	<p>Закреплять умение усложнять игру путем расширения состава игроков, согласования и прогнозирования действий и поведения в соответствии с сюжетом игры, усложнения правил игры.</p>	<p>Развивать чувство сопричастности к народным торжествам.</p> <p>Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря.</p>

		<p>деятельности.</p> <p>Утренняя гимнастика под музыку.</p>		
<p>«Лесная прогулка» (21 ноября – 2 декабря)</p>	<p>Расширять представление детей о жизни животных и птиц в зимнем лесу.</p>	<p>Тонизирование работы всего организма путем стимуляции биологически активных точек. Растяжение косых мышц живота, широчайших мышц спины, квадратных мышц поясницы, мышц задней поверхности шеи, аддукторов ног, флексоров рук, увеличение гибкости позвоночника. Развитие ритма, координирование работы верхних и нижних конечностей, формирование межполушарного взаимодействия. Укрепление мышечного корсета, зрительно-моторная координация на уровне «глаза - шея - туловище - рука», формирование пространственного восприятия.</p> <p>Утренняя гимнастика под музыку.</p> <p>Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры.</p>	<p>Способствовать обогащению знакомой игры новыми решениями, включением в нее продуктивной деятельности (участие взрослого, изменение атрибутики или введение новых правил). Создавать условия для творческого самовыражения; для возникновения новых игр и их развития.</p>	<p>Совершенствовать умение ориентироваться в окружающем пространстве; понимать смысл пространственных отношений (<i>слева – справа, между, рядом с, около</i>); двигаться в заданном направлении, меняя его по сигналу, а также в соответствии со знаками – указателями направления движения (<i>налево, направо</i> и т. п.); определять свое местонахождение среди окружающих людей и предметов.</p> <p>Познакомить родителей с методикой симметричной гимнастики для профилактики и лечения сколиоза Д.М. Калашника.</p>
<p>«Здравствуй, Зимушка-Зима!» (5 –16 декабря)</p>	<p>Расширять знания детей о зимних месяцах.</p>	<p>Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника. Способствовать правильному</p>	<p>Формировать привычку аккуратно убирать спортивный инвентарь в</p>	<p>Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Ориентировать родителей на</p>

		<p>взаиморасположению частей тела. Систематически закреплять навык правильной осанки. Выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.</p> <p>Активизация мышления детей через самостоятельный выбор оборудования.</p>	<p>отведенное для них место.</p> <p>Формирование навыков безопасного поведения при пользовании спортивным инвентарем.</p>	<p>формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря.</p>
«Новый год!» (19 – 30 декабря)	<p>Закладывать основы праздничной культуры. Вызвать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику. Познакомить с традициями празднования Нового года в различных странах.</p>	<p>Нормализовать трофические процессы. Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника. Способствовать правильному взаиморасположению частей тела. Систематически закреплять навык правильной осанки. Выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.</p> <p>Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне оформления помещения.</p>	<p>Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования.</p>	<p>Учить активному отдыху.</p> <p>Разъяснять родителям на родительских собраниях и в личных беседах необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.</p> <p>Упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация движений животных «Мишка»)</p>
«Зима» (9 – 28 января)	<p>Продолжать знакомить детей с зимой как со временем года, с зимними видами спорта.</p>	<p>Укреплять ослабленные мышцы туловища. Увеличивать подвижность позвоночника. Корректировать имеющиеся</p>	<p>Поощрять импровизацию при проведении подвижных игр,</p>	<p>Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.</p> <p>Формировать представления о</p>



		дефекты осанки. Уравновешивать тонус мышц передней и задней поверхности туловища и нижних конечностей. Укреплять мышцы брюшного пресса и передней поверхности бедер. Игры и упражнения под музыку.	формировать умение свободно чувствовать себя в роли ведущего.	значении двигательной активности в жизни человека. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.
«День защитника Отечества» (30 января – 22 февраля)	Продолжать расширять представления детей о Российской армии. Воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине. Знакомить с разными родами войск, боевой техникой. Расширять гендерные представления, формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины.	Укреплять мышцы, формирующие мышечный корсет. Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма ребенка. Вырабатывать сплоченность в коллективе. Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.	Воспитывать культуру честного соперничества в играх-соревнованиях.	Ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна.  Приглашать в детский сад военных, ветеранов из числа близких родственников детей.
«Международный женский день» (27 февраля – 10 марта)	Организовывать детскую деятельность по оздоровительно-корректирующей гимнастике вокруг темы	Развивать силу мышц спины и живота. Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника. Способствовать	Воспитывать умение проявлять честность, справедливость в самостоятельных	Комплексы закаливающих процедур.  Познакомить родителей с методикой комплексной физической реабилитации дошкольников с нарушением осанки О.

	<p>семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширять гендерные представления, воспитывать в мальчиках представление о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам.</p>	<p>правильному взаиморасположению частей тела. Систематически закреплять навык правильной осанки.</p> <p>Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение.</p>	<p>играх со сверстниками.</p>	<p>Козыревой.</p>
<p>«Весна» (13 – 31 марта)</p>	<p>Формировать у детей обобщенные представления о весне как времени года. Расширять знания о характерных признаках весны.</p>	<p>Развитие общей, зрительно-моторной координации на уровне «глаз – рука», ориентировки в пространстве. Содружественная работа правого и левого полушарий головного мозга. Активизация и растяжение мышц-разгибателей туловища и конечностей. Растяжение мышц задней поверхности туловища, развитие силовых способностей, гибкости.</p> <p>Проведение спортивных развлечений под музыкальное сопровождение.</p>	<p>Развивать у детей желание помогать друг другу.</p>	<p>Рассказывать о значении солнца и воздуха в жизни человека, животных и растений.</p> <p>Мастер-класс для родителей «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой».</p>
<p>«Народная культура и традиции» (3 – 28 апреля)</p>	<p>Продолжать знакомить детей с народными традициями и обычаями. Продолжать знакомить с устным народным творчеством.</p>	<p>Нормализовать трофические процессы. Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника. Способствовать правильному</p>	<p>Продолжать развивать интерес к народным подвижным играм путем активного вовлечения детей в игру.</p>	<p>Продолжать формировать интерес к «малой Родине». Рассказывать детям о достопримечательностях, культуре, традициях родного края; о замечательных людях, прославивших родной край.</p>

	Использовать фольклор при организации детской деятельности в образовательной области «Физическая культура».	взаиморасположению частей тела. Систематически закреплять навык правильной осанки. Выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.		Знакомить с народными играми. Использование на занятиях по оздоровительно-корректирующей гимнастике изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, ориентиры).
«День Победы» (2 – 19 мая)	Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне.	Приучение детей к регулярной физической нагрузке. Продолжать развитие и укрепление мышц, связок и суставов. Укреплять общее состояние организма ребенка. Учить детей ощущать собственную мышечную силу. Активизация мышления детей через самостоятельный пересчет физкультурного инвентаря (мячей, обручей, кубиков и т.п.).	Вырабатывать привычку самостоятельно раскладывать подготовленный воспитателем спортивный инвентарь для занятий, аккуратно убирать его в отведенное место.	Формировать ответственность за правильное выполнение упражнения, движения. Подводить к оценке результата своей работы (с помощью взрослого).  Показать родителям возможность использования на занятиях по оздоровительно-корректирующей гимнастике элементов методики дыхания по Бутейко.
«Мониторинг» (22 – 26 мая)	Мониторинг для оценки динамики достижений детей способствует созданию индивидуального маршрута развития ребенка, содействующего сохранению и укреплению здоровья.	Выявить уровень сформированности физической подготовленности ребенка через обследование показателей: скоростно-силовых качеств; гибкости; ловкости; статического равновесия.	Продолжать развивать интерес к подвижным играм путем активного вовлечения детей в игру. Вызывать желание попробовать себя в роли ведущего.	Ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна.  В индивидуальном порядке познакомить родителей с результатами мониторинга.
«Международный день защиты детей»	Расширять представления о своей принадлежности к	Тонизировать работу всего организма, воздействуя на биологически активные точки.	Рисование мелом разметки для подвижных игр.	Закреплять знания детей о правилах дорожного движения и поведения на улице. Расширять знания о светофоре,

(29 – 31 мая)	<p>человеческому сообществу, о детстве ребят других стран, о правах детей в мире.</p>	<p>Продолжить работу по формированию правильной осанки, укрепляя мышцы верхнего плечевого пояса. Развивать вестибулярный аппарат, общую координацию движений, ориентировку в пространстве. Активизация и растяжение мышц-разгибателей туловища и конечностей.</p> <p>Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</p>	<p>Комплексы закаливающих процедур.</p>	<p>который регулирует движение на дороге.</p> <p>Формировать умение одеваться для физкультурных занятий в облегченную одежду. Объяснить детям, что от перегрева человек может заболеть.</p>
---------------	---	---	---	---