

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета.  
Протокол №1  
От «24» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующей МБДОУ г.  
Иркутска детский сад №18



Е.С. Безрукова

Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
для работы с детьми с ТМНР в группах кратковременного  
пребывания - «Лекотека»  
на 2022-2023 учебный год

Разработал:  
Инструктор по ФК  
Маркеева О.И.

2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи реализации программы.....	3
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	4
1.4.1. Психолого-педагогическая характеристика дошкольников с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития. ....	5
1.4.2. Психолого-педагогическая характеристика дошкольников с нарушением опорно-двигательного аппарата. ....	7
1.4.3. Психолого-педагогическая характеристика дошкольников с расстройствами аутистического спектра.....	8
1.4.4. Психолого-педагогическая характеристика дошкольников с нарушением речи.....	8
1.5. Планируемые результаты основания программы (целевые ориентиры) .....	9
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	11
2.1. Содержание коррекционной работы для детей с ТМНР .....	11
2.4. Формы, способы, методы, средства реализации программы .....	16
2.5. Модель взаимодействия со специалистами учреждения.....	18
2.6. Модель взаимодействия с семьями дошкольников.....	19
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ .....	20
3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды. ....	20
3.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	21
3.3. Методическое обеспечение программы .....	22

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- основной образовательной программой дошкольного образования (ООП ДО);
- адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования (АООП ДО).

Разработка Программы осуществлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20).
- СанПиН 1.2.3685-21 – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 года.
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 7 июня 2013 г. N ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

Программа раскрывает содержание и организацию коррекционно-развивающей деятельности по физическому развитию с детьми 3-8 лет с тяжелыми множественными нарушениями развития. Программа по физической культуре включает в себя два раздела: «Двигательное развитие» и «Адаптивная физическая культура».

## **1.2. Цель и задачи реализации программы.**

**Цель:** создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательного и психофизических способностей детей с ТМНР.

**Задачи:**

1. Охрана жизни и укрепление здоровья ребёнка.
2. Закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.

3. Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
4. Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учётом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических).
5. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
6. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие, ориентировки в пространстве.
7. Формирование широкого круга игровых действий.
8. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
9. Воздание условий для правильного физического развития ребенка
10. Обеспечение оптимального режима двигательной активности.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

Принципы построения содержания образовательной программы	
Принцип актуальности	Соответствие содержания образовательной программы современным условиям и нормативно-правовому законодательству.
Принцип равных возможностей	Индивидуальные особенности/потребности всех воспитанников имеют одинаково важное значение и служат основой планирования содержания образовательной программы.
Принцип интеграции содержания образовательных областей	Физиологические и психологические особенности развития ребенка дошкольного возраста делают необходимым обеспечивать целостный интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка на определённую тему в течение одного дня, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира.
Принцип индивидуального подхода	Образовательная программа учитывает возрастные закономерности развития ребенка, его индивидуальные возможности и особенности.
Принцип комплексного пролонгированного психологопедагогического сопровождения	Индивидуальная программа развития каждого воспитанника осуществляется в соответствии с содержанием образовательной программы учреждения в возрасте от трех до семи лет.
Принцип разумной достаточности	Поставленные цели и задачи решаются на необходимом и достаточном материале, максимально приближенном к разумному «минимуму».
Принцип системности и преемственности	Взаимосвязь и взаимозависимость всех компонентов образовательной программы;

Принцип добровольности	Решение о включении ребенка и семьи в образовательную программу учреждения исходит от родителей (законных представителей).
------------------------	--

#### 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей область «Физическое развитие»

##### **1.4.1. Психолого-педагогическая характеристика дошкольников с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития.**

Для обучающихся данной группы характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, рассогласованность, неловкость движений. У других — повышенная возбудимость сочетается с хаотичной нецеленаправленной деятельностью.

Дети с глубокой умственной отсталостью часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР), которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.

Уровень психофизического развития детей с тяжелыми и множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.

В связи с неразвитостью волевых процессов дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что нередко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно - потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с

ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей. Умственная отсталость обучающихся данной категории, как правило, в той или иной форме осложнена нарушениями опорнодвигательных функций, сенсорными, соматическими нарушениями, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы или другими нарушениями, различное сочетание которых определяет особые образовательные потребности детей. Наиболее характерные особенности обучающихся позволяют выделить, с точки зрения их потребности в специальных условиях, **три условные группы**, каждая из которых включает детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР.

1. Часть детей, отнесенных к категории обучающихся с ТМНР, имеют тяжёлые нарушения неврологического генеза – сложные формы ДЦП (спастический тетрапарез, гиперкинез и т.д.), вследствие которых они полностью или почти полностью зависят от помощи окружающих их людей в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности, коммуникации и др.

Большинство детей этой группы не может самостоятельно удерживать тело в положении сидя. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами.

Процесс общения затруднен из-за органического поражения речевого аппарата и невозможности овладения средствами речи.

Особенности развития другой группы обучающихся обусловлены выраженными нарушениями поведения (чаще как следствие аутистических расстройств). Они проявляются в расторможенности, «полевом», нередко агрессивном поведении, стереотипиях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия. Аутистические проявления затрудняют установление подлинной

Тяжести интеллектуального недоразвития, так как контакт с окружающими отсутствует или он возникает как форма физического обращения к взрослым в ситуациях, когда ребёнку требуется помощь в удовлетворении потребности. У детей названной группы нет интереса к деятельности окружающих, они не проявляют ответных реакций на попытки педагога (родителя) организовать их взаимодействие со сверстниками. Эти дети не откликаются на просьбы, обращения в случаях, запрещающих то или иное действие, проявляют агрессию или самоагрессию, бросают игрушки, предметы, демонстрируют деструктивные действия. Такие реакции наблюдаются при смене привычной для ребенка обстановки, наличии рядом незнакомых людей, в шумных местах. Особенности физического и эмоционально-волевого развития детей с аутистическими проявлениями затрудняют их обучение в условиях группы, поэтому на начальном этапе обучения они нуждаются в индивидуальной программе и индивидуальном сопровождении специалистов.

У третьей группы детей отсутствуют выраженные нарушения движений и моторики, они могут передвигаться самостоятельно. Моторная дефицитарность проявляется в замедленности темпа, недостаточной согласованности и координации движений. У части детей также наблюдаются деструктивные формы поведения, стереотипии, избегание

контактов с окружающими и другие черты, сходные с детьми, описанными выше. Интеллектуальное недоразвитие проявляется преимущественно в форме умеренной степени умственной отсталости. Большая часть детей данной группы владеют элементарной речью: могут выразить простыми словами и предложениями свои потребности, сообщить о выполненном действии, ответить на вопрос взрослого отдельными словами, словосочетаниями или фразой. У некоторых — речь может быть развита на уровне развернутого высказывания, но часто носит формальный характер и не направлена на решение задач социальной коммуникации. Другая часть детей, не владея речью, может осуществлять коммуникацию при помощи естественных жестов, графических изображений, вокализаций, отдельных слогов и стереотипного набора слов. Обучающиеся могут выполнять отдельные операции, входящие в состав предметных действий, но недостаточно осознанные мотивы деятельности, а также неустойчивость внимания и нарушение последовательности выполняемых операций препятствуют выполнению действия как целого.

Описание группы обучающихся строится на анализе психолого-педагогических данных, но не предполагает разделение детей в образовательной организации на группы по представленным выше характеристикам. Состав обучающихся в группе включает представителей разных типологических групп. Смешанное комплектование обучающихся создает условия, где дети учатся подражать и помогать друг другу, при этом важно рациональное распределение учебных, воспитательных, сопровождающих функций персонала.

*Определение круга лиц, участвующих в образовании, и их взаимодействие.* Необходимо учитывать потребность в согласованных требованиях, предъявляемых к ребенку со стороны всех окружающих его людей; потребность в совместной работе специалистов разных профессий: специальных психологов и педагогов, социальных работников, специалистов здравоохранения, а также родителей ребенка с ТМНР в процессе его образования. Кроме того, при организации образования необходимо учитывать круг контактов особого ребенка, который может включать обслуживающий персонал, организации волонтеров, родственников, друзей семьи и др.

Для реализации особых образовательных потребностей обучающегося с умственной отсталостью, с ТМНР обязательной является специальная организация всей его жизни, обеспечивающая развитие его жизненной компетенции в условиях образовательной организации и в семье.

#### **1.4.2. Психолого-педагогическая характеристика дошкольников с нарушением опорно-двигательного аппарата.**

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее- ОДА) не однородная группа, основной характеристикой которой являются задержки формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций. Двигательные расстройства характеризуются нарушениями координации, темпа движений, ограничением их объема и силы, что приводит к невозможности или частичному нарушению осуществления движений.

Большинство детей с нарушениями ОДА дети с детским церебральным параличом (ДЦП). При ДЦП у ребенка могут выявляться нарушения зрения, слуха, особенности формирования и развития психических функций, расстройства устной речи (дизартрия, алалия).

У детей с ДЦП нарушена пространственная ориентация. Это проявляется в замедленном освоении понятий, обозначающих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить геометрические фигуры, складывать из частей целое.

У детей с ДЦП часто страдает произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость. Ребенок с трудом и на короткое время сосредоточивается на предлагаемом объекте или действии, часто отвлекается. Память может быть нарушена в системе одного анализатора (зрительного, слухового, двигательного-кинестетического).

Мыслительные процессы характеризуются инертностью, низким уровнем форсированности операции обобщения.

Расстройства эмоциональной волевой сферы у одних детей могут проявляться в виде повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности, у других-наоборот, в виде заторможенности, вялости.

#### **1.4.3. Психолого-педагогическая характеристика дошкольников с расстройствами аутистического спектра.**

Расстройства аутистического спектра в настоящее время рассматриваются как особый тип нарушения психического развития. У всех детей с РАС нарушено развитие средств коммуникации и социальных навыков. Общими для них являются проблемы эмоционально волевой сферы и трудности в общении, которые определяют их потребность в сохранении постоянства в окружающем мире и стереотипность собственного поведения.

У детей с РАС ограничены когнитивные возможности, и прежде всего это трудности переключения с одного действия на другое, за которыми стоит инертность нервных процессов, проявляющаяся в двигательной, речевой, интеллектуальной сферах. Наиболее преодолевается инертность в мыслительной сфере, что необходимо учитывать при организации образовательной деятельности детей с РАС.

Для детей с РАС важна длительность и постоянство контактов с педагогом. Вследствие особенностей восприятия, обучение в среде нормативно развивающихся сверстников не является простым и легким процессом для аутичного ребенка. Аутичному ребенку, у которого часто наблюдаются отставание в развитии речи, низкая социальная мотивация, а также гипер или гипочувствительность к отдельным раздражителям, сложно установить контакт со сверстниками без помощи взрослого.

#### **1.4.4. Психолого-педагогическая характеристика дошкольников с нарушением речи.**

Детям с ОНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которое характеризуется трудностями координации движений, темп ритмической организации, снижением скорости и четкости их выполнения, повышением двигательной истощаемости, снижением двигательной памяти и внимания. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Отмечаются трудности контроля собственных произвольных движений.

Трудности формирования определенных двигательных навыков у детей с ОНР характеризуются плохой координацией сложных движений, неуверенностью в выполнении движений, снижением качества, скорости и точности движений; наблюдаются трудности контроля собственных движений (самоконтроля). При этом трудности отмечаются во всех



видах моторики – общей, мимической, мелкой и артикуляторной. Отставание в развитии двигательной сферы выражается в трудностях выполнения движения по словесной и особенно многоступенчатой инструкциям. Характерными для мимической моторики являются трудности точного и полного выполнения движений. При сохранных произвольных движениях наблюдается появление содружественных движений при попытке выполнить произвольные движения.

Присутствуют нарушения в развитии мелкой моторики рук, отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, затруднена координация движений. Обнаруживается замедленность, «застревание» на одной позе. Также наблюдаются нарушения артикуляционной моторики, которые проявляются в неполноте и неточности в работе мышц и органов артикуляционного аппарата. Нарушение артикуляторной моторики проявляются в виде легких парезов, тремора, насильственных движений отдельных мышц языка.

### **1.5. Планируемые результаты основания программы (целевые ориентиры)**

Согласно требованиям ФГОС ДО, планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. В случае с детьми с ТМНР дело обстоит сложнее, так как их физический и психический возраст зачастую существенно отличается от паспортного. Поэтому содержание обучения и итоговые достижения обучающихся определяются индивидуальными возможностями ребенка и тем, что его образование нацелено на максимальное развитие жизненной компетенции.

Деятельность дошкольных групп направлена на достижение воспитанниками результатов, адекватных их индивидуальным возможностям, отвечающих индивидуальным наклонностям и способностям, и учитывающих особые образовательные потребности.

Итогом образования человека с ТМНР является нормализация его жизни. Под нормализацией понимается такой образ жизни, который является привычным и необходимым для подавляющего большинства людей: жить в семье, решать вопросы повседневной жизнедеятельности, выполнять полезную трудовую деятельность, определять содержание своих увлечений и интересов, иметь возможность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Общим результатом образования такого обучающегося может стать набор компетенций, позволяющих соразмерно психическим и физическим возможностям максимально самостоятельно решать задачи, направленные на нормализацию его жизни.

И тем не менее, мы ориентируемся в своей работе на целевые ориентиры, представленные в таблице ниже.

#### **Целевые ориентиры образования для детей с ТМНР.**

Ребенок на доступном для него уровне интересуется окружающими предметами и действует с ними; в соответствии со своими возможностями эмоционально вовлечен в действия с инвентарём спортивного зала и стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
--

Формирует представление о себе, о своём теле и физических возможностях своего организма.
--

Ребёнок на доступном для него уровне осознает себя как отдельного самостоятельного человека.
Ребёнок выражает доступными ему средствами свои желания и ориентируется на сигналы окружения для регуляции своего поведения и состояния.
В соответствии с индивидуальными возможностями ребёнок стремится и устанавливает отношения с другими детьми и взрослыми за пределами своей семьи.
Стремится к общению со взрослыми и на доступном для него уровне подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.
Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им, участвует на доступном для него уровне в играх, которые предполагают воспроизведение действий другого.
Стремится к коммуникации; в соответствии с индивидуальными возможностями может брать на себя инициативу; на доступном ему уровне может обращаться с просьбами; поддерживает очерёдность во взаимодействии, стремится понимать речь окружающих на доступном ему уровне; ориентируется в контексте знакомых ситуаций и в названиях окружающих предметов и игрушек; использует в соответствии с индивидуальными возможностями вербальные и невербальные средства общения.
Ребёнок направлен на получение новых впечатлений, на доступном ему уровне интересуется окружающим миром; в соответствии с индивидуальными возможностями настроен активно действовать, по возможности стремится проявлять настойчивость в достижении результатов своих действий.
Владеет простейшими навыками самообслуживания в соответствии с индивидуальными возможностями или помогает ухаживающему за ним взрослому по мере своих возможностей.
Стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.
На доступном для ребёнка уровне владеет вербальными и/или невербальными средствами общения (может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых); знает в соответствии с индивидуальными возможностями названия окружающих предметов и игрушек.
По мере возможностей стремится двигаться под музыку и эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
В соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание коррекционной работы для детей с ТМНР**

Содержанием Программы предусматривается:

- развитие обучающихся во области «Физическое развитие» учётом их индивидуальных возможностей;

Программа по физической культуре включает в себя два раздела: «Двигательное развитие» и «Адаптивная физическая культура».

Раздел «Двигательное развитие» разработан для детей с ТМНР, имеющих тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Исходя из этого, работа нацелена на обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Основные задачи: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации. Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снимают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечиваются при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в группе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Техническое оснащение включает: технические средства реабилитации (кресла коляски, ходунки); мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители; автомобильные кресла; гимнастические мячи различного диаметра, коврики и др.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; играть в подвижные игры, знакомить с элементами спортивных игр; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела:

- ✓ «Коррекционные подвижные игры»
- ✓ «Физическая подготовка».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

### **Двигательное развитие**

#### **Примерное содержание**

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя).

Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), с живота на спину

Изменение позы в положении сидя: поворот

Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».

Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки)

- Выполнение движений плечами.
- Опора на предплечья, на кисти рук.
- Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).
- Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).
- Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).
- Изменение позы в положении лежа: поворот на бок (правый, левый), поворот со спины на живот, поворот вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).
- Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).
- Вставание на четвереньки.
- Ползание: на животе, на четвереньках.
- Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».
- Вставание на колени из положения «сидя на пятках».

- Стояние на коленях.
- Ходьба на коленях.
- Вставание из положения «стоя на коленях».
- Стояние с опорой (костыли, трость и др.), без опоры.
- Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.
- Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по
  - лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры).
  - Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, в приседе).
- Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).
- Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).

### ***Коррекционные подвижные игры***

- Подвижные игры.
- Соблюдение правил игры «Болото»: брать коврик класть перед собой; переступать с коврика на коврик; брать коврик, который остался сзади, перекладывать его вперед; переходить по коврикам (наступая только на коврик) до обозначенной цели.
- Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: ходьба по скамейке, прыжки через кирпичики, про ползание по туннелю, бег, передача эстафеты.
- Соблюдение правил игры «День - Ночь»: бегать, когда звучит музыка; сесть на скамейку, когда музыка не звучит.
- Соблюдение правил игры «Самолеты»: бег по кругу, руки в стороны, когда звучит музыка; сесть на коврик, когда музыка не звучит.
- Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.
- Соблюдение правил игры «Бросай-ка»: поднимать мячик по сигналу; бросать через условное препятствие.
- Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»: бежать с модулем до цели; поставить модуль на модуль; вернуться к линии старта; передать эстафету.
- Физическая подготовка.
- Построения и перестроения.
- Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.
- Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.

- Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне.
  - Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
  - Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
  - Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
  - Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).
  - Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
  - Круговые движения кистью.
  - Сгибание фаланг пальцев.
  - Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.
  - Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».
  - Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).
  - Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.
  - Поднимание головы в положении «лежа на животе».
- Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).
- Повороты туловища вправо (влево).
  - Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
  - Наклоны туловища в сочетании с поворотами.
  - Стояние на коленях.
  - Ходьба с высоким подниманием колен.
  - Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.
  - Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.
  - Приседание.
  - Ползание на четвереньках.
  - Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.
  - Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).
  - Ходьба по доске, лежащей на полу.
  - Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).
  - Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).
  - Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.

- Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны.

- Отход от стены с сохранением правильной осанки.

#### *Ходьба и бег.*

- Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).
- Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.

- Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.

- Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
- Ходьба с изменением темпа, направления движения.
- Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
- Бег с изменением темпа и направления движения.
- Преодоление препятствий при ходьбе (беге).
- Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

#### **Прыжки.**

- Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

- Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).

- Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.
- Прыжки в длину с места, с разбега.
- Прыжки в высоту, глубину.

#### *Ползание, подлезание, лазание, перелезание.*

- Ползание на животе, на четвереньках.
- Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
- Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.

- Вис на канате, рейке.

Перелезание через препятствия.

#### *Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.*

- Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
- Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
- Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.
- Бросание мяча на дальность.
- Сбивание предметов большим (малым) мячом.
- Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

- Метание в цель (на дальность).
- Перенос груза. *Физическая подготовка.*
- Построения и перестроения.
- Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.
- Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.
- Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне.

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения.***

- Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
- Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
- Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).
- Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
- Круговые движения кистью.
- Сгибание фаланг пальцев.
- Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.
- Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».
- Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).
- Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.
- Поднимание головы в положении «лежа на животе».
- Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).
- Повороты туловища вправо (влево).
- Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

## **2.4. Формы, способы, методы, средства реализации программы**

Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей. Необходимо предусмотреть такое соотношение всех форм работы по физическому развитию в течение года, квартала, месяца, дня, которое способствует решению образовательных, оздоровительных, воспитательных задач в сочетании с развитием физических качеств, совершенствованием функциональной деятельности детского организма, повышением его работоспособности. Для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и специальных задач физического развития детей с ТМНР используются различные его формы.



## Методы физического развития

<i>Наглядные:</i> наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	<i>Словесные:</i> объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция	<i>Практические:</i> повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме
---	---	--

### Методы реализации раздела «Физическое развитие»

#### Практические методы

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

#### ***Повторение упражнений***

Сначала, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идёт освоение элементов техники.

#### ***Проведение упражнений в игровой форме***

Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях (например, внезапные изменения ситуации по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко).

#### ***Проведение упражнений в соревновательной форме***

При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм ребёнка, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т.д.). Но соревновательный метод следует использовать осторожно. Он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

#### Наглядные методы:

К этой группе методов относятся: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, диафильмы и т.д.), имитации (подражания), зрительные ориентиры (предметы, разметка зала), звуковые сигналы.

#### Словесные методы:

К данной группе методов относятся следующие: название упражнений, описание, объяснение, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и другие. В работе с детьми в группах компенсирующей направленности с ТМНР словесные методы сочетаются и используются вместе с практическими и наглядными. Словесные методы

активизируют мышление ребёнка, внимание, память, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются следующие средства: физические упражнения, эколого-природные факторы (естественные силы природы), психогигиенические факторы. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека.

*Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.)* составляют обязательное условие для решения задач физического воспитания. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т.д.

## **2.5. Модель взаимодействия со специалистами учреждения**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### ***Взаимодействие с педагогом-психологом:***

Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

С помощью рекомендаций психолога на занятиях используются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

### ***Взаимодействие с медицинским работником:***

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при взаимодействии педагогов и медицинского персонала.

Основными аспектами, совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей, посещающих детский сад. Так, в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физического развития и подготовленности детей.
- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Разработка рекомендаций к построению педагогического

процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы.

- Разработка упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения.
- Совместное ведение контроля над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей, перенёсших заболевания.
- Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности, т.е. рациональному чередованию нагрузки (оптимальное составление сетки занятий), соблюдению режима дня и двигательного режима.

### ***Взаимодействие инструктора и учителя-логопеда, дефектолога***

Учитель – логопед (дефектолог) работает над коррекцией звукопроизношения у детей, инструктор по физвоспитанию обучает детей основным видам движений, поэтому взаимосвязь инструктора и логопеда можно проследить в двигательно-речевой деятельности.

Речевые игры, потешки, скороговорки, считалки и т.д. помогают развивать мышление и речь ребёнка, преодолевать логопедические трудности в произношении отдельных слов и звуков, делают речь богатой и выразительной, поддерживают интерес детей к занятию, и физиологическую потребность в движениях. Кроме того, в речевых играх есть возможность совершенствовать те основные виды движений, которые должны быть развиты у детей дошкольного возраста.

Таким образом, решаются следующие задачи:

- коррекция звукопроизношения;
- упражнение детей в основных видах движений;
- становление координации общей моторики; умение согласовывать слово и жест; воспитание умения работать сообща.
- Развитие психических процессов (эмоции, чувства, мышление, память, внимание, и т.д.).

### **2.6. Модель взаимодействия с семьями дошкольников**

Целью педагогической деятельности является поиск и разработка новых, современных форм сотрудничества инструктора по физкультуре с родителями как фактора позитивного физического развития ребенка, формирование родительской компетентности, которая предполагает интегрирование разных аспектов личного родительского опыта.

#### ***Взаимодействие инструктора и родителей решает следующие задачи:***

- Внедрять в образовательную деятельность ДОУ разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы с участием детей и их родителей;
- сформировать положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни в семье;
- заинтересовать родителей идеей вести здоровый образ жизни в семье, вовлечь их в жизнь детского сада, сделать их союзниками в своей работе;
- обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;

- повышать интерес родителей воспитанников к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях совместно с детьми;
- оказать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- привлечь родителей к осуществлению воспитательного процесса, созданию здоровой среды;
- расширить спектр средств и способов работы с родителями, стимулировать родителей, как участников единого образовательного пространства, к поиску оптимального стиля взаимодействия, способствовать укреплению доверительных отношений между инструктором по физической культуре и родителями.

## **II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

«Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участком и т. п.), материалами, оборудованием и инвентарем, для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития»

В соответствии с ФГОС дошкольного образования предметная среда должна обеспечивать и гарантировать:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, а также проявление уважения к их человеческому достоинству к их чувствам и потребностям, формировать и поддерживать положительную самооценку, в том числе и при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе, уверенность в собственных возможностях и способностях;

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, Группы, приспособленной для реализации Программы ФГОС, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки по вопросам образования детей, воспитания, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированной на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующих возрастным и индивидуальным

особенностей (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей).

### 3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал	Коврики массажные	1 шт.
	Канат	1 шт.
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)	1 шт.
	Скамейка гимнастическая	1шт.
	Балансир для ходьбы	1шт.
	Валики массажные	1 шт.
	Фитбол	1 шт.
	Обруч малый	1 шт.
	Обруч большой	1 шт.
	Шнур короткий	1 шт.
	Мат гимнастический	2 шт.
	Кегли	11 шт.
	Мешочек с грузом малый	3 шт.
	Мяч резиновый	2 шт.
	Кольцеброс (набор)	1шт.
	Мяч набивной (большой)	3 шт.
	Мяч баскетбольный	1 шт.
	Мяч футбольный	1 шт.
	Мяч волейбольный	1 шт.
	Мяч теннисный	1 шт.
	Мячи пластмассовые (малые)	2 шт.
	Валик массажный	1 шт.
	Обруч	10 шт.
	Тоннель	4 шт.
	Стенка гимнастическая деревянная	2 шт.
	Дуга	2 шт.
	Кубики	8 шт.
	Лента цветная	3 шт.
	Мяч массажный	1 шт.
	Палка гимнастическая короткая	1шт.

### **3.3. Методическое обеспечение программы**

1. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. - М.: ЮРАЙТ, 2020.157с.
2. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом. - М.: МПГУ, 2016.165с.
3. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. - М.: ФЛИНТА, 2017.132с.
4. Евсеева С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. - М.: Спорт, 2016.384с.
5. Короткова А.В. Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата. - М.: Просвещение, 2019.47с.
6. Китик Е.Е. Дети с тяжелыми нарушениями речи. - М.: Просвещение, 2019.48с.