

Рассмотрено
на родительском
комитете
МАДОУ №97
Протокол № 2
от 30.08.2017г.

Принято
на педагогическом
совете МАДОУ №97
Протокол № 1
от 31.08.2017г.

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ №97
Ф.А.Салимгареева
Приказ № 159
от 1.09.2017г.



**Адаптированная образовательная программа
для ребенка с ОВЗ
Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения Детский сад № 97
городского округа город Уфа Республики
Башкортостан**

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Особенность таких групп — это осуществление совместного образования здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) осуществляется совместное образование здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с образовательной программой МАДОУ, разрабатываемой на основе ФГОС дошкольного образования, примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования, с учётом особенностей психофизического развития и возможностей детей.

Данная программа составлена для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) при относительно нормальном общем развитии речи и интеллекта.

.Различие уровня здоровья, формы заболевания, физического развития и физической подготовленности дошкольников, осложняет процесс воспитания и требует дифференцирования, прежде всего, физической нагрузки для детей (как по содержанию, так и по объёму и интенсивности), имеющих разные отклонения в состоянии здоровья.

Вышеизложенное дает основание для применения дифференцированного подхода и предполагает деление детей на типологические группы в организованных формах обучения и воспитания, с учетом определенных критериев.

Каждая типологическая группа должна заниматься в пределах определенно-го двигательного режима (поддерживающе-развивающего, оздоровительно—развивающего и развивающе-тренирующего), который с учетом физического развития и нозологических форм модифицируется за счет выбора разных средств и методических приемов физической культуры и оздоровительной работы с детьми. Для комплектования типологических групп (с НОДА, ЧБД, нормой развития) проводится предварительное комплексное тестирование физической подготовленности. Для определения состояния здоровья и физического развития анализ медицинских карт. В результате - создаётся антропометрический профиль, а также профиль физической подготовленности на каждого ребёнка, что и позволит осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к детям с различным состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности.

При составлении программы учитывались новые данные современных технологий и научных исследований, посвящённых физическому воспитанию и развитию детей с НОДА в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Приказом Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013г. №1014;
- Письмом Минобрнауки России «Об интегрированном воспитании и обучении детей с отклонениями в развитии в дошкольных образовательных учреждениях» от 16.01.2002 № 03-51ин/23-03
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН

2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;

Цель: осуществление ранней полноценной социальной и образовательной интеграции воспитанников с ограниченными возможностями в среду нормально развивающихся сверстников.

Основными задачами являются:

- охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья детей,
- обеспечение познавательно-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития детей;
- воспитание с учётом возрастных категорий детей гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
- осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом развитии детей;
- взаимодействие с семьями детей для обеспечения полноценного развития детей;
- оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития детей.

Педагогический блок задач решается на занятиях по физической культуре разного вида, хореографии, утренней гимнастике, корригирующей гимнастике после дневного сна, динамической паузе между занятиями и закаливании. Он направлен на

- обучение двигательным умениям и навыкам детей, развитие их базовых физических качеств;
- коррекцию двигательных нарушений у детей;
- формирование танцевально-ритмических движений;
- воспитание привычки здорового образа жизни.

Коррекционно-профилактический блок направлен на устранение имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Реализация задач этого блока предусматривает улучшение физического развития детей, их анатомо-физиологического статуса:

- коррекция неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
- нормализация мышечного тонуса (его увеличение в случае гипотонии, снижение в случае гипертонии, стабилизация в случае дистонии);
- преодоление слабости (гипертрофии) отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах;
- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии и тактильных (кожных) ощущений);
- формирование компенсаторных гипертрофий отдельных мышечных групп;
- формирование вестибулярных реакций.

Коррекция НОДА, воспитание, обучение и развитие детей осуществляется одновременно совместными усилиями воспитателей, инструктора по физической культуре, педагога-психолога, социального педагога, педагога дополнительного образования по хореографии, инструктора по лечебной физической культуре, медсестры по массажу.

В основе физкультурно-развивающей и коррекционной работы групп с НОДА и ЧБД лежат принципы:

- 1) всестороннего развития ребёнка;
- 2) создания условий для коррекционно-развивающей и самостоятельной активности детей;

- 3) индивидуализации и дифференциации (учёта способностей возможностей ребёнка, индивидуального темпа его развития и интеграции в общество здоровых сверстников);
- 4) возрастной адекватности содержания и методов образовательной и коррекционно-профилактической работы;
- 5) содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 6) взаимодействие со специалистами и родителями в работе с детьми по коррекции НОДА.

Особенности развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата – это полиморфная в клиническом и психолого-педагогическом отношении группа. В этой группе выделяются 3 категории.

1. Дети, у которых нарушения опорно-двигательного аппарата обусловлены органическими поражениями нервной системы:

- дети с поражением головного мозга, детским церебральным параличом, опухолями и травматическими поражениями головного мозга;
- дети с поражениями проводящих нервных путей (с параличами руки, кривошеей);
- дети с поражением спинного мозга (последствиями полиомиелита, травмами).

2. Дети, имеющие сочетанные поражения нервной системы и опорно-двигательного аппарата вследствие родовых травм.

3. Дети, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при сохранном интеллекте.

Нас интересует именно эта категория. К ней относятся дети, не имеющие отклонений в психическом развитии, нуждающиеся в систематическом ортопедическом лечении.

Дети, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут также иметь нарушение зрения, заболевания нервной системы, органов дыхания, пищеварения.

Нарушения ОДА часто сочетаются с нарушениями работы многих органов и систем. У детей обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Обращать внимание на ОДА детей важно ещё и потому, что будущая учебная нагрузка связана со значительным статическим напряжением, длительным удержанием относительно неподвижной позы и резким снижением двигательной активности. Всё это фактор риска.

В младшем дошкольном возрасте привычным положением является приведение плечевого пояса вверх и вперёд, напряжение шеи, воротниковой зоны, вследствие чего углы лопаток отстают и часто асимметричны, отмечается деформация спины, бёдер. Одним из факторов нарушения ОДА является и нарушение осанки. Поэтому ребёнок с правильной осанкой усваивает быстро и легко выполняет те движения, которые очень тяжело даются детям с нарушенной осанкой.

Такие дети при ходьбе опускают голову, сутулятся, походка у них тяжёлая, шаркающая. Во время бега они почти не работают руками, не умеют согласовывать дыхание с движениями, а также страдают одышкой. Дети плохо выполняют упражнения на равновесие, им трудно попадать мячом в цель.

Осанка вырабатывается в детстве, в процессе роста ребёнка. Основную роль в её формировании играют состояние позвоночника, равномерное развитие мышц и мышечной тяги. Позвоночный столб можно образно сравнить с мачтой, удерживаемой в вертикальном положении растяжками, роль которых выполняют в организме мышцы. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга мышц-сгибателей уравновешивается тягой мышц-разгибателей, то корпус и голова занимают правильное положение.

Формирование осанки у ребёнка начинается сразу же после рождения. Позвоночный столб

новорожденного очень подвижен и легко принимает форму той поверхности, которая служит для него опорой. Если поверхность ровная, то позвоночник прямой.

В процессе нормального развития у ребёнка появляются физиологические изгибы, свойственные позвоночнику взрослого человека. В возрасте двух месяцев, когда ребёнок начинает держать голову, образуется шейный изгиб. В возрасте 6 – 7 месяцев, когда ребёнок садится, у него возникает грудной изгиб, когда ребёнок встаёт на ноги – поясничный.

Физиологические изгибы в позвоночнике способствуют амортизации толчков и сотрясений, неизбежно возникающих при ходьбе, беге, прыжках. До 7 лет эти изгибы не имеют постоянной формы и легко изменяются в зависимости от положения тела. К 14 – 15 годам они становятся постоянными, закрепляются и приобретают индивидуальный характер, оказывая влияние на тип осанки. Нормальная глубина их – 3-4 см. Чрезмерная или недостаточная кривизна позвоночника является нарушением осанки. Среди такого рода нарушений чаще всего встречаются: сутулость, вялая осанка, плоская спина.

При сутулости у детей увеличен грудной изгиб позвоночника, выступают лопатки, грудь обычно впалая, живот выпячен. Сутулый ребёнок не может выпрямиться на длительное время, так как у него быстро наступает усталость.

При ослаблении мускулатуры и нарушениях в изгибах позвоночника у детей наблюдается вялая осанка. У них обычно бывает впалая грудь, плечи выдаются вперёд, живот внизу выпячен.

Наиболее неблагоприятный тип осанки – плоская спина, когда не образуется достаточно глубоких изгибов позвоночника. Туловище при этом отклоняется назад, живот выпячивается. Такой позвоночник плохо смягчает толчки и сотрясения.

До сих пор мы рассматривали искривления позвоночника в направлении вперёд-назад. Другой особенностью, подстерегающей ребёнка, являются искривления позвоночника влево-вправо, так называемая сколиотическая болезнь.

Эта болезнь оказывает очень большое влияние на общее состояние организма.

Врождённый сколиоз встречается редко. Обычно он развивается после рождения ребёнка как следствие нервно-мышечной недостаточности, в результате

7 которой неправильные привычные позы могут вызвать боковые искривления позвоночника.

Сколиотическая болезнь имеет три степени. Боковое искривление позвоночника, которое удаётся исправить напряжением шейных и спинных мышц, можно отнести к сколиотической болезни I степени. В этой стадии болезнь поддаётся комплексному лечению в специализированных группах.

При сколиозе II степени исправить позвоночник усилием мышц невозможно. В связи с неправильной формой позвоночника в этом случае иногда выступает группа рёбер.

Выпячивание рёбер становится заметным при наклоне туловища вперёд.

Сколиотическая болезнь III степени характеризуется искривлением позвоночника, при котором, как правило, образуется рёберный горб. На этой стадии болезни наблюдается деформация позвонков, нарушается рост позвоночника, ограничивается его подвижность. При сколиозах III степени нередко приходится

прибегать к вмешательству хирурга.

К нарушениям опорно-двигательного аппарата относится и деформация стоп.

Раздражительность, плохое настроение, боли в ногах, спине, голове – все эти недомогания могут быть вызваны плоскостопием. Плоскостопие гораздо более распространено, чем обычно думают; и те, у кого есть такая деформация, страдают от болей не только в ногах, но и во всём теле. Их походка становится неуклюжей, а сама ходьба причиняет боль.

При плоскостопии нарушается или снижается внутренний продольный и часто внешний поперечный свод стопы. Соединяясь между собой, кости стопы образуют четыре свода. Нормальная стопа имеет свод на внутренней стороне. Эта внутренняя часть при ходьбе не касается земли. Высота этого свода бывает разной у разных людей и даже разных народов. Поэтому не по высоте свода следует судить о том, есть ли у человека плоскостопие или нет, а по тому, как ноги переносят нагрузку при ходьбе, по их общей структуре.

Удерживают своды в нормальном положении связки, мышцы ног, сухожилия и мышцы стоп. Уплотнение свода может быть следствием слабости мышц и связок, или паралича мышц (младенческий паралич), или травм, или размягчения костных тканей, как при рахите.

Различают поперечное плоскостопие, при котором нарушается внешний поперечный свод, и, что встречается чаще, продольное плоскостопие, при котором опускается продольный свод.

Во многих случаях наблюдается нарушение обоих сводов. Привычка стоять, развернув стопы, всегда усиливает тенденцию к формированию плоскостопия. Строение ноги таково, что она не должна выносить сверхтяжесть тела на внешней, а не на внутренней стороне стопы. Развёрнутые в сторону пальцы ног способствуют переносу тяжести на её внутреннюю сторону, что и приводит к нарушению свода.

Помимо ослабления внутреннего продольного свода стопы и образования плоскостопия привычка разворачивать стопы в стороны нарушает осанку и лёгкость походки, которая становится нервной и неловкой.

Плоскостопие обычно развивается медленно, постепенно и проходит следующие более или менее отчётливые стадии.

Слабость ног. Ноги начинают быстро уставать, лодыжки обретают тенденцию выгибаться, нарастает слабость, чувствительность в пятках. Лодыжки могут опухать и болеть, после длительного стояния или ходьбы проявляется общая слабость и ощущение дискомфорта во всей ноге. Появляются жалобы на болезненность и «жжение» в стопах, иногда ноги холодеют. У шага нет нормальной упругости, эластичности, живости. При стоянии внутренний продольный свод снижен, и внутренняя лодыжечная кость ненормально выступает.

Функциональное плоскостопие. Это следующая стадия слабости ног. К уже описанным симптомам добавляются новые. Стопы под давлением веса тела удлиняются и расширяются у подушечек пальцев. Внутренний продольный свод сильно сдавлен и может даже совсем исчезнуть, а внешний продольный свод уплощен. Обычно плюсно-фаланговый сустав припухает и становится чувствительным, вокруг него может наблюдаться покраснение кожи. Обувь деформируется: поскольку внутренняя сторона пятки выходит за край стопы.

Органическое плоскостопие. На этой стадии плоскостопия сплющивание свода, смещение внутрь лодыжек и выворачивание в стороны ног становится постоянным независимо от того, давит на них вес тела или нет. Почти постоянно ноют пятки, боль часто ощущается во всей ноге. Ступни горячие и могут так опухать, что невозможно обувать обувь. Деформация обуви, характерная при функциональном плоскостопии, ещё более выражена.

«Жёсткая нога». Это полная или частичная утрата нормальных движений ногами без явного смещения костей. Такое состояние может быть следствием воспаления суставов или мышц ног или результатом спазмов ножных мышц.

Обувь, слишком стягивающая свод, затрудняющая движение, - одна из наиболее вероятных причин подобного состояния.

Гибкое плоскостопие. Это такое состояние, при котором уплощённые своды можно восстановить с помощью давления руками или специальными «под-

порками». При отсутствии давления веса тела движение ногами в этом случае почти нормальное.

«Жёсткое плоскостопие». При этом состоянии уплощённые своды не поддаются восстановлению с помощью давления руками или при использовании «подпорок». Нормальное движение ногами нарушено.

Врождённое плоскостопие. Низкий свод или отсутствие его могут быть врождёнными. В некоторых случаях свод, который формируется сразу после рождения, так и не появляется. При врождённом плоскостопии человек не ощущает дискомфорта, хотя у него и отсутствуют гибкость и энергичность шага. Для исправления этого состояния мало что можно сделать.

Суженный или высокий свод. Это противоположность плоскостопию: поперечные своды увеличены и при давлении веса тела лодыжка прогибается во-9 вне. Мышцы и связки, расположенные ниже продольного свода, укорачиваются, и при стоянии кости не меняют своего положения. Но нормальная работа ног нарушается, и на расширенных подушечках пальцев, как правило, образуются мозоли.

I. Планируемые результаты освоения Программы

К семи годам при успешном освоении Программы достигаются следующие результаты:

- укрепление здоровья детей
- коррекция неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
- нормализация мышечного тонуса (его увеличение в случае гипотонии, снижение в случае гипертонии, стабилизация в случае дистонии);
- преодоление слабости (гипертрофии) отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах;
- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии и тактильных (кожных) ощущений);
- формирование компенсаторных гипертрофий отдельных мышечных групп;
 - формирование вестибулярных реакций.

II Содержательный раздел

II. 1. Описание образовательной деятельности.

II.1.1. Особенности физкультурно-коррекционной и лечебно-оздоровительной работы.

Система мероприятий физкультурно-коррекционной и лечебно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Утренний приём на открытом воздухе.
2. Утренняя гимнастика, в том числе,
 - корригирующая для детей
 - оздоровительная
3. Физкультминутки
4. Физкультурные паузы между занятиями в форме
 - коррекционных подвижных игр
 - оздоровительных подвижных игр
5. Традиционные физкультурные занятия.
6. Физкультурно-коррекционные занятия и физкультурно-оздоровительные
7. Дыхательная гимнастика.
8. Прогулка, в том числе:
интенсивная прогулка, построенная на подвижных играх и игровых упражнениях и с

- включением пробежек (- тропа здоровья (дозированная ходьба).
9. Корректирующая гимнастика после сна, в том числе:
- выполнение упражнений на массажёрах,
 - физические упражнения в сочетании с закаливающими мероприятиями,
 - игры с водой.
- 10 Лечебная физическая культура.
- 11 Физкультурный досуг.
- 12 Физкультурный праздник.
13. День здоровья.
14. Каникулы.

Формы организации

физкультурно-коррекционной и лечебно-оздоровительной работы*

Формы организации физического воспитания

Формы организации физического воспитания	Младшая мин	Средняя	Старшая мин	Подготовительная мин
1. Утренняя гимнастика	10		12	15
2. Физкультурные минутки	2		3	4
3. Физкультурные паузы	5		7	10
4. Физкультурные занятия	20		25	30
5. Физкультурно-коррекционные (или физкультурнооздоровительные) занятия	10		12	15
8. Игры на прогулке	15		20	25
9. Интенсивная прогулка	20		25	30
10. Тропа здоровья	30		45	60
11. Корректирующие упражнения после сна	10		12	15
14. Физкультурный досуг (1 раз в	25		30	35

месяц)

15. Физкультурный 40 60 80
праздник (2 раза в
год)

17. Каникулы (3 + + +
раза в год)

Продолжительность занятий с детьми, отнесёнными к разным группам остаётся одинаковой. Дифференцированный подход обеспечивается за счёт изменения в содержании физических упражнений, их интенсивности (изменения темпа, траектории, амплитуды, дозировки).

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика снимает остаточное торможение после сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что особенно способствует формированию хорошей осанки и подготавливает организм ребёнка к последующим нагрузкам.

Утренняя гимнастика проводится с детьми в облегчённой одежде, в хорошо проветренной комнате, в мини-физкультурном зале группы. В тёплое время года гимнастика проводится на воздухе. В соответствии с возрастом детей её продолжительность составляет 10 – 15 минут. Усиление интенсивности нагрузки достигается нарастающим количеством упражнений (с 4-5 до 5-6), увеличением числа их повторений (с 5-6 до 6-8) и продолжительности тех упражнений, которые вызывают наибольшую пульсовую реакцию.

В утренней гимнастике хорошо использовать музыку, которая создает у детей эмоциональный подъём, радостное ощущение жизни. Выбор музыкальных произведений для утренней гимнастики определяется характером включаемых в неё упражнений. Так, начинается утренняя гимнастика с бодрой ходьбы, согласованной с музыкой марша. Наоборот, в конце утренней гимнастики ходьба даётся для того, чтобы успокоить организм в соответствии с этим и заключительный марш должен быть спокойным, исполняться в умеренном темпе. Исполнение песни создаёт у детей бодрое настроение и является своеобразной и полезной дыхательной гимнастикой.

Общие основные задачи, решаемые в утренней гимнастике со всеми детьми комбинированной группы:

1. Формирование навыка правильной осанки;
2. Совершенствование двигательных навыков;
3. Улучшение и нормализация функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
4. Повышение уровня физической работоспособности.

Особенности утренней корригирующей гимнастики для детей с НОДА

Корригирующая гимнастика является составной частью системы организации физкультурно-коррекционной работы с детьми с НОДА.

Наряду с общими задачами, решаются и дополнительные, обусловленные спецификой дефекта осанки или (и) стопы:

- создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела за счёт развития и постепенного увеличения силовой выносливости мышц туловища;
- исправление имеющегося дефекта осанки, коррекция сколиотической деформации с учётом имеющихся функциональных наслоений.

В гимнастические комплексы включаются специальные корригирующие упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата и профилактику плоскостопия с учётом

индивидуальных особенностей детей группы. Одним из вариантов проведения является выполнение упражнений на тренажёрах.

Особенности утренней оздоровительной гимнастики для ЧБД

Физкультурные минутки

Эффективным средством предупреждения утомления, улучшения общего состояния являются физические упражнения, проводимые во время организованной образовательной деятельности (занятий). Под их влиянием увеличивается количество импульсов, поступающих из двигательного и других анализаторов. Для детей средней группы включают 2-3 игровых упражнения, для старшей группы 3-4.

Физические упражнения особенно повышают последующую работоспособность при сложной умственной деятельности. Поэтому, используя и в физкультурной минутке, следует соблюдать основные требования:

1. Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.
2. Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.
3. Они должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.
4. Комплекс физкультурной минутки обычно состоит из 2-3 упражнений для рук и плечевого пояса, потягивания – выпрямление позвоночника, расширения грудной клетки: руки в стороны или вверх – в стороны, к плечам, перед собой, для туловища – наклоны, повороты; для ног – приседания.

При подборе упражнений необходимо помнить об объёме и характере двигательной деятельности на занятии. Так на занятиях по математике дети выполняют некоторые движения руками, раскладывая, переставляя мелкие предметы и пособия. На занятиях по изобразительной деятельности в напряжении находятся мелкие мышцы кисти рук. Поэтому в физкультурной минутке наряду с другими следует включать упражнения на расслабление мышц рук.

Определённое значение имеет и смысловое содержание физкультурной минутки.

Если упражнения даны в виде образцов или заданий, и они связаны с содержанием занятия, то переход от занятия к физкультурной минутке, и наоборот, совершается легко. Например, на занятиях по математике: сколько ёлочек зелёных, столько выполним наклонов.

Однако на некоторых занятиях по изобразительной деятельности дети бывают настолько увлечены, что отрывать их нецелесообразно. Утомление при нарушении осанки наступает в любом случае. Особый интерес для педагогов представляет методика использования физкультурной минутки, предлагаемая Базарным В.Ф.

Поэтому, чтобы не нарушать логики занятия, целесообразно вводить элементы технологии Базарного В.Ф.

Технология В.Ф.Базарного учитывает основные механизмы развития нервно-психического и физиологического утомления детей в традиционной среде обучения, предлагает общедоступные методы повышения их нервно-психической и физиологической активности на занятиях. И тем самым предупреждают утомление детей, поддержание естественного хода развития структурных и функциональных характеристик.

Формирование у детей тонко-координированных зрительно-ручных движений облегчается на фоне активности функционального состояния организма, в том числе общего чувства равновесия и координации. При этом одним из эффективных методов такой активизации является смена динамических рабочих поз: перевод детей из позы сидя в позу стоя при помощи конторки. При адаптации детей к

динамическим позам наиболее оптимальным является смена через 5-7 минут занятия.

Для работы по методике использования сенсорно-координаторных движений необходимо в четырёх верхних углах группой комнаты прикрепить яркие, привлекающие внимание разноцветные шары, геометрические фигуры, игрушки, картинки и т.д.). Непременное условие к размещаемым предметам - яркость, четкость, достаточная величина. Это необходимо для их четкого различения с наиболее удаленного стола. Смена происходила через каждые 2 недели.

Один раз за занятие все дети поднимаются и под команду педагога /1-2-3-4...

1-2-3-4 и т.д./ или /посмотри влево, вправо, назад налево, назад направо/ начинали по очереди фиксировать взгляд на соответствующем предмете. При этом они совершают синхронные движения глазами, головой и туловищем.

Продолжительность фиксации на одном предмете в самом начале таких упражнений составляет в среднем 0,5 секунды. Постепенно время сокращается.

Порядок счета через 30 секунд меняется на противоположный. В заключительной части тренажа /продолжительность 30-40 секунд/ режим счета задается в случайной последовательности, например: 1-3-4-2 и т. д. Общая продолжительность всего тренажа занимает в среднем 1,5 минуты. Таким образом, мы включаем важные эмоционально-мотивационные факторы, повышающие не только физическую, но и психологическую активность детей.

Количество тренажей зависит от вида занятия и от его характера: упражнения целесообразно делать не реже двух раз за занятие. Упражнения повышают эффективность образовательного процесса, выполняют и определенные дидактические цели; здесь происходит закрепление детьми цвета, формы, величины, предметов, ориентации в пространстве, счета.

Периодическое внесение в процесс занятий сенсорного разнообразия, переключение ближнего зрения на дальнее, а также активизация зрительно-координаторного чувства с помощью интенсивных движений не только способствовали предупреждению утомляемости детей, но и поддерживали естественный ход развития структурных и функциональных характеристик зрительной системы, скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации.

По проведенным исследованиям В.Ф.Базарного было установлено, что особое негативное воздействие на психическое самочувствие и активность детей оказывают замкнутые помещения и ограниченные пространства, и, в первую очередь, угловато-прямоугольные конструкции групповых комнат, сенсорная обедненность среды, продолжительность нагрузки в режиме ближнего зрения.

Систематическое пребывание детей в таких помещениях способствует расстройствам сенсорных ритмов организма - базовых ритмов в поддержании нейровегетативной, моторной и психической жизни, в том числе чувства равновесия и гармонии.

Стрелками на схеме указаны траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вверх-вниз, влево-вправо, но и против часовой стрелки, по восьмерке,.. каждая траектория отличается от других цветом. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание, а символы становятся зрительно-ориентирующими доминантами.

В этих условиях орган зрения, находясь в свободе произвольного поиска каждый раз при взгляде на СУС вступает в моторное взаимодействие с гармонической пластикой линии, произвольно скользит по ориентирующим траекториям, настраивая свою моторику на гармонический строй. Широкий размах, пластика и четкий ритм схемы переводит зрительную моторику из "зажатого" ритма в успокаивающую пластику низких частот.

Данная схема может быть изготовлена для индивидуального пользования в виде плакатов на каждого ребенка, которые устанавливались на стол с помощью

подставки перед детьми, на расстоянии не менее 40 см. Следя глазами за ориентирующими стрелками траекторий, ребята выполняют соответствующие упражнения. Всего 2-3 движения по каждой траектории /по "овалам", по "восьмерке", по "кресту/. При этом дети непроизвольно выполняют движения глазами, туловищем, головой. Ребята, фиксируя взглядом траектории, вначале учились "обходить" схемы траектории, а затем "обегать"

Физкультурные паузы между занятиями

Согласно СанПиН, между занятиями должна быть обеспечена динамическая пауза, продолжительностью не менее 10 минут. В течение 5 - 10 минут дети получают дозированную динамическую нагрузку.

Физкультурные паузы с часто болеющими детьми предусматривают самостоятельное выполнение упражнений на тренажёрах (велотренажёре, батуте, беговых дорожках и др.), направленных на повышение функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхолёгочной систем, развитие выносливости).

Другим вариантом проведения физкультурной паузы является организация с детьми оздоровительных игр средней подвижности с включением циклических упражнений умеренной интенсивности (ходьбы с выполнением различных заданий, лёгкого бега, подскоков, прыжков со скакалкой, через резинку, «классики» и пр.).

Пауза может предусматривать выполнение игровых и имитационных обще-развивающих упражнений, развивающих мышцы плечевого пояса, туловища, дыхательную гимнастику («Делай как я», «Зеркало» и др.). Наибольший эффект обеспечивается за счёт использования нестандартного физкультурно-игрового оборудования (парашюта, султанчиков, фитболов, степ-платформ и т.п.)

Физкультурно-коррекционные занятия в поддерживающе-развивающем режиме тренировки (для детей с НОДА)

Занятия проводятся по подгруппам, длятся 12 – 15 минут и состоят из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть. За 2 – 3 минуты решаются следующие задачи: организация подгруппы, мобилизация внимания, подготовка к большой физической нагрузке в основной части занятия (путём постепенной вработываемости организма). В эту часть занятия включаются построения, перестроения, ходьба. Следует подчеркнуть, что как для выработки правильной осанки, так и для формирования правильного свода стоп большое внимание имеют различные виды ходьбы.

Основная часть длится 7 – 10 минут. Задачи: коррекция дефектов позвоночника, свода стопы, закрепление навыков правильной осанки, развитие силовой выносливости мышц, совершенствование координации движений, качественная проработка мышц и суставов, развитие функции органов дыхания, умеренное воздействие на органы кровообращения.

Для решения этих задач применяется большое количество упражнений: общеразвивающих для туловища, верхних и нижних конечностей, специальных корригирующих с индивидуальными вариациями и дозировкой. В конце основной части проводятся подвижные игры, направленные на коррекцию имеющихся дефектов

Заключительная часть длится 2 – 3 минут, в течение которых постепенно снижается физическая нагрузка, восстанавливается обычный уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. В этой части применяется ходьба в различных вариантах (с разным положением рук), упражнения на расслабление, игры (в спокойном темпе, например, «выпрямление», дыхательные упражнения).

В ходе физкультурно-коррекционного занятия используются вспомогательные приспособления и физкультурный инвентарь – от простых мячей, гимнастических палок, скамеек, обручей, ступьев, кубов, массажёров до специально

изготовленных коррекционных дорожек-массажёров.

Важным фактором эффективности занятий, кроме их систематичности, является создание рабочей обстановки, удобной одежды (формы), а также использование в процессе коррекционных занятий таких методов, как: соревнование, поощрение, игры, способствующие повышению эмоционального состояния детей.

Комплексы коррекционных занятий обновляются постепенно и последовательно. В течение нескольких дней разучиваются отрабатываются 2-3 коррекционных упражнения, которые затем вносятся в уже знакомый комплекс, в последующие дни дети знакомятся, разучивают и отрабатывают очередные 2-3 упражнения, которые также вносятся в частично обновленный комплекс. Таким образом, к концу второй недели имеется новый, постепенно разученный комплекс упражнений.

Физкультурно-оздоровительные занятия

в оздоровительно—развивающем режиме тренировки

Структура физкультурных занятий состоит традиционно из трёх частей, но оздоровительный и развивающий эффект достигается за счёт включения в содержание каждой их них:

- пробежек в медленном темпе для развития общей выносливости (с постепенным увеличением продолжительности);
- упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности лёгких (махи и вращения руками и т.п.с постепенным увеличением амплитуды движений);
- упражнений, выполняемых у гимнастической («шведской стенки») лестницы, с использованием тренажёров и оздоровительно-реабилитационного и физкультурного оборудования (фитболов, степ-платформ и т.п.);
- упражнений, улучшающих местное крово- и лимфообращение и повышающие физические и физиологические возможности детей (ходьба на согнутых ногах, бег на месте, выполнение упражнений на велотренажёре, беговых дорожках, батуте др.);
- упражнений на мышечное и психическое расслабление, в том числе с применением сухого бассейна, регулярно проводимых после достаточно интенсивных физических нагрузок.

На начальном этапе работы на физкультурно-оздоровительных занятиях для них ограничиваются или исключаются упражнения, выполняющиеся в быстром темпе: интенсивные подвижные игры, игры с элементами соревнования, упражнения, связанные со статическими нагрузками. Впоследствии, физические нагрузки дозируются с учетом индивидуальных функциональных возможностей (ЖЕЛ, мышечная сила кистей рук, функциональные пробы) детей, которые меняются в процессе занятий физической культурой, поэтому наряду с физическими нагрузками тренирующего, постепенного характера даются нагрузки средней и высокой интенсивности не менее 25-40% за занятие.

Оценка эффективности физкультурного занятия для ЧБД проводится по показателю моторной плотности: в зале не менее 70%, на воздухе - 80% и среднего уровня частоты сердечных сокращений: в зале средняя 140-150 ударов в минуту, на воздухе - 150-160 уд/мин. Обязательным является контроль за внешними признаками утомления детей.

В ряде случаев первопричиной возникновения некоторых соматических заболеваний оказываются нарушения со стороны нервной системы у часто болеющих детей и наоборот. Поэтому чем раньше начинает осуществляться комплекспсихогигиенических мероприятий, тем более эффективными будут результаты всей оздоровительной работы только на фоне положительного настроя и душевного равновесия ребёнка можно рассчитывать на нормализацию его функционального состояния и психологического статуса в запланированные сроки.

Немаловажную роль в решении вышеназванной задачи играет цвето- и светотерапия. Для регулирования психо - эмоционального состояния частоболеющих и ослабленных детей широко используются следующие приёмы:

- □ «сухой дождь», изготовленный из атласных лент семи цветов радуги, закреплённых под потолком на специальном держателе. В процессе физкультурного занятия в ходе выполнения перестроений (после вводной части, ОРУ, основных видов движений (2-3 раза) ослабленным детям предлагается пройти через «сухой дождь» от синих к красным лентам. После подвижной игры – в обратном направлении.
- □ «цветные островки» - индивидуальные коврики (60 см х 1 м 20 см) «холодных» (синего) и «тёплых» (жёлтого) тонов. Выполнение гимнастических упражнений в основной части занятия осуществляется на «теплых» островках, релаксационных движений - в конце занятия на «холодных».
- □ «цветная поляна» - два ковра (каждый 3х4 м) зелёного и красного цвета
- для групповых занятий с детьми.

Терапевтический эффект цвета в этом и других 20

вышеописанных случаях заключается в регулировании психо-эмоционального состояния детей в соответствии с психофизическими возможностями и динамикой работоспособности ослабленного ребёнка.

Цветотерапевтический эффект используется и при подборе спортивных костюмов детей. Замечено, что дети ослабленные, с пониженным уровнем двигательной активности и нестабильным эмоциональным состоянием, более комфортно себя чувствуют в одежде ярких нарядных оттенков. Поэтому нами приобретены комплекты из спортивной майки и трусов красного цвета. Детям же возбудимым, с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью, предлагаем комплект синего и зелёного цвета.

Повышению двигательной активности (ДА) ослабленных детей способствует и световое сопровождение организованной двигательной деятельности. Яркий пучок света, направленный на зону движения (это может быть площадка, ограниченная «цветным островком» или «цветной поляной») побуждает детей к более динамичной ДА. Длительность горения светового пучка или отдельной сигнальной лампочки с реле времени определяет продолжительность выполнения физического упражнения.

Интенсивность выполнения упражнений можно регулировать правильно подобранным музыкальным сопровождением. Средний темп музыкального сопровождения обеспечивает оптимальную физическую нагрузку детей и адекватный тренировочный эффект, который необходим для развития работоспособности и общей выносливости детей.

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот. Вызывая положительные эмоции, такие упражнения повышают интерес ребенка к дыхательной гимнастике, которые к тому же способствуют развитию творческого воображения и фантазии.

Дыхательную гимнастику следует включать в содержание утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна, физкультурного занятия, ЛФК, прогулки, но может проводиться и отдельно в процессе физминуты, динамической паузы, во второй половине дня. Она представлена игровыми и имитационными упражнениями или целой серией упражнений.

Нормализация дыхания в результате выполнения различных дыхательных гимнастик снижает проявление многих патологических изменений в организме, поднимает общий жизненный тонус. Особенно благоприятны для органов дыхания быстрая и длительная ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание. Но даже при их систематичности не следует игнорировать общее положительное развивающее и общеукрепляющее действие дыхательной гимнастики.

Дыхание осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой. Дыхательная пауза, следующая за выдохом, обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы.

«Перебор дыхания» влечет за собой резкий выдох – голос звучит прерывисто, форсированно. Количество выдыхаемого воздуха не должно быть слишком большим. Необходимо избегать задержек дыхания, которые приводят к кислородному «голоданию» и повышенной утомляемости.

Прогулка

В зависимости от характера предшествующей деятельности содержание прогулки с детьми может быть традиционным и представлено организованными подвижными играми, игровыми упражнениями, индивидуальной работой и самостоятельной двигательной активностью.

Независимо от характера отклонения в состоянии здоровья структура двигательной деятельности на прогулке представлена следующими компонентами:

- организованной воспитателем (30-35% от времени пребывания на прогулке),
- самостоятельной или произвольной (40-45%),
- индивидуальной работой с детьми (15-20%).

В свою очередь, организованная двигательная активность представлена тремя компонентами:

1. Подвижная игра: сюжетная, игра-эстафета, игра с элементами соревнования (высокой интенсивности, организуемая фронтально),
2. Игровое упражнение на закрепление основных видов движений и развитие физических качеств (по подгруппам).
3. Спортивное упражнение (лыжи, санки, велосипед, самокат) или спортивная игра (баскетбол, футбол, бадминтон, городки, ручной мяч, хоккей) – по подгруппам.

В дни отсутствия физкультурных занятий в сетке образовательной деятельности для повышения двигательной активности детей целесообразно проводить интенсивную прогулку, в том числе, дозированную ходьбу – выполнение упражнений на «тропе здоровья». Длительность двигательной активности в этих случаях будет различаться за счёт увеличения показателей объёма и продолжительности (см. таблицы 1 и 2).

Длительность организованной двигательной активности детей на прогулке

Физкультурные досуги

Физкультурные досуги при правильном подборе входящих в них элементов становятся эффективным средством воздействия на личность ребёнка, способствуют развитию мышления, воображения, целеустремлённости, а также формированию чувства ответственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность.

При проведении досугов все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания. При этом ведут себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях, и эта раскованность позволяет

им двигаться без особого напряжения, более естественно использовать те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели.

Физкультурные досуги позволяют педагогу, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребёнка с учётом его индивидуальных возможностей; дифференцировано подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать излишними замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им и другими детьми движений, радоваться успехам другого.

Физкультурные досуги сопровождаются музыкой, что благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умение двигаться под музыку, развивать музыкальный слух, память. Они не требуют специальной подготовки детей, строятся на знакомом материале. А если и используется новый, то он не вызывает затруднений. Педагог подаёт команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итог, является главным судьёй соревнований и в целом своим заинтересованным отношением к происходящему, своеобразной помощью или подсказкой определяет тот тонус эмоциональности, 29 который так необходим при проведении досуга. Немалую роль в сознании определённого настроения у детей играет атрибутика: эмблемы, вымпелы, медали и т.д.

Варианты досугов могут быть следующие.

I вариант. Досуг строится на знакомых играх и игровых упражнениях:

- 1) общая игра средней подвижности, которая даёт первый эмоциональный настрой (повт. 2 – 3 раза);
- 2) аттракционы. Их бывает не более 3. Они подбираются с таким расчётом, чтобы повторив каждый не более 3 – 4 раз, обеспечить участие всех детей в одном или двух из них. Аттракционы дают возможность одним детям проявить свои умения и навыки, другим – выразить эмоции в качестве болельщиков;
- 3) игра с элементами соревнований или игра большой подвижности, в которой снова принимают участие все дети;
- 4) игра малой подвижности.

II вариант – музыкальный досуг, проводится под музыку. Дети соревнуются в качестве выполнения движений с предметами (с мячами, лентами, обручами). Данный вид развлечений развивает у детей творческую инициативу, воображение.

Планируя такой досуг, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей группы.

III вариант физкультурного досуга строится на элементах одной из спортивных игр (баскетбол, ручной мяч, бадминтон), где участвуют две команды.

IV вариант проводится летом. Строится он в основном на упражнениях в беге, метании, езде на велосипедах, самокатах. Такой вариант досуга является своеобразным итогом по овладению детьми перечисленными видами движений, по освоению ими правильной техники движений.

Езда на велосипеде:

- 1) езда по прямой на скорость;
- 2) езда между линиями;
- 3) объехать «змейкой» лежащие на земле плоские предметы (1 – 2);
- 4) проехать по «восьмёрке», нарисованной на земле.

Вариант физкультурного досуга – «Весёлые старты». Он строится в основном на играх – эстафетах. Спортивные пособия, предметы и сами движения подбираются такие, с которыми дети встречались на физкультурных занятиях или в повседневной жизни и хорошо усвоили их.

В одной эстафете не более трёх этапов. Как правило, не следует включать несколько игр-эстафет подряд, так как они возбуждают и утомляют детей. Между играми-

эстафетами лучше включить задания, направленные на снижение физической нагрузки детей, но сохраняли их эмоциональный настрой.

Примерный вариант:

- 1) какая команда перечислит больше считалок, игровых зачинов, загадок?
- 2) какая команда быстрее сделает из бумаги стрелу?
- 3) чья команда быстрее построит дом?30

Физкультурный праздник

для детей с НОДА и ЧБД

Повышенная двигательная активность, свежий воздух, положительные эмоции, развлекательная направленность удовлетворение интересов детей – вот что отличает физкультурный досуг и праздник от ежедневных физкультурно-оздоровительных форм двигательной активности. Время проведения определяется в соответствии с динамикой работоспособности ребёнка. А она, как известно, имеет тенденции к спаду в конце каждой недели, в зимний и весенний периоды. Поэтому для проведения физкультурного праздника оптимальным днём будет пятница. Это позволит привлечь родителей к посильному участию в их подготовке и проведении.

Данные о частоте и продолжительности проведения физкультурных праздников представлены в таблице 1.

Варианты проведения:

По двигательному содержанию:

- Комбинированный. Он строится на основе сочетания разных видов знакомых физических упражнений: гимнастики, подвижных игр, забав, спортивных упражнений.
- На основе спортивных упражнений. Праздник может быть смешанного типа, когда объединяются несколько разновидностей сезонных спортивных упражнений (например, ходьба на лыжах, катание на санках зимой типа «Зимние забавы» или катание на велосипеде, игры с водой - летом). В содержание программы может быть включены задания, основанные на выполнении спортивных упражнений одного вида (например, плавания).
- На подвижных играх, аттракционах, забавах. Наиболее распространённый вид праздника, который не требует большого количества сложного инвентаря, оборудованной площадки, так как его можно провести на любой достаточно большой полянке или утрамбованной дорожке. Универсальность такого праздника заключается в том, что к участию в нём можно привлечь детей всех возрастов и взрослых в неограниченном количестве.
- Интегрированные. В содержание праздника этого вида наряду с двигательной включаются элементы познавательной, изобразительной, театральной деятельности и т.п.
- По доминирующей задаче :
- Формирование здорового образа жизни. Обычно это тематические праздники типа «Солнце, воздух и вода – мои верные друзья» , «Приключения в стране неболеек» и т.п.
- Позабавить детей, доставить им удовольствие. Это шуточные праздники-развлечения, направленные, главным образом, на создание хорошего настроения от игр, аттракционов, совместной с взрослыми деятельности, музыкального сопровождения, забавных атрибутов, снарядов.
- Воспитание интереса к народным традициям. Это фольклорные по тематике и содержанию праздники, проводимые в соответствии с христианским 31 календарём (Рождество, Масленица, Сороки, Троица). Праздники составляются на доступном детям фольклорном материале с использованием народных игр, забав, хороводных плясок, песен, с использованием атрибутов национальной

- одежды, инвентаря.

Дни здоровья

для детей с НОДА и ЧБД

День здоровья проводится ежеквартально. В этот день из режима исключаются все занятия (кроме музыкальных и физкультурных, проводимых на знакомом материале) и вся деятельность детей (особенно в тёплый период года) организуется на открытом воздухе. День здоровья может быть тематическим («Здравствуй осень», «Зимушка-зима», «Масленица» или сюжетным «Приключения в стране Спортландии», «В некотором царстве...» и пр. Увлекательная деятельность, новые впечатления, положительные эмоции, сюрпризность – вот неотъемлемые спутники дня здоровья.

Основные принципы организации дня здоровья:

- оптимальное сочетание в течение дня разных видов оздоровительной деятельности (двигательной, художественно-творческой: изобразительной, музыкальной, театральной),
- сочетание фронтальных, групповых и индивидуальных форм работы с детьми,
- удовлетворение интересов и потребностей каждого ребёнка,
- отсутствие мероприятий с выраженной обучающей задачей.

Опасна излишняя заорганизованность детей в течение всего дня. Крайняя возбуждённость детей от излишних эмоций, постоянных аттракционов, шумных «Шоу» и состязаний не принесёт нужного эффекта, а напротив, усугубит ситуацию со здоровьем детей. В то же время бездействие детей в течение длительного времени - утомительно и монотонно. Самый оптимальный вариант в этом смысле - организация дня здоровья (первая его половина) в лесу, парке, где само окружение благотворно влияет на психофизическое состояние ребёнка. Во второй половине можно провести, например, развлечение с карандашами и красками вместе с родителями.

Вариант проведения:

1. Утренняя гимнастика проводится под весёлую музыку в игровой форме.
2. «У нас в гостях - микроб» (учит детей мыть руки, овощи, фрукты) «Минутка здоровья» (витаминный чай, салат).
3. Игры-аттракционы: «Кто больше унесёт шаров?», «Кто быстрее пролезет в мешок», «Кто быстрее доползёт до бубна»?

II половина дня, физкультурный праздник: «Папа, мама, я – спортивная семья»

Каникулы

Каникулы или неделя здоровья организуется в течение учебного года длительностью одна неделя (5 дней). Указанная продолжительность и время проведения каникул при условии грамотно организованной воспитательно оздоровительной работы в течение года позволяет сгладить, а в некоторых случаях даже устранить воздействие психофизиологических причин нарушения здоровья.

По определению В.Ф.Базарного одна из причин - это факторы телесной атонии (низкая двигательная активность, синдром истощённого развития, недостаток конструктивных и рукотворных принципов обучения). В этот период не проводятся занятия, а планируются физкультурно-оздоровительные мероприятия (подвижные игры, игровые упражнения, игры с водой, снегом, развлечения, соревнования, ритмическая гимнастика, туризм).

Другая причина нарушения здоровья – это информационно-психогенные факторы, воздействие на психику избытка абстрактной сигнальной информации

на фоне обеднённой образной сферы. Поэтому воздействие на развитие левополушарных, т.е. рационально-логических процессов мышления должно быть скомпенсировано воздействием на правополушарные образные процессы. Этому будет не в малой степени способствовать художественно-творческая деятельность (изобразительная: рисование, конструирование, лепка; музыкальные и театрализованные игры, развлечения, хореография), сюжетно-ролевая игра. Ликвидировать последствия сенсорного голода вследствие воздействия факторов влияния закрытых помещений помогут выходы детей за пределы детского сада (экскурсии, посещения музеев, детских театров, туристские прогулки). Каникулы могут быть с единым сюжетом и персонажами «Путешествие в страну здоровья», «Зимние приключения», «Солнечные деньки», по мотивам волшебных сказок «Снежная королева», «Морозко» (зимняя неделя здоровья), могут быть приурочены к календарным праздникам (Рождественская неделя). Каникулы строятся по определённой структуре. Первый день – открытие каникул, которое может быть ознаменовано поднятием флага с символикой детского сада, общим сбором детей на площадке детского сада или общей пробежкой по территории детского сада детей и персонала и т.п. Третий или четвёртый день – кульминация. Это может быть общий физкультурно-спортивный праздник, выезд (выход) детей в лес. Последний день – закрытие каникул, которое можно завершить совместным с родителями мероприятием (семейным досугом, конкурсами, аттракционами и т.п.) Промежуточные дни могут иметь свою тематику. Например, день музыки, день физкультуры и спорта, день театра и т.п. Независимо от этого, в режиме каждого дня пропорционально планируются разные виды деятельности, сочетаются фронтальные, групповые и индивидуальные формы работы, организованная и произвольная деятельность.

II.1.2. Особенности психолого-педагогической работы

Включение детей с проблемами развития в образовательную деятельность нормальных детей возможно через механизмы интеграции.

Содержание образовательных областей	По задачам и содержанию	По средствам организации
направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение	-корректировка умений, навыков и повышение результативности движений во всех видах двигательных действий - коррекция неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника); - нормализация мышечного тонуса (его увеличение в случае гипотонии, снижение в случае гипертонии, стабилизация в случае дистонии); - преодоление слабости (гипертрофии) отдельных мышечных групп; - улучшение подвижности в	- подвижные игры - спортивные игры - народные игры - спортивные соревнования - развлечения.

основными движениями);
формирование у
воспитанников
потребности в двигательной
активно-
сти и физическом
совершенствовании.

суставах;
- сенсорное обогащение:
улучшение
мышечносуставного чувства
(кинестезии и тактильных
(кожных)
ощущений);
- формирование
компенсаторных
гипертрофированных
мышечных групп;
- формирование
вестибулярных реакций.
- Гармоничное физическое
развитие через решение
следующих специальных
задач:
- развитие физических
качеств (силовых,
скоростных,
гибкости, выносливости и
координации)
- Чередование позы детей в
соответствии с видом
работы.
- формирование у
воспитанников
- подвижные игры
- спортивные игры
- народные игры
- спортивные соревнования
- развлечения к потребности в
двигатель-
ной активности и физическом
совершенствовании.

достижение целей охраны
здоровья
детей и формирования
основы культуры
здоровья через решение
следующих задач:
сохранение и укрепление
физического и психического
здоровья детей;
воспитание культурно-
гигиенических навыков;
формирование начальных
представлений о здоровом
образе жизни.

- воспитание привычки
здорового образа жизни за
счет системы знаний о своем
организме.
1. Формировать потребность
в здоровом образе жизни
через приобщение к народ-
ной культуре.
2. Формировать у детей
навыки правильного приема
пищи, национальных блюд –
их значение для здоровья.
3. Формировать привычку
соблюдать гигиенические
требования к своей одежде.
4. Формировать основы

Дидактические игры
Заучивание пословиц,
поговорок
Чтение художественной
литературы
Беседы
Разрешение проблемных
ситуаций
Индивидуальные
беседы
Чтение отрывков из
русских народных
сказок.

духовно-нравственногоздоровья детей через приобщение к народной культуре.

Социально-коммуникативное развитие

направлено на достижение целей формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности и формирования предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира) через решение следующих задач: формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них; приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения; передачу детям знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям.	коммуникативное развитие направлено на достижение целей формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности и формирования предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира) через решение следующих задач: формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них; приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения; передачу детям знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям. Формировать бережное отношение к природе как источнику жизни, красоты, творчества. Уточнить представления детей о добрых и злых поступках и их последствиях для жизни и здоровья людей. Помочь детям хорошо запомнить основные предметы опасные для жизни и	Индивидуальные беседы Чтение сказок. Заучивание пословиц, поговорок Разрешение проблемных ситуаций Чтение сказки «Сестрица Аленушка и братец Иванушка»
---	--	--

здоровья
людей, самостоятельно
сделать вывод о последствиях
не-
осторожного обращения с ог-
нем.
Формирование осторожного и
осмотрительного от-
ношения к потенциально
опасным для человека и
окружающего
мира природы ситуациям.

достижение целей освоения
первоначальных
представлений социального
характера и включения
детей в систему социальных
отноше-
Создание среды, в которой
дети осознают, что мир
представляет собой единое
сообщество людей, включаю-
Досуг, беседы, занятия,
развлечения,
создание и разрешение
проблемных ситуаций через
решение следующих задач:
развитие игровой
деятельности
детей;
приобщение к элементарным
общепринятым нормам и
правилам
взаимоотношения со
сверстниками и
взрослыми (в том числе
моральным);
формирование гендерной,
семейной, гражданской
принадлежности,
патриотических чувств,
чувства
принадлежности к мировому
сообществу.

Создание среды, в которой
дети осознают, что мир
представляет собой единое
сообщество людей, включаю-
Досуг, беседы, занятия,
развлечения,
создание и разрешение
проблемных ситуаций через
решение следующих задач:
развитие игровой
деятельности
детей;
приобщение к элементарным
общепринятым нормам и
правилам
взаимоотношения со
сверстниками и
взрослыми (в том числе
моральным);
формирование гендерной,
семейной, гражданской
принадлежности,
патриотических чувств,
чувства
принадлежности к мировому
сообществу.
Формировать отношение
к человеку и его здоровью как
ценности, формировать у
детей представление о
нравственных нормах
отношений с
окружающими: о правилах
поведения в гостях, в
общественных местах, с
родственниками.
Воспитывать внимательное,
добродушное отношение

Досуг, беседы, занятия,
развлечения,
создание и разрешение
проблемных ситуаций

к окружающим людям,
готовность доставлять
радость
близким людям.
Создать положительный
настрой между детьми,
уточнить знания детей о
понятии
«вежливый человек

достижение целей овладения
конструктивными способами
и средствами взаимодействия
с окружаю-
щими людьми через решение
следующих задач:
развитие свободного общения
со взрослыми и детьми;
развитие всех компонентов
уст-
ной речи детей (лексической
стороны, грамматического
строения речи,
произносительной стороны
речи;
связной речи - диалогической
и монологической форм) в
различных
формах и видах детской
деятельно-
сти; практическое овладение
воспитанниками нормами
речи.

Учить осознавать свои
эмоции и распознавать
эмоциональное состояние
других людей, передавать их
через вербальные и
невербальные
формы общения.
-Формировать понятия о не-
вербальных формах общения:
жесты, мимика, пантомимика.
-Способствовать овладению
конструктивными способами
взаимодействия с
окружающими людьми.

Беседы, экскурсии,
рассматривание картин,
иллюстраций.

Познавательное развитие

направлено на
достижение целей развития у
детей познавательных
интересов,
интеллектуального развития
детей через решение
следующих
задач:
сенсорное развитие;
развитие познавательно-
исследовательской и

Основная задача -
переживание успешности
каждым
ребенком.
Развивать умения
анализировать, выявлять
взаимосвязи между
предметами и их
особенностями.
Учить размышлять над
нравственной сутью добра,

Индивидуальная работа,
групповые и
индивидуальные беседы,
исследовательская работа.
экспериментальная
работа, рассматривание
картин, иллюстраций,
конструирование различных
предметов.

продуктивной (конструктивной) деятельности; формирование элементарных математических представлений; формирование целостной картины мира, расширение кругозора детей. направлено на достижение цели формирования интереса и потребности в чтении (восприятии) книг через решение следующих задач: формирование целостной картины мира, в том числе первичных ценностных представлений; развитие литературной речи; приобщение к словесному искусству, в том числе развитие художественного восприятия эстетического вкуса.

любви, уважения, пробуждать нравственные чувства.
-Продолжать знакомить с произведениями художественной литературы, направленными на выполнение задач программы.
-Развитие художественного восприятия и эстетического вкуса.

Речевое развитие

направлено на достижение цели формирования интереса потребности в чтении (восприятии) книг через решение следующих задач: формирование целостной картины мира, в том числе первичных ценностных представлений; развитие литературной речи; приобщение к словесному искусству, в том числе развитие художественного восприятия и эстетического вкуса.

-Продолжать знакомить с произведениями художественной литературы, направленными на выполнение задач программы.
-Развитие художественного восприятия и эстетического вкуса.

Чтение книги С. Маршака «Урок вежливости», Сказки «Колобок», чтение «Вот какой рассеянный», сказок Чуковского «Федорино горе», «Мойдодыр».

Художественно-эстетическое развитие

формирования интереса к эстетической стороне окружающей действительности,

Продолжать развивать умения выражать свои эмоции и чувства с помощью изобразительных средств.

Рисование, аппликация, конструирование лепка предметов старины, составление

удовлетворение потребности детей в самовыражении через решение следующих задач:
развитие продуктивной деятельности детей (рисование, лепка, аппликация, художественный труд);
развитие детского творчества; приобщение к изобразительному искусству.

-Формировать умение с помощью изотерапии освобождаться от последствий травмирующих событий и негативного опыта.
-Развивать творческое воображение.

формирование танцевально-ритмических движений

творческих рассказов, начала и конца сказки, рассказа.

Слушание русской народной музыки, музыкально-дидактические игры, беседы о значении музыки. Прослушивание песни «Хлеб – всему голова».
Русская народная музыка «Течет ручей»
Музыка Мусоргского «Рассвет на Москве реке»

достижение цели развития музыкальности детей, способности эмоционально воспринимать музыку через решение следующих задач:
развитие музыкально-художественной деятельности;
приобщение к музыкальному искусству.

Основные общеобразовательные программы содержат перечень необходимых для осуществления воспитательно-образовательного процесса программ, технологий, методических пособий.

Интеграция в нашем понимании - это не просто обучение детей с отклонениями в развитии вместе с нормально развивающимися сверстниками, а совместная жизнь всех воспитанников в стенах образовательного учреждения.

Наличие в детском саду групп комбинированной направленности обеспечивает раннюю социализацию детей с отклонениями в развитии, оказывает им коррекционную помощь и в полном объеме.

Важно обеспечить тесное сотрудничество разных специалистов: педагогов (воспитателей, логопедов, дефектологов, социальных педагогов), психологов, медицинских работников,

основные задачи которых — профессиональная помощь каждому ребенку, разработка совместными усилиями индивидуальной программы обучения и воспитания ребенка, основанной на зоне его ближайшего развития, постоянная коррекционная деятельность, направленная на компенсацию дефекта.

Предпосылкой успешного включения детей с нарушениями развития в социум служит комплексная медико – психолого - педагогическая диагностика ребенка с последующей разработкой и осуществлением индивидуальных программ коррекции и социализации. Непременное условие такой

диагностики - ее динамический характер, позволяющий корректировать программу в ходе ее осуществлении своевременно выстраивать для ребенка адекватную его изменяющемуся состоянию и актуальным возможностям постепенно усложняющуюся терапевтическую среду. В ходе этого процесса используются различные формы занятий (индивидуальные, подгрупповые, групповые). Все режимные моменты жизни в детском саду (прогулки, занятия, гигиенические процедуры, прием пищи и т.д.) дети проживают вместе.

Особые условия должны быть созданы на общих занятиях, где вместе с ведущим педагогом действуют еще один или несколько воспитателей. В зависимости от состава группы это может быть учитель- дефектолог, учитель- логопед, педагог-психолог, социальный педагог или воспитатель группы, которые осуществляют комплексную поддержку детей, испытывающих те или иные трудности. В их задачу входит деликатное осуществление такой поддержки без отвлечения на себя внимания ведущего педагога. При этом роль ведущего педагога и педагога поддержки меняется в зависимости от типа проводимого занятия, а иногда и по ходу его.

Одно из важнейших педагогических средств - создание условий переживания успешности каждым ребенком в соответствии с его психофизическими

возможностями и особенностями. Такое переживание успешности - сильнейший социализирующий и терапевтический фактор. При подборе средств и форм работы с детьми учитываются их коррекционно - терапевтическая функция и направленность занятий на постоянное творчество детей, пробуждение собственной активности ребенка, как с нормой, так и с особенностями развития. Эффективно использовать различные формы арт-терапии: музыкотерапия, терапия движением, художественным творчеством, и другие занятия с детьми,

они усиливают их социальную активность, позволяют накапливать положительный опыт межличностного общения.

Гибко реализовать в течение дневного режима виды деятельности, а также сократить количество занятий в целом и их общую продолжительность помогут интегрированные и комплексные занятия.

Основными требованиями для реализации комплексного подхода к воспитанию с учётом достижений науки и передового опыта в условиях модернизации являются:

- научно-обоснованное согласование целей и задач всестороннего развития личности на всех этапах учебно-воспитательного процесса с учётом единства 38 и специфических особенностей воспитания и развития детей в разных формах обучения;
- планирование учебно-воспитательной работы как целостной системы, обеспечивающей необходимую полноту всех видов деятельности детей;
- постоянное изучение уровня развития каждого ребёнка и коллектива для организации воспитательно-образовательных влияний в «зоне их ближайшего развития»;
- строжайшее соблюдение правила недопустимости противопоставления задач развития коллектива и личности;

- постоянный подход к ребёнку как к целостной личности, проявляющей себя в конкретных условиях учебной работы и других сферах жизнедеятельности;
- признание целей и задач воспитания систематизирующим фактором, который, как закон, определяет выбор содержания, методов, форм воспитательной работы и способов оценки её результатов;
- обеспечение тесного взаимодействия ДООУ, школы, семьи на основе коллективного, демократично реализуемого обсуждения задач воспитания и выбора взаимодополняющих видов деятельности, направленных на решение этих задач;
- целенаправленный отбор и оптимальное сочетание всех форм фронтальной, групповой, индивидуальной работы с детьми, позволяющих максимально активизировать разнообразную деятельность дошкольников;
- систематическое выявление причин успехов и неудач в осуществлении комплексного подхода к воспитанию на основе сопоставления уровня реализации научных требований к организации процесса воспитания с полученными результатами.

Учитывая вышеперечисленные условия, следует использовать следующий алгоритм реализации комплексного подхода в воспитательно-образовательном процессе ДООУ:

- постановка цели и разработка её в перспективном плане развития ДООУ на 5 лет;
- реализация основной цели через годовой план на каждый год, который может включать в себя: улучшение в работе по одному из направлений; формирование знаний, умений и навыков; овладение художественными средствами; развитие познавательных психических процессов; контроль нагрузки на детей за счёт сокращения времени на организацию учебного процесса;
- выбор вида планирования, исходя из задач годового плана (комплексно-тематическое, эпизодическое: в рамках курса одним педагогом или объединение нескольких специалистов на занятие в целях решения поставленной задачи). При этом реализуются межпредметные связи, и осуществляется интеграция специалистов;
- отбор необходимого материала: парциальные программы, блоки комплексной программы, авторские программы.

Непосредственное осуществление объединения включает в себя: 39

- чёткое планирование целей и задач (т.е. решение всех задач при одной ведущей);
- выбор формы организации (фронтальная, групповая, индивидуальная) и формы обучения (занятия, кружок, студия, секция, вечер развлечения, праздник и т.д.), которые напрямую зависят от целей и задач;
- отбор содержания, учитывая алгоритм адаптивности программ;
- сочетание всех методов в проводимом мероприятии;
- продумывание места участия специалистов в интеграции.

Объединение может осуществляться следующим образом:

- 1) каждый специалист решает часть задач на всех занятиях;
- 2) один педагог представляет весь материал из разных областей знаний и видов деятельности в комплексе и рамках своего курса;
- 3) объединение нескольких специалистов на одном занятии для решения общей, единой цели.

II.1.3 Особенности проведения занятий

Важный момент, влияющий на развитие познавательных способностей, - наличие у детей интереса к познавательной деятельности.

Педагог на занятиях познавательного цикла должен:

- руководить познанием детей, создавать соответствующую среду и условия;
- направлять познавательную активность детей на получение информации, выходящей за пределы непосредственно воспринимаемой деятельности;
- помогать детям устанавливать связи и зависимости в полученных и накопленных знаниях;
- способствовать развитию бережного отношения к самому здоровью, предметам;
- формировать у детей позиции созидателя, помощника, друга для представителей животного и растительного мира.

Варианты построения занятий, как правило, самые разнообразные и меняются в зависимости от программных задач. Это занятия-путешествия, занятия-панорамы, занятия по единому сюжету с использованием экспериментирования и моделирования.

Учитывая особенности детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, в первую очередь, необходимо осуществлять надлежащий контроль за осанкой детей, соблюдая санитарно-гигиенические требования, предусматривать смену динамических рабочих поз (Базарный В.Ф.). Кроме того занятия познавательного цикла можно включать коррекционные упражнения, способствующие формированию правильной осанки и правильного свода стоп. Эти упражнения укрепляют у детей позвоночно-поясничные мышцы, мышцы брюшного пресса, мышцы ног. Такие коррекционные упражнения, как «Велосипед», «Мельница» дети выполняют лёжа на спине; «Птички», «Лодочка», «Пловцы» - лёжа на животе, а упражнение «Гусеница» сидя на полу. Чаще всего включаются упражнения в движении «След в след» (по следовой дорожке) и различные виды ходьбы с использованием предметов и пособий:

- по канату, по дорожкам-наполнителям;
- по дорожкам-массажерам, по обручу;
- по ребристой доске, по гимнастической палке;
- по обручу, с мешочком на голове («Пройди – не урони»).

Известно, что положительные эмоции влияют на регуляцию деятельности внутренних органов, повышают тонус коры головного мозга, активизируют детей. Поэтому целесообразно включать в занятия игры малой и средней подвижности.

При планировании коррекционных упражнений следует учитывать:

- упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям, эмоционально привлекательны;
- нести достаточную мышечную нагрузку;
- логично включаются в сюжет занятия.

Например, на познавательном занятии «Путешествие на речку» дети сначала выполняют упражнение «Велосипед»; затем переходят по мостику через речку по следовой дорожке «След в след» и гуляют по берегу по дорожкам-наполнителям. При этом, на одном занятии могут быть использованы до трёх видов коррекционных упражнений.

Так как, они являются лишь частью занятия, то структура построения от этого не нарушается, а наоборот вносит свою «изюминку».

Коррекционные упражнения и игры могут включаться в любой части занятия, при этом они помимо коррекционных задач способствуют:

- снятию мышечного и умственного напряжения,
- предупреждению утомления и повышению работоспособности.

Кроме обычных занятий по познавательному развитию для детей с НОДА целесообразно организовать и кружковую работу. На занятиях кружка дети будут усваивать элементарные знания о своём организме, его функциях, о здоровье и здоровом образе жизни. У них будет вырабатываться мышечное представление

о правильной осанке, а также создавать её хорошо закрепленный зрительный образ. Данная информация изменяет отношение к себе и своему здоровью, воспитывает культуру тела, культуру чувств. У детей вырабатывается осознанное отношение и забота о своём теле, желание более качественно выполнять коррекционные упражнения для устранения и исправления своих дефектов. Эта кружковая работа проводится как часть цикла познавательного развития.

Таким образом, воспитательно-образовательная работа в группах с нарушением опорно-двигательного аппарата включает в себя систему мер по интеллектуальной, психологической и физической готовности детей к школе.

Целостная, продуманная, системная работа в течение всего дня, и режимных процессов может привести к эффективной коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

III. Организационный раздел

III.1 Организация жизни и воспитания детей

В ДОУ, работающем в режиме пятидневной рабочей недели, объём учебной нагрузки должен соответствовать санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СанПиН 2.4.1.3049-13)

Максимально допустимый объём недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

в младшей группе (дети четвертого года жизни) – 2 часа 45 минут,

в средней группе (дети пятого года жизни) – 4 часа,

в старшей группе (дети шестого года жизни) – 6 часов 15 минут,

в подготовительной группе (дети седьмого года жизни) – 8 часов 30 минут.

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3-х лет непосредственно образовательная деятельность должна составлять не более 1,5 часа в неделю (игровая, музыкальная деятельность, общение, развитие движений)

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей четвертого года жизни – не более 15 минут, для детей пятого года жизни – не более 20 минут, для детей шестого года жизни – не более 25 минут, а для детей седьмого года жизни – не более 30 минут.

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводим физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не более 10 минут.

Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2 – 3 раза в неделю. Её продолжительность составляет не более 25 – 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Учебная нагрузка определена с учётом необходимого требования – соблюдение минимального количества занятий на изучение каждой образовательной области, которое определено в инвариантной части учебного плана, и предельно 43 допустимая нагрузка. Учебный год состоит из 31 недели с учётом каникулярного режима деятельности учреждения:

- адаптационный период для 1 младшей группы с 02.09. - 30.09.2013г.
- диагностический период 02.09. -13.09.2013 г. ; с 13.05. - 24.05.2014г.

- учебный период с 20.09. - 01.11.2013г.
- осенние каникулы с 01.11.- 9.11.2013г.
- учебный период с 10.11. по 29.12.2013г.
- зимние каникулы с 29 .12.2012г. - 09.01.2014г.
- учебный период с 10.01. - 21.03.2014г.
- весенние каникулы с 22.03. - 31.03.2014г.
- учебный период с 01.04. - 31.05.2014г.
- летние каникулы с 02.06. - 29.08.2014г.

В соответствии с ФГОС по дошкольному образованию (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва) в учебный план включены пять направления (они же образовательные области), обеспечивающие социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие и физическое развитие.

Расписание организованной деятельности

Все бытовые процессы выполняются постепенно. Не рекомендуется допускать очереди в умывальной комнате, ожидания приёма пищи за столом. В тёплое время года, когда дети одеваются быстро, вводятся дополнительно прогулки – до завтрака и после ужина. Режимные моменты должны проводиться так, чтобы оказывать прямое или косвенное воздействие на укрепление физического и психического состояния здоровья и устранение НОДА.

При необходимости (по результатам диагностики) в план включаются групповые занятия с педагогом-психологом. Социальный педагог работает над формированием у детей навыков общения и социальной адаптации к быту, школе.

III.2. Особенности организации предметной развивающей среды

Предметная развивающая среда – это система материальных объектов деятельности ребёнка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Обогащённая среда предполагает единство социальных и 45 предметных средств обеспечения разнообразной деятельности ребёнка. Все компоненты предметной развивающей среды увязываются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

Исходное требование к предметной среде – её развивающий характер. Она объективно, через своё содержание и свойства создаёт условия для творческой деятельности каждого ребёнка, служит целям физического и психического развития и совершенствования, обеспечивает зону ближайшего развития и его перспективу.

Предметно-игровая среда в группе должна отвечать определённым требованиям и принципам - это, прежде всего, свобода достижения ребёнком своего права на игру, которая реализуется как право выбора ребёнком темы, сюжета игры, тех или иных игрушек, места и времени игры. При этом следует учитывать возрастные особенности детей дошкольного возраста и то обстоятельство, что они находятся в ДООУ, работающем по определённой образовательной программе. Это означает, что, создавая в ДООУ условия для осуществления детьми своего права на игру, им предлагается не только наиболее удобное в распорядке дня время для игры, но и выделяется подходящее место, оборудовав его универсальной предметно-игровой средой, пригодной для организации различных видов игр.

Предметно-игровая среда в группе организуется так, чтобы каждый ребёнок имел возможность заниматься любимым делом. Размещение оборудования по секторам позволяет детям объединяться подгруппами по общим интересам (рисование, ручной труд, театрализованная деятельность, физкультурная зона и т.д.)

Специально предусмотрены места, где дети могут на время уединиться, отойти от общения, подумать, помечтать.

Разделение в игровых зонах идёт и по гендерному признаку. Зона для мальчиков – игры со строителем, конструктором, машинами. Зона для девочек – игры с куклами.

Самостоятельная двигательная активность составляет большое время в режиме дня детей.

Она является и наименее утомительной из всех форм двигательной активности. В самостоятельной активности детей основное место занимают различные игры. В них наиболее полно реализуется свойственная детям высокая потребность в движении. Значительно разнообразит движения в играх использование физкультурных пособий. Разнообразие пособий вызывает у ребёнка интерес к движениям, предупреждает развитие у него двигательных стереотипов, развивает творческие способности, умение использовать пособия в разнообразной деятельности – двигательной, игровой.

При комплектации физкультурного оборудования для уголка следует отбирать малогабаритное, лёгкое, с ярко выраженной развлекающей направленностью.

Кроме того, необходимо руководствоваться знаниями о развитии психо-физических качеств и двигательных способностей ребёнка. Старший дошкольный возраст является сензитивным к развитию быстроты (в 5 лет), силы и гибкости (5 и 6 лет), выносливости у детей обоих полов (6 лет) и ловкости (у мальчиков), глазомера и координации движений (6,5 лет). Необходимо учитывать 46 всё возрастающую разницу интересов и предпочтений разнополых детей, а также возможности организации двигательной деятельности на ограниченной площади. Учитывая тягу детей к сложно координированным двигательным действиям, спортивным играм и тренажёрным устройствам, позволяющим выполнять многообразные варианты движений, физкультурный уголок в старших группах значительно отличается от предыдущих. Это могут быть мячи, фитболы, мини-парашюты, простейшие тренажёры, массажёры, различные шаробросы, кольцебросы, кегли, обручи, скакалки, и т.д. Разнообразить активность детей позволит изготовленный педагогами физкультурный инвентарь: дорожки-массажёры; ребристые доски; мешочки с песком и др.

Дети в самостоятельной деятельности любят бегать. Если бег становится чрезмерно продолжительным, это ведёт к перевозбуждению нервной системы и переутомлению. А вовремя подсказанный ребёнку сюжет вносит в бесцельную беготню целесообразность, вызывает необходимость регулирования движения. Сюжетной направленности игр способствует внесение различных атрибутов в виде нагрудных знаков, шапочек с изображением зверей, птиц, автобуса, самолёта. В играх с этими пособиями дети обычно берут на себя сразу два образа (самолёт и лётчик). Эти игры кратковременны, но ценны своими целенаправленными движениями.

Чтобы движения стали полноценным компонентом игровой деятельности, детей следует учить разным действиям с игрушками, пособиями, приучать использовать физкультурный инвентарь в играх, выбирать для игр сюжеты, включающие применение основных видов движений (ходьба, бег, лазанье, катание).

Создавая условия для самостоятельной двигательной активности деятельности в организованных формах, обеспечивается высокий двигательный режим.

Рациональный двигательный режим детей с НОДА в день должен составлять: в средней группе – 60 минут, старшей – 75-82 минут, подготовительной группе – 95-104 минут.

Список литературы:

- 1. Альбицкий В.Ю., Баранов А.А. Часто болеющие дети. Клинико-социальные аспекты. Пути оздоровления.- Саратов,1986.
- 2. Богина Т.Л. Некоторые аспекты воспитательно-образовательной работы с часто болеющими и ослабленными детьми в дошкольном учреждении. / в Сб. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации.- М., 2002.
- 3. Бутко Г.А. Основные направления и содержание физкультурно-оздоровительной работы специального детского сада для детей с задержкой психического развития // Коррекционная педагогика.-2004.-№ 3.
- 4. Бутко Г.А. Основные направления и содержание физкультурно-оздоровительной работы специального детского сада для детей с задержкой психического развития // Коррекционная педагогика.-2004.-№ 4.
- 5. Бутко Г.А. Особенности формирования двигательной сферы дошкольников с задержкой психического развития // Коррекционная педагогика.-2003.-№ 2.
- 6. Быкова А.И. Принципы всестороннего развития и методы его осуществления в системе физического воспитания в детском саду./в Сб. Труды Всероссийской научной конференции по дошкольному воспитанию.-М., 1994.
- 7. Бочарова Н.И., Петрова Р.Ф. Формирование физической культуры дошкольника.- Программно – методическое пособие – Орёл, 2006.
- 8. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М., 2008.
- 9. Голубев В.В., Голубев С.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста.- М., 1998.
- 10. Гонеев А. Д., Лифинцева Н. И., Ялпаева Н. В. Основы коррекционной педагогики. – М., 1999.
- 11. Горбунов Н.П., Хамардиярова Т.А. Валеологический подход к оценке реакции организма на физические нагрузки у школьников с задержкой психического развития//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2001.-№ 1.
- 12. Диагностика развития дошкольника: Методическое пособие для педагогов дошкольного образования и студентов вуза / под ред. Н.И. Бочаровой. – Орел, 1999.
- 13.Диагностические методики оценки физического и двигательного развития ребёнка в норме и с проблемами в развитии. Автор-составитель Семёнова Л.М., Орёл, 2003
- 14. Доскин В.А. Основы медико-социальной реабилитации детей в детских образовательных учреждениях / в Сб. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации.- М., 2002.
- 15. Доскин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева.- М., 2002.
- 16. Дробинская А.О. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста.- М., 2003.51
- 17. Дробинская А.О. Ребенок с задержкой психического развития. Понять, чтобы помочь.- М., 2005.
- 18. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М., 1999.
- 19. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред.

- Т.С. Яковлевой. – М., 2007.
- 20. Коррекционная педагогика / Под редакцией Пузанова Б. П. – М., 1998.
- 21. Коррекционная педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с ЗПР / Под редакцией Мастюковой Е.М. – М., 2002.
- 22. Кузнецова М.Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний у детей.- М., 2003.
- 23. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М., 2002.
- 24. Лубовский В.И. Общие и специальные закономерности развития психики аномальных детей //Дефектология, 1971, № 6.
- 25. Лубовский В.И. Развитие словесной регуляции действий у детей (в норме и патологии).- М., 1978.
- 26. Макарова З.С. Немедикаментозные методы реабилитации часто болеющих детей // Российский педиатрический журнал. – 1999.- № 5.
- 27. Макарова З.С. Реабилитация детей с иммунологическими нарушениями. – М., 2003.
- 28. Манелис Н.Г. Формирование высших психических функций у детей с задержанным вариантом отклоняющегося развития. Нейропсихологический анализ // Школа здоровья, 2001. № 2. С.27-32.
- 29. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика. – М., 1997.
- 30. Найн А.А., Сериков С.Т. Проблема здоровья участников образовательного процесса // Педагогика.- 1989.-№ 6.
- 31. О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам / Сост. Н.В. Нищева. – СПб., 2006.
- 32. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна/под ред. Б.Б.Егорова.-М.2004.
- 33. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие / Под ред. В.И. Орла, С.Н. Агаджановой. – СПб., 2006.
- 34. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков, изучение медико-социальных причин формирования отклонений в здоровье: Методические рекомендации / В.Р.Кучма, В.Н.Кардашенко, Н. Н.Суханова и др. - М., 1996.
- 35. Петрова В.Г., Белякова И.В. Кто они, дети с отклонениями в развитии? - М., 2000.
- 36. Пуртов И.И. Пути оптимизации здоровья детей в раннем и дошкольном возрасте. Автореф. докт. мед. наук.- М., 1994.
- 37. Родионова И.Е. Эффективность оздоровления детей в дошкольных учреждениях на основе индивидуального прогноза заболеваемости. Автореф. докт. 52 мед. наук.- М., 1995.
- 38. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2000.
- 39. Семенова Г.И. Использование оздоровительных технологий для улучшения показателей соматического здоровья детей. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2001.-№ 1.
- 40. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М., 2001.
- 41. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М., 2005.
- 42. Тонконог Л.М., Бекетова Т.А. Проблемы здоровья детей с нарушениями

- развития.- / в Сб. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образова-
- тельных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации.-М., 2002.
- 43. Фишман М.Н. Исследование вызванных потенциалов у детей с задержкой
- психического развития // Физиология человека, 1981. т 7.
- 44. Ходарев С.В., Поддубная Т.М., Яновская Т.Ю. Часто болеющие дети. – М.
- – Ростов-на-Дону, 2004.
- 45. Шевченко С.Г. Коррекционно-развивающее обучение организационно-
- педагогические аспекты. – М., 1999.