**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ СТАЦИОНАРНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ СИСТЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯСЕРАФИМОВСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МС Протокол №1 от « \_\_\_» августа 20\_\_г.Принята к утверждению на заседании ПСПротокол № 1 от «\_\_\_» августа 20\_\_г. | Согласовано Методист «\_\_» августа 20\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Г. Усманова  | УтверждаюДиректорГБСУСОССЗН СДДИ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А Низамиевприказ №\_\_\_от «\_\_\_» августа 20\_\_\_г.  |

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

 **«Торопыжки»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 2019 -2020 гг.

Составители:

 Юнусова Оксана Николаевна,

 Мысякова Лидия Андреевна

 воспитатели

с. Серафимовский, 2020г

**1.Пояснительная записка**

**Статус документа**

 Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых инструктивно-методических документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012№ 273-ФЗ;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г.№ 1008;
3. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г.;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 (вступил в действие с 01.09.2016г.).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;
7. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 года № ВК- 641/09;
8. Положение о порядке разработки и утверждения адаптированных дополнительных общеразвивающих программ для обучающихся с умственной отсталостью (ИН) и ТМНР, ГБСУСОССЗН СДДИ Пр.№157/3 от \_19.05.2017 г.;
9. Развивающий уход за детьми с тяжелыми и множественными нарушениями развития Информационно-методический сборник для специалистов. Под редакцией А.Л. Битовой, директора РБОО «Центр лечебной педагогики», О.С. Бояршиновой, канд. биол. Наук

 **Направленность (профиль) программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы**

 Новизна программы в том, что каждое упражнение – занятие – ориентировано, прежде всего, на детей с ТМНР, ДЦП. Поэтому, темы программы были составлены и продуманны в упрощенном виде; для ребят, проживающих в СДДИ с. Серафимовский, а конкретно – в I отделении, чтобы выполняя задания, они испытывали позитивные эмоции, желание и интерес заниматься в кружке «Торопыжки».

 **Отличительные особенности программы:**

*В программе применена комбинация методик:*

-Методики, направленные на профилактику опорно-двигательного аппарата:

* Упражнения корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки.

Общефизическое действие упражнений при их правильной дозировке способствует гармоническому развитию мускулатуры ребенка, позволяющей ему длительно сохранять правильную осанку благодаря достаточной выносливости мышц.

-Методики, направленные на развитие двигательной активности, повышение работоспособности детей:

* Ритмическая гимнастика одна из разновидностей оздоровительной гимнастики, Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно - сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки.
* «Эффект Моцарта» Проведение релаксации под музыку Моцарта помогает расслабить и успокоить детей, снять эмоциональное напряжение.

 Для процесса реабилитации и социальной адаптации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья в окружающий мир являются физическая культура и спорт. У лиц с ТМНР затруднён контакт с окружающим миром из-за его физического недостатка. Следствие этого ребёнок теряет уверенность в себе, чувство собственного достоинства и появляется чувство тревоги. С целю восстановления психического равновесия и возможности заниматься активной жизнедеятельностью ребёнку-инвалиду рекомендуют активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.

Двигательная активность детей-инвалидов значительно ограничена, это влечёт за собой гиподинамию. Физические упражнения направлены на развитие различных систем организма, на повышение уровня здоровья, стимулируют умственную деятельность и повышают иммунитет.

Коррекция  требует применения специальных методов и приемов. В процессе физкультурно-оздоровительной работы сосредоточили внимание на индивидуальных особенностях каждого ребенка.

**Адресат программы**Программа ориентирована на детей с умственной отсталостью (ИН) и ТМНР, проживающих в Серафимовском детском доме интернате в возрасте от 4 до 18 лет и имеющих СНР средней и тяжелой степени, для 1 отделения, 3 поста. Диагнозы, при которых данная программа может быть рекомендована: ДЦП, последствия перенесенной нейроинфекции, резидуальная энцефалопатия. Дети группы имеют тяжелые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦП, спастический тетрапарез, гиперкинез и т.п.) и как следствие, полная или почти полная зависимость от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании и предметной деятельности. У большинства детей проявляется интерес к общению и взаимодействию, что позволяет обучать детей пользоваться спортивными материалами, инвентарем, оборудованием. Оптимальное количество -4-7 человек, участвующих в занятиях.

**Объем программы*.*** 76 часов

**Формы обучения*.***

Занятия в реабилитации умственно отсталых детей имеют свою специфику. Для этой категории целесообразно использовать наиболее эффективными будут индивидуальная и индивидуально-групповая формы в связи с особенностями контингента и степени детей с ТМНР.

**Методы обучения**

Воспитание и обучение детей с интеллектуальной недостаточностью при всем многообразии подходов, обусловленных своеобразием их физической и психической сферы, имеет ряд общих методов, совокупность которых характеризует любой физкультурной деятельности. К ним относятся:

* метод формирования занятий;
* метод обучения двигательной деятельности;
* метод развития физических способностей;
* метод воспитания личности;
* метод организации взаимодействия педагога и занимающегося;
* метод регулирования психического состояния детей.

Так же в реабилитации умственно отсталых детей используют 2 группы методов: *реабилитационно - педагогические и спортивно-педагогические*

К реабилитационно - педагогическим относятся:

компенсация - метод формирования заменителей,

коррекция - метод устранения нарушений,

подкрепление - метод сохранения достигнутого уровня.

Из спортивно-педагогических используют:

метод строго регламентированного упражнения, т.е. упражнений, выполняемых по определенной схеме и дозировке в занятиях; игровой метод.

**Тип занятия:** комбинированный, теоретический, практический, диагностический.

**Формы проведения занятий:** занятие-игра, игровая программа.

*Все занятия строятся по коммуникативному принципу:*

1. Подготовительная часть (разминка, гимнастика) - подготовка двигательного аппарата к работе.
2. Основная –упражнения, согласно учебному плану.
3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, Самомассаж.

В процессе занятия:

1. Занятия по ознакомлению упражнений (пошагово)

2. Повторение и закрепление пройденного материала

3. Занятия смешанного характера

4.Работа с группой

5.Индивидуальная работа с ребенком.

*Занятия дополнительного образования имеют отличия в своей структуре:*

1. создание положительного отношения к теме и способу ее реализации, через игровую форму, быть не утомительной и длиться в течение 5-7 минут, смена деятельности, релаксация под расслабляющую музыку.

2. Беспроигрышным вариантом проведения разминок, гимнастик, упражнений для детей с ТМНР– это выполнение их любимых движений и действий, к примеру, детям обычно нравится хлопать ручками, топать ножками, прыгать и потягиваться, как им хочется (отступление от программы, в связи с самочувствием и настроением ребенка).

**Срок освоения программы определяется содержанием программы -**

1 год (2020-2021г.)

*I организационный этап -*  составляет 1 неделя (Сентябрь), направлен на диагностику воспитанников, актуального состояния их физических возможностей и индивидуальных особенностей детей.

*II практический этап -* составляет 9 месяцев (сентябрь- май), направлен на реализацию программы по организации коррекционно-развивающей работе, с детьми с умственной отсталостью (ИН) и ТМНР, проживающих в ГБСУСОССЗН СДДИ.

*III заключительный этап -* составляет 1 неделя (Май), направлен на мониторинг результатов программы, внесение корректив, согласно полученных результатов.

**Режим занятий**: 2 раз в неделю, продолжительностью 25 минут (до 25 минут).

**Методики для диагностики результативности реализации программы**

Диагностика физкультурно-спортивной направленностиразвития детей **опирается на методику**, которая разработана рецензентами: Шалгинова В. И., к.пед.н , доцент; Шурышев Н.А. , к.пед.н., доцент;

Швалева Тамара Алексеевна, к.пед,н., доцент, зав.кафедрой физической культуры и спорта ХГУ им. Н.Ф. Катанова;

Матонина Оксана Павловна, инструктор по физической культуре МДОУ ЦРР –д/с «Дельфин». «Диагностика физической подготовленности дошкольников». / Швалева Т.А. , Матонина О.П. –Абакан, Из-во…….., 2008г.

**(**Приложение 2).

**Цель**

Физическое развитие детей с ограниченными возможностями, посредством занятий адаптивной физкультурой*.*

**Задачами,способствующие достижению цели для**

детей с умственной отсталостью и ТМНР являются:

***Воспитательные:***

* воспитать целеустремленность, волю, дисциплинированность, исполнительность;
* способствовать социальной адаптации детей с ограниченными возможностями в обществе;
* воспитать культуру общения и поведения;
* сформировать установку на здоровый образ жизни.

***Развивающие:***

* способствовать развитию двигательных качеств у детей с ограниченными возможностями;
* развить навыки общения и сотрудничества в коллективе;
* сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой и к здоровому образу жизни;
* формировать умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности.

***Обучающие:***

* сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой;
* обучить детей основам техники игры различных видов спорта;
* сформировать двигательные навыки.

**2.Содержание программы.**

**Учебно - тематический план**

**2 занятия в неделю (*вторник-четверг*) –76 часов в год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов:вид аппликации | Краткое описание | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| I | **Входная диагностика** | Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 4 | 1,0 | 3,0 |
| II | *Игры с модулем* | Используются мягкий модуль | 5 | 1,25 | 3,75 |
| III | *Лазание по гимнастической лестнице* | Используется игровой комплекс | 9 | 2,25 | 6,75 |
| IV | *Игры с мячом* | Используются мячики разных размеров и текстуры | 16 | 4,0 | 12,0 |
| V | *Упражнения на координацию, Упражнения с предметами* | Используютсяобруч, гимнастическая палка, кубики | 4 | 1,0 | 3,0 |
| VI | *Самомассаж* | Используется упражнения для кистей рук и пальчиков | 4 | 1,0 | 3,0 |
| VII | *Упражнения на матах* | Используются гимнастические маты | 7 | 1,75 | 5,25 |
| VIII | *Подвижные игры* | Используется различные П/И, МП/И, для группы детей, малогрупповые,индивидуальные. | 16 | 4,0 | 12,0 |
| IX | *Весёлая Разминка* | Используются упражнения в стихотворной форме | 5 | 1,25 | 3,75 |
| X | **Итоговая диагностика** | Выявление уровня итоговой подготовки детей в данном виде деятельности. | 4 | 1,0 | 3,0 |

**Коррекционный компонент:** в программу включены корригирующие и рекреационные упражнения: для коррекции ходьбы, прыжков, лазанья и перелазанья, расслабления.

Для коррекции двигательных нарушений используются методы физкультурно-оздоровительного образования (Е.М. Голикова). К данным методам относятся: формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических способностей, воспитание личности, организации и взаимодействия педагога и занимающегося, регулирования психического состояние ребенка.

**Воспитательный компонент:** накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
* совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
* продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
* развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость и координацию)
* совершенствовать двигательные умения и навыки детей
* закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
* закреплять умение лазать по гимнастической стенке.
* формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
* продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
* приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

**3.Методические материалы**

Информационно-методическое обеспечение образования детей с умственной отсталостью, с ТМНР направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией СИПР, организацией образовательного процесса и обеспечения условий его осуществления.

Информационно-методическое обеспечение образовательного процесса включает:

* необходимую нормативную правовую базу образования воспитанников;
* характеристики предполагаемых информационных связей участников образовательного процесса;
* доступ к информационным ресурсам различными способами (поиск информации в сети интернет, работа в библиотеке и др.), в том числе к электронным образовательным ресурсам, размещенным в федеральных и региональных базах данных;

**Оборудование и материал, используемый на занятиях по дополнительному образованию**

* Спорткомплекс из мягких модулей.
* Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований.
* Гимнастическая лестница, дорожки.
* Мячи резиновые, (различного диаметра).
* Комплект мячей - массажеров.
* Обруч пластмассовый плоский.
* Гимнастические палки.
* Спортивный комплекс .
* Кегли.
* Набивные мячи.
* Мячи для метания в даль (пластмассовые).
* Игровые предметы.

**Информационные ресурсы.**

* Сайт ГБСУСОССЗН СДДИ

**Информационно-методическое** обеспечение образования детей с умственной отсталостью (ИН) и ТМНР направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников к любой информации, связанной с реализацией СИПР, организацией занятия и обеспечения условий его осуществления.

* Информационно-методическое обеспечение на занятиях включает:
* необходимую нормативную правовую базу детей;
* характеристики предполагаемых информационных связей воспитанников;
* доступ к информационным ресурсам различными способами (поиск информации в сети интернет, работа в библиотеке и др.), в том числе к электронным образовательным ресурсам, размещенным в федеральных и региональных базах данных;

|  |
| --- |
| **4.Список литературы**1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012.
2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10.
3. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012.
4. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10.
5. Свечкарёв В. Г. Использование машины адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В. Г. Свечкарёв, В. В. Гурин // Кубан. науч. мед. вестн. - 2006. - № 11.
6. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. - М.: Советский спорт, 2010

7 Ростомашвили Л.Н.: Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития. - М.: Советский спорт, 20098. Авт.: В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко; Под ред. С.П. Евсеева; Рец.: О.С. Насонкин, Е.Н. Ткаченко: Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. - М.: Советский спорт, 2001 |

**Интернет – ресурсы**

http://sport.minstm.gov.ru

И-Р 2

[www.wikipedia.com](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.wikipedia.com%2F)

И-Р 3

[http://www.mossport.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.mossport.ru%2F)

И-Р 4

[http://mamutkin.ucoz.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmamutkin.ucoz.ru%2F)

И-Р 5

<https://www.google.com/search?q>

<http://sportgym.by/articles/utrennyaya-gimnastika>...

**Приложение 1**

**Календарно-тематический план**

 **( 76часов в год, 2 раза в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Темы занятияДополнительногообразования  | Дидактическая цель |
| План | Факт |
|  | **Сентябрь****I Полугодие, 2020 год** |
| 1 | 03.09 |  | **Входная диагностика**Методика диагностики физического развития ребенка | Использовать диагностическую карту, посчитать баллы, сделать выводы. |
| 2 | 05.09 |  | Методика диагностики физического развития ребенка | Использовать диагностическую карту, посчитать баллы, сделать выводы. |
| 3 | 10.09 |  | Методика диагностики физического развития ребенка | Использовать диагностическую карту, посчитать баллы, сделать выводы. |
| 4 | 12.09 |  | Методика диагностики физического развития ребенка | Использовать диагностическую карту, посчитать баллы, сделать выводы. |
| 5 | 17.09 |  | Игры с модулем | Развивать двигательную активность детей. |
| 6 | 19.09 |  | Лазание по гимнастической лестнице | Развивать двигательную активность детей |
| 7 | 24.09 |  | Самомассаж«Стряпаем вместе» | Учить детей выполнять ладошками имитацию скатывания колобков. |
| 8 | 26.09 |  | Упражнения на матах«Морская звезда» | Учить детей, лежа на спине, раскинуть руки и ноги в сторону.  |
| **Октябрь, 2020 год** |
| 9 | 01.10 |  | Лазание по гимнастической лестнице | Развивать двигательную активность детей |
| 10 | 03.10 |  | П/И"Мыши водят хоровод" | Развивать двигательную активность ребят.  |
| 11 | 08.10 |  | Игры с мячом«Горячая картошка» | Учить детей передавать мяч друг другу с небольшого расстояния. |
| 12 | 10.10 |  | Самомассаж«Добываем огонь» | Учить детей растирать ладошки, будто «добываешь огонь». |
| 13 | 15.10 |  | Весёлая разминка«Потянулись», «Гуси» | Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагогаСнятие утомляемости и сонливости детей восстановление физических сил воспитанников. |
| 14 | 17.10 |  | Игры с мячом«Кого назвали, тот и ловит мяч» | Формировать умение в ловле мяча двумя руками |
| 15 | 22.10 |  | Упражнения на матах«Ищем клад» | Учить детей ползти до определенной цели (флажка).Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагога |
| 16 | 24.10 |  | П/И«Солнышко и дождик» | Формировать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу. |
| 17 | 29.10 |  | Игры с модулем | Развивать двигательную активность детей. |
| 18 | 31.10 |  | Игры с мячомИгра «Мой веселый звонкий мяч» | Развивать умение у детей делать движения соответствующие тексту. |
| **Ноябрь, 2020год** |
| 19 | 05.11 |  | Упражнения на матах«Колобок» | Учить детей перекатываться, сначала в одну сторону, затем в другую сторону.  |
| 20 | 07.11 |  | П/И**«**Кошка и мышки». | Упражнять детей в подлезание, умении реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения. |
| 21 | 12.11 |  | Самомассаж«Греем ручки» | Учить прикладывать ручки к губам и растирать ладошки, чтоб стало «жарко». |
| 22 | 21.11 |  | Игры с мячомИгра с мячом «Передай по кругу» | Учить кидать и ловить мяч двумя руками. |
| 23 | 26.11 |  | П/И«Ножки» | Учить прислушиваться к взрослому, выполнять движения в соответствии с текстом; развивать воображение. |
| 24 | 28.11 |  | Игры с модулем | Развивать двигательную активность детей. |
| **Декабрь, 2020 год** |
| 25 | 03.12 |  | Лазание по гимнастической лестнице | Развивать двигательную активность детей |
| 26 | 05.12 |  | Игры с мячом«Гонка мячей» | Дети учатся вести мяч к воротам (пиная его), на скорость. Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагога |
| 27 | 10.12 |  | Игры с мячом«Прокати и догони» | Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза. |
| 28 | 12.12 |  | Игры с модулем | Развивать двигательную активность детей. |
| 29 | 17.12 |  | Упражнения на матах«Тоннель» | Учить детей проползать сквозь модульные системы, с предметом в руках. |
| 30 | 19.12 |  | Лазание по гимнастической лестнице | Развивать двигательную активность детей |
| 31 | 24.12 |  | Самомассаж«Пила» | Учить раскрывать ручку ладонью  Вверх. Другую ладонь положить Ребром на нее и выполнять упражнение будто «пилят дрова». |
| 32 | 26.12 |  | Игры с мячом«Салют» | Учить подбрасывать пластмассовые шарики над головой. Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагога |
| 33 | 31.12 |  | П/И«Пузырь» | Закреплять у детей умение становиться в круг, постепенно расширять и сужать его; учить согласовывать движения; развивать внимание |
| **II полугодие. Январь, 2021 год** |
| 34 | 02.01 |  | Игры с мячом«Лови – бросай» | Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. |
| 35 | 07.01 |  | Лазание по гимнастической лестнице | Развивать двигательную активность детей |
| 36 | 09.01 |  | П/И«Карусели» | Учить согласовывать движения друг с другом и ритмом текста; развивать внимание. |
| 37 | 14.01 |  | Игры с мячом**«**Школа мяча» | Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагога |
| 38 | 16.01 |  | Упражнения на матах«Болото Дуремара» | Учить проходить препятствия, расставленные на матах.  |
| 39 | 21.01 |  | П/И«Где звенит?» | Развивать у детей внимание и ориентировку в пространстве. |
| 40 | 23.01 |  | Упражнения на координацию**"Идет котик по лавочке"** | Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагогаРазвивать координацию движений. Формировать желание заниматься физическими упражнениями. |
| 41 | 28.01 |  | П/И«У медведя во бору» | Знакомить детей с русскими народными подвижными играми; учить бегать по сигналу в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга. |
| 42 | 30.01 |  | Игры с модулем | Развивать двигательную активность детей. |
| **Февраль, 2021 год** |
| 43 | 04.02 |  | Весёлая разминка«Шагают ножки»«Упражнения с предметами» | Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагогаСнятие утомляемости и сонливости детей восстановление физических сил воспитанников. |
| 44 | 06.02 |  | Игры с мячом«Играй, играй, мяч не теряй!» | Формировать навыки владения мячом, ловкость, мелкую моторику рук. |
| 45 | 11.02 |  | П/И«Самолёты» | Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга; выполнять движения по сигналу. |
| 46 | 13.02 |  | Игры с мячом**«**Быстрый мячик» | Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагога |
| 47 | 18.02 |  | П/И«Зайцы и волк» | Знакомить детей с русскими народными подвижными играми; приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве. |
| 48 | 20.02 |  | Упражнения на матах«Я на солнышке лежу, я на солнышко гляжу..» | Ребята выполняют свободные махи руками – ногами.Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагога |
| 49 | 25.02 |  | Лазание по гимнастической лестнице | Развивать двигательную активность детей |
| 50 | 27.02 |  | Игры с мячом**«**Кого назвали, тот и ловит мяч» | Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагога |
| **Март, 2021 год** |
| 51 | 03.03 |  | Упражнения на координацию**"Идет бычок, качается"** | Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагогаРазвивать координацию движений. Формировать желание заниматься физическими упражнениями. |
| 52 | 05.03 |  | П/И**«**Лошадки» | Приучать детей двигаться вдвоем один за другим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается медленно. |
| 53 | 10.03 |  | Лазание по гимнастической лестнице | Развивать двигательную активность детей |
| 54 | 12.03 |  | Игры с мячом**«**Передал - садись» | Укреплять мышцы спины и плечевого пояса, развивать быстроту реакции на сигнал.Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагога |
| 55 | 17.03 |  | П/И«Вышла курочка гулять» | Учить внимательно слушать взрослого, выполнять движения в соответствии с текстом. |
| 56 | 19.03 |  | Весёлая разминка «Шарик мой воздушный»«Громко звучит погремушка» | Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагогаСнятие утомляемости и сонливости детей восстановление физических сил воспитанников. |
| 57 | 24.03 |  | Упражнения на матах«Сделал сам - передай другому» | Дети учатся передвигаться по мату, «обегать предмет и передавать эстафету товарищу. Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагога |
| 58 | 26.03 |  | П/И«Поезд» | Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, упражнять в ходьбе, беге друг за другом. |
| 59 | 31.03 |  | Упражнения на координацию**"Кружимся – кружимся"** | Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагогаУчить поворачивать туловищем вокруг себя, слушать музыку.  |
| **Апрель, 2021год** |
| 60 | 02.04 |  | Игры с мячом«Веселые мячи» | Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию. |
| 61 | 07.04 |  | Лазание по гимнастической лестнице | Развивать двигательную активность детей |
| 62 | 09.04 |  | П/И«Птички летают» | Учить имитировать движения птиц, действовать по сигналу. |
| 63 | 14.04 |  | Игры с мячом«Снежинки» | Учить ребенка бросать мяч двумя руками, развивать зрительно-двигательную координацию, общую и мелкую моторику рук. |
| 64 | 16.04 |  | П/И«Зайчики в домике» | Повышать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость; учить ориентироваться в пространстве. |
| 65 | 21.04 |  | Весёлая разминка«Ветер качает деревья»«Поймай комара» | Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагогаСнятие утомляемости и сонливости детей восстановление физических сил воспитанников. |
| 66 | 23.04 |  | П/И«Через ручеек» | Научить правильно ходить по узенькой дорожке, держать равновесие. |
| 67 | 28.04 |  | Упражнения на координацию**"Плывет кораблик"** | Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагогаРазвивать координацию движений: сидя на стульчике раскачивать туловище. Формировать желание заниматься физическими упражнениями. |
| 68 | 30.04 |  | Весёлая разминка«Достань солнышко»«Крылышки» | Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагогаСнятие утомляемости и сонливости детей восстановление физических сил воспитанников. |
| **Май, 2021 год** |
| 69 | 05.05 |  | Игры с мячом«Детский боулинг» или «Сбей кегли» | Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель (энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать зрительно-двигательную координацию, общую моторику. |
| 70 | 07.05 |  | Лазание по гимнастической лестнице | Развивать двигательную активность детей |
| 71 | 12.05 |  | Игры с мячом«Пирамидка» | Элементарные навыки попадания мячом в цель (энергично отталкивать мяч в заданном направлении). |
| 72 | 14.05 |  | Весёлая разминка«Большой — маленький»«По ровненькой дорожке» | Дети выполняют движения по тексту стихотворения.Использовать музыкальное сопровождение на выбор педагога |
| 73 | 19.05 |  | **Выходная диагностика**Методика диагностики физического развития ребенка | Использовать диагностическую карту, посчитать баллы, сделать выводы. |
| 74 | 21.05 |  | Методика диагностики физического развития ребенка | Использовать диагностическую карту, посчитать баллы, сделать выводы. |
| 75 | 26.05 |  | Методика диагностики физического развития ребенка | Использовать диагностическую карту, посчитать баллы, сделать выводы. |
| 76 | 28.05 |  | Методика диагностики физического развития ребенка. | Использовать диагностическую карту, посчитать баллы, сделать выводы. |

**Приложение 2**

**Диагностика по адаптивной физкультуре опирается на**

разработки кандидата педагогических наук, доцента кафедры методики физического воспитания Уральской государственной академии физической культуры Шармановой С. Б., кандидата педагогических наук, профессора кафедры методики дошкольного воспитания и обучения МПГУ Степаненкова Э. Я. (в упрощенном виде).

**Характеристика тестов**

* 1. **Показатели прыжков (от 0 до 4 баллов)**

Каждому ребенку дается три попытки подряд, фиксируется лучший результат.

* 1. **Показатели метания мяча (от 0 до 4 баллов)**

Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой, двумя руками.

* 1. **Координационные показатели (от 0 до 4 баллов)**

для определения координационных способностей использовали следующие контрольные упражнения: лазанье по гимнастической лестнице; игры с кубиками, ловля мяча двумя руками. Кроме того, для разных возрастных групп использовали дополнительные следующие тесты:

* 1. **Определение силы (от 0 до 4 баллов)**

Выполняется 2—3 попытки сначала левой, затем правой рукой. Регистрируется лучший результат обеих кистей рук .

**Силовая выносливость (от 0 до 4баллов)**

*Поднимание ног в положении лежа на спине*

*Прыжки на двух ногах*

**Оценка производилась по четырёхбалльной шкале (для детей с ТМНР):**

\* **до 16 баллов** - быстрое, одновременное выполнение упражнения в пространстве и во времени, сохраняя правильное направление, амплитуду движения, траекторию полета, точность воспроизведения движения, после показа упражнений; Ребенок проявляет самостоятельность.

\***12** **баллов** - упражнение выполнено правильно в пространстве и во времени, параметры воспроизведения движений точное, но выполнено с небольшой задержкой, после показа упражнений; Совместно с педагогом

\* **до 4 баллов -** нечеткое выполнение упражнения, потеря равновесия, выполнение отдельных элементов в медленном темпе, после показа упражнений. Замедленное выполнение после длительного показа, не точности в деталях движения, не соответствия параметрам движения; Совместно с педагогом.

\*0 баллов – у ребенка нет стремления к выполнению упражнений, даже совместно с педагогом.

**Список детей 3 пост, 1 отделение**

**Провели воспитатели:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Список детей(из15-16 групп) | Баллыобщие |
| Нач.г | Кон.г. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Выводы по диагностике:**