

Министерство образования и молодёжной политики

Владимирской области

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка-детский сад №5 «Солнышко» г. Покров

**Принято**

Педагогическим советом

МБДОУ

Протокол № 1

от 31. 08 .2023г.



**Утверждено**

Заведующий МБДОУ «ЦРР-д/с

№5» г.Покров

Е.В.Кроткова

Приказ № 36-б

от 31. 08.2023г.

**Рабочая программа по адаптивной физической культуре для детей  
дошкольного возраста с задержкой психического развития и детей  
дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи**

**Срок реализации:** 2023-24 уч/год (1 год)

**Разработал:**

инструктор по физической культуре

Черняева Светлана Викторовна

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	
1.1. Пояснительная записка .....	
1.2. Цели и задачи рабочей программы.....	
1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы .....	
1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы .....	
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	
2.1. Особенности образовательной деятельности .....	
2.2. Интеграция с другими образовательными областями .....	
2.3. Задачи образовательной деятельности .....	
2.4. Содержание образовательной деятельности.....	
2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников .....	
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	
3.1. Организация образовательного процесса.....	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	



## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

1 Рабочая программа по адаптивной физической культуре для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития и детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи (далее – Программа, рабочая программа) разработана на основе:

— Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

— Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями);

— Приказа Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

— Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

— Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования 1 Программа разработана при участии заведующего кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, д-ра пед. наук, профессора С.П. Евсеева. 4 к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре (АФК) разработана для детей с задержкой психического развития (ЗПР) и тяжелыми нарушениями речи (ТНР) дошкольного возраста (4-8 лет).

**Особенности развития детей с задержкой психического развития, тяжелыми нарушениями речи, значимые для разработки и реализации Программы.**

Дети с задержкой психического развития Задержка психического развития (ЗПР) – нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста. У большинства детей с ЗПР наблюдается полиморфная клиническая симптоматика: незрелость сложных форм поведения, недостатки мотивации и целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, сниженной работоспособности, энцефалопатических расстройств. В одних случаях у детей страдает работоспособность, в других – произвольность в организации и регуляции деятельности, в третьих – мотивационный компонент деятельности. У детей с ЗПР часто наблюдаются инфантильные черты личности и социального поведения.

Патогенетической основой ЗПР является перенесенное органическое поражение центральной нервной системы, ее резидуально-органическая недостаточность или



функциональная незрелость. У таких детей замедлен процесс функционального объединения различных структур мозга, своевременно не формируется их специализированное участие в реализации процессов восприятия, памяти, речи, мышления.

Неблагоприятные условия жизни и воспитания детей с недостаточностью ЦНС приводят к еще большему отставанию в развитии. Особое негативное влияние на развитие ребенка может оказывать ранняя социальная депривация. Многообразие проявлений ЗПР обусловлено тем, что локализация, глубина, степень повреждений и незрелости структур мозга могут быть различными. Развитие ребенка с ЗПР проходит на фоне сочетания дефицитарных функций и/или функционально незрелых с сохранными.

В соответствии с классификацией К.С. Лебединской традиционно различают четыре основных варианта ЗПР.

1. Задержка психического развития конституционального происхождения (гармонический психический и психофизический инфантилизм). В данном варианте на первый план в структуре дефекта выступают черты эмоционально-личностной незрелости; инфантильность психики часто сочетается с инфантильным типом телосложения, с «детскостью» мимики, моторики, преобладанием эмоциональных реакций в поведении; снижена мотивация в интеллектуальной деятельности, отмечается недостаточность произвольной регуляции поведения и деятельности. Психофизический инфантилизм иногда имеет наследственную природу. В некоторых семьях отмечается, что и родители в детстве имели соответствующие черты.

2. Задержка психического развития соматогенного генеза у детей с хроническими и длительными соматическими заболеваниями. Для данного варианта ЗПР характерны стойкая физическая и психическая астения; наиболее выраженным симптомом является повышенная утомляемость и истощаемость, низкая работоспособность.

3. Задержка психического развития психогенного генеза. Она возникает при длительном воздействии психотравмирующих факторов, связана с неблагоприятными условиями воспитания, вызывающими нарушение формирования личности ребенка. В результате могут возникнуть стойкие сдвиги в нервно-психической сфере ребенка, невротические и неврозоподобные нарушения и, как следствие, патологическое развитие личности. На первый план выступают нарушения в эмоционально-волевой сфере, снижение работоспособности, несформированность произвольной регуляции; дети не способны к длительным интеллектуальным усилиям, страдает поведенческая сфера.

4. Задержка церебрально-органического генеза. Этот вариант ЗПР, характеризующийся первичным нарушением познавательной деятельности, является наиболее тяжелой и стойкой формой, при которой сочетаются черты незрелости и различные по степени тяжести повреждения ряда психических функций.

Эта категория детей в первую очередь требует квалифицированного комплексного подхода при реализации воспитания, образования, коррекции. Для детей с задержкой психического развития характерны:

– фрагментарное и нецеленаправленное восприятие: скорость выполнения перцептивных операций значительно снижена; дети дошкольного возраста с ЗПР испытывают сложности при выполнении заданий по образцу, затруднена ориентировка в пространстве;



– неустойчивость внимания в связи с низкой работоспособностью и быстрой истощаемостью: дети плохо концентрируются, часто отвлекаются, действуют импульсивно, с трудом переключаются с одного задания на другое;

– отставание всех видов мышления: в большей степени развито наглядно-действенное мышление; затруднены главные мыслительные операции (анализ, обобщение, сравнение, классификация); наблюдаются трудности применения полученных ранее знаний и умений для решения новых задач;

– недостаточно сформированная память, отличающаяся значительным снижением объема и прочности запоминания, в большей степени страдает вербальная память;

– отставание в развитии речи: словарный запас беден, грамматический строй речи недостаточно сформирован, обнаруживаются дефекты звукопроизношения, присущи недостатки фонематического слуха;

– повышенная тревожность; резкие перепады настроения, возможны вспышки гнева и агрессии; болезненное реагирование на неудачи; в общении с взрослыми и сверстниками активности обычно не проявляют, предпочитают играть в одиночестве.

Среди дошкольников с ЗПР значительное число составляют дети с дисгармоничным физическим развитием и отставанием от возрастной нормы по ряду показателей физической подготовленности, в частности в развитии скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, сенсомоторных реакций, в сформированности навыков основных движений. Выполнение двигательных действий сопровождается синкинезией движений. Детям сложно вычленивать главные, ведущие элементы движения (основы техники и связующее звено) – они много внимания уделяют второстепенным элементам (деталям техники), что не позволяет быстро и четко запомнить алгоритм движения и его характеристики (скорость, амплитуду, траекторию, силу и т. д.). Эти же факты и ограничивают стабильность навыка, перенос сформированного стереотипа движения в новые условия вызывает у детей с ЗПР сложности. Наиболее выражено отставание в развитии следующих координационных способностей: воспроизведение заданного темпа и ритма движения, процессуальной и целевой точности движения, согласованность движения рук и ног, межмышечная координация, дифференциация движений во времени, в пространстве и по прилагаемым усилиям.

Отмечается также отставание в развитии общей выносливости. Задержка сенсорного и моторного развития приводит к замедленному и менее качественному освоению упражнений с мячом, с гимнастическими палками и другим спортивным инвентарем, страдает способность к смене параметров движений (вида движения, скорости, частоты, направления). Особые образовательные потребности дошкольников с задержкой психического развития.

Во ФГОС ДО отмечается, что образовательная и коррекционная работа в группах комбинированной и компенсирующей направленности, а также в условиях инклюзивного образования должна учитывать особенности развития и специфические образовательные потребности и возможности каждой категории детей.

**ЗПР – это сложное полиморфное нарушение**, при котором страдают разные компоненты эмоционально-волевой, социально-личностной, познавательной, коммуникативно-речевой, моторной сфер, которое обуславливает низкий уровень овладения детьми дошкольного возраста коммуникативной, предметной, игровой, продуктивной, познавательной, речевой, а в дальнейшем – учебной деятельностью.



Особые образовательные потребности детей с ЗПР в рамках реализации занятий по адаптивному физическому воспитанию определяются основным нарушением и вторичными нарушениями и заключаются в следующем:

- раннее выявление ограничений и недостатков в развитии двигательной сферы ребенка;
- направленность процесса физического воспитания на коррекцию и развитие двигательной, эмоционально-волевой, познавательной, личностной, социально-коммуникативной сферы;
- содействие социальной интеграции ребенка;
- преемственность и непрерывность коррекционно-развивающего процесса по физическому воспитанию детей в дошкольном и младшем школьном возрасте;
- осуществление дифференцированного и индивидуального подхода к разработке и реализации коррекционно-развивающего маршрута физического воспитания ребенка;
- учет особенностей психофизического состояния и потенций развития детей с ЗПР в соответствии с рекомендациями психолого-медикопедагогической комиссии (психолого-медико-педагогического консилиума);
- построение занятий по АФК с учетом особенностей функционального состояния ЦНС;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, содействие формированию у детей здорового образа жизни;
- реализация на занятиях по АФК здоровьесберегающих педагогических технологий;
- построение процесса обучения двигательным действиям и развития физических способностей с учетом сенситивных периодов и индивидуальных возможностей детей;
- формирование, расширение, обогащение и систематизация представлений детей об окружающем мире, о возможностях своего организма, двигательной и психической функций;
- совершенствование двигательных умений и навыков в практической и игровой деятельности ребенка;
- стимуляция на занятиях по АФК познавательной и речевой активности, побуждение интереса к своей телесности, окружающему предметному миру и социальному окружению;
- применение средств, методов, форм организация процесса обучения двигательным действиям с учетом особенностей развития познавательной сферы ребенка;
- пошаговое усложнение двигательных заданий с представлением ребенку самостоятельности в решении двигательных задач, сочетаемой с дозированной помощью взрослого;
- постепенный переход от непосредственного педагогического руководства двигательной активностью ребенка к формированию предпосылок самостоятельной двигательной деятельности;
- мониторинг физического, психического развития и физической подготовленности детей;



— развитие коммуникативной активности, применение приемов конструктивного взаимодействия и сотрудничества ребенка с взрослым и сверстниками, формирование у него социально одобряемого двигательного поведения;

— содействие развитию речевой функции;

— развитие предметной, игровой, деятельности, детского экспериментирования;

— налаживание сотрудничества с семьей, формирование у родителей социально активной позиции, направленной на коррекцию развития ребенка; оказание им консультативной и методической помощи.

Дети с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР) представляют собой сложную разнородную группу, характеризующуюся разной степенью и механизмом нарушения речи, временем его возникновения, разнородным уровнем психофизического развития.

Это особая категория детей, у которых нарушены все компоненты речи при сохранном слухе и первично сохранном интеллекте. К группе детей с ТНР относятся дети с фонетикофонематическим недоразвитием речи при дислалии, ринологии, легкой степени дизартрии; с общим недоразвитием речи всех уровней речевого развития при дизартрии, ринологии, алалии и т. д., у которых имеются нарушения всех компонентов языка. Наряду с речевыми нарушениями для детей с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в недостаточной координации сложных двигательных действий, которая проявляется в процессуальной неточности выполнения их отдельных компонентов и согласованности, нарушениях темпа и ритма двигательного действия.

Наибольшие трудности для детей с нарушением речи представляет выполнение движений по словесной инструкции. При реализации образовательной области «Физическое развитие» следует учитывать неоднородность симптомов нарушений двигательной сферы у детей с ТНР. Речевые нарушения могут сопровождаться различными нарушениями двигательно-моторной организации деятельности ребенка. Так, проявления общей моторной недостаточности у детей со стертой дизартрией вариативны и качественно неоднородны.

У одних детей наблюдается двигательная неловкость, малоподвижность, скованность, замедленность всех движений, иногда с ограничением объема движений одной половины тела. У других – гиперактивность, двигательное беспокойство, быстрый темп движений, наличие лишних движений при выполнении произвольных и непроизвольных двигательных актов. Патология двигательного звена вызывает специфические нарушения двигательно-моторной организации деятельности.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ТНР относятся: – раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов и средств физической культуры;

– щадящий, здоровьесберегающий режим образования и жизнедеятельности дошкольников, включающий адекватные их состоянию здоровья физические нагрузки в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;

– специальная коррекционная работа по предупреждению и преодолению нарушений в психомоторной сфере, включая нарушения общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;



- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей с ТНР;
- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры;
- содействие развитию речи (понимания и говорения), вербальной и невербальной коммуникации на занятиях адаптивной физической культурой; – обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;
- применение специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

**Особые образовательные потребности детей с ТНР требуют создания на занятиях адаптивной физической культурой ряда условий:**

- стимуляция речевой активности и потребности ребенка в вербальной коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах и т. п.);
- адаптация содержания теоретического материала в текстовом, аудио- или видеоформате в соответствии с речевыми возможностями воспитанников;
- четкое, внятное проговаривание инструкций и распоряжений, коротких и ясных по содержанию, обеспечивающих понимание обращенной речи;
- грамотная речь педагога, демонстрирующая нормативные речевые образцы;
- широкое применение наглядных методов и приемов обучения, направленных на активизацию различных дистантных и контактных анализаторных систем (зрительных, слуховых, тактильных и т. п.).

Программа учитывает основные особенности и целевые ориентиры работы с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития и тяжелыми нарушениями речи.

При ее реализации используются средства и методы адаптивной физической культуры. Программа построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями физического и психического развития воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

Программа направлена на решение задач адаптивной физической культуры в совместной деятельности ребенка с взрослыми и другими детьми, а также его самостоятельной двигательной активности в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию и в режиме дня дошкольной образовательной организации.

Реализация рабочей программы по адаптивной физической культуре является одним из основных компонентов системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.

## **1.2. Цели и задачи рабочей программы**

Целью программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование у воспитанников интереса и ценностного отношения к занятиям



физической культурой и к здоровому образу жизни, гармонизация физического развития детей с ЗПР и ТНР.

Цели программы достигаются через решение следующих задач:

— содействие охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

— обеспечение равных возможностей для своевременного развития каждого ребенка в период дошкольного детства с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

— создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие физических, раскрытие потенциальных возможностей каждого ребенка в овладении ценностями физической культуры;

— создание условий для осуществления дифференцированной работы по коррекции нарушений в физическом, психическом и речевом развитии детей с ЗПР и ТНР средствами адаптивной физической культуры;

— осуществление физического воспитания детей на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

— содействие в формировании личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных качеств, физических способностей, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

— формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;

— обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического воспитания, охраны и укрепления здоровья детей;

— обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

#### **Образовательные задачи:**

— способствовать формированию сенсорных эталонов;

— способствовать расширению представлений об окружающем мире;

— сформировать знания о правилах личной гигиены на занятиях адаптивной физической культурой;

— способствовать освоению правил подвижных и элементов спортивных игр;

— способствовать формированию навыка реализации различных видов и форм игровой и двигательной активности;

— сформировать начальные представления о некоторых видах спорта.



### **Воспитательные задачи:**

- способствовать формированию адекватных ценностных установок по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формировать потребность в систематической и рациональной двигательной активности; — способствовать формированию самодисциплины;
- формировать адекватные способы реагирования в различных коммуникативных ситуациях (командная игра, выигрыш, проигрыш)
- способствовать формированию уважительного отношения к сверстникам и взрослым.

### **Развивающие задачи:**

- развивать физические способности воспитанников.

### **Коррекционные задачи:**

- развивать координационные способности;
- содействовать коррекции основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и перелезание);
- развивать кинестетическую и кинетическую основы движений;
- способствовать коррекции отклонений поведения;
- способствовать развитию познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, оптико-пространственных представлений);
- способствовать коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы воспитанников;
- способствовать развитию эмпатии;
- способствовать повышению объема суточной двигательной активности воспитанников;
- создавать условия для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- способствовать коррекции речевых нарушений за счет:
  - нормализации неречевых процессов, лежащих в основе речи: темпо-ритмической организации, дыхания, общей и мелкой моторики;
  - формирования оптимального для речи типа физиологического дыхания (смешанно-диафрагмального) и на его основе – продолжительного плавного речевого выдоха;
  - формирования статической и динамической координации движений, ручной и артикуляционной моторики, мимических движений (в процессе выполнения последовательно и одновременно организованных движений); пространственновременной организации двигательного акта;
  - развития информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.



### **Профилактические задачи:**

- профилактика возникновения патологических изменений опорнодвигательного аппарата;
- профилактика возникновения гиподинамии и гипокинезии;
- профилактика эмоциональной отстраненности.

### **Условия реализации программы:**

- коррекционно-развивающая направленность образовательного процесса, способствующая общему развитию ребенка, коррекции нарушений развития;
- организация образовательного процесса с учетом особых образовательных потребностей ребенка с ЗПР и ТНР;
- создание образовательной среды и психологического микроклимата в группе с учетом особенностей состояния физического и психического здоровья ребенка и состояния его нервной системы;
- междисциплинарное взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-дефектолога, учителя-логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя;
- «поэтапное» пролонгированное освоение программного материала;
- дифференциация требований к коррекционно-образовательному процессу и его результатам в соответствии с физическим и психическим состоянием;
- создание адекватных состоянию ребенка условий прохождения образовательной программы;
- непрерывный мониторинг овладения ребенком требований программы, его развития и состояния здоровья;
- сетевое взаимодействие со сторонними организациями и специалистами, осуществляющими педагогическое и иное воздействие коррекционно-развивающей направленности на воспитанников (медицинскими, образовательными, общественными, социальными, научными и др.);
- продуктивное взаимодействие педагогов дошкольной образовательной организации с семей воспитанников.

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

Принцип научности предполагает выбор средств, методов, методик и методических приемов адаптивной физической культуры с учетом современного научного знания о психофизических особенностях детей с ЗПР и ТНР.

Принцип связи теории с практикой. Реализация этого принципа предполагает связь научного знания об окружающей действительности с раскрытием путей его использования в жизни.



Принцип активности и сознательности в обучении. Инструктор в процессе занятия создает педагогические условия, побуждающие ребенка с ЗПР и ТНР быть активным участником педагогического процесса.

Принцип доступности предполагает выбор педагогом средств АФК с учетом нозологических и возрастных особенностей контингента, индивидуальных особенностей и склонностей воспитанников. Учет психофизиологических особенностей детей, уровня актуального развития и потенциальных возможностей каждого ребенка.

Принцип последовательности и систематичности. Предлагаемые в содержании Программы физические упражнения, игры, эстафеты, формируемые двигательные умения и навыки следует применять систематически с применением средств АФК и в соответствии с последовательным усложнением задач и повышением требований к обучаемому к их решению по принципу «от простого к сложному».

Принцип прочности. У детей могут отмечаться трудности в освоении новых и быстрый «распад» усвоенных двигательных действий. В связи с этим возрастает роль повторения и закрепления пройденного при специальной организации практических действий и различных видов деятельности детей.

Принцип наглядности предполагает организацию обучения с опорой на непосредственное восприятие предметов и явлений, при этом важно, чтобы в процессе восприятия были активны различные органы чувств.

Принцип индивидуального подхода к обучению и воспитанию. В процессе реализации программы по адаптивной физической культуре педагог, учитывая личностные особенности детей с ЗПР и ТНР, может подбирать методические рекомендации, методы и методики для каждого ребенка в отдельности, при этом не нарушая общий план и структуру занятия. В условиях групп комбинированной или компенсирующей направленности образовательная деятельность носит индивидуализированный характер. Малая наполняемость дошкольных групп позволяет использовать как фронтальные, так и индивидуальные формы образовательной деятельности. Индивидуальный подход предполагает создание благоприятных условий, учитывающих как индивидуальные особенности каждого ребенка (особенности высшей нервной деятельности, темперамента и формирующегося характера, скорость протекания мыслительных процессов, уровень сформированности знаний, умений и навыков, работоспособность, мотивацию, уровень развития эмоционально-волевой сферы и др.), так и типологические особенности, свойственные определенной категории детей.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

Результатами освоения программы по адаптивной физической культуре являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Освоение воспитанниками с ЗПР и ТНР основного содержания программы, реализуемой в образовательной организации, возможно при условии своевременно начатой коррекционной работы. Однако полиморфность нарушений, индивидуально-типологические особенности детей предполагают значительный разброс вариантов их развития внутри данных нозологических категорий.

Особенности образовательной и коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР и ТНР состоят в необходимости индивидуально-дифференцированного подхода, снижения темпа



обучения, структурной простоты содержания занятий, циклического возврата к уже изученному материалу и обогащения его новым содержанием, определения целевых ориентиров для каждого этапа образовательной деятельности с учетом возможностей конкретной группы и каждого ребенка.

### **Целевые ориентиры на этапе дошкольного возраста освоения Программы**

Целевые ориентиры (планируемые результаты) образовательной деятельности и коррекции нарушений развития у детей дошкольного возраста с ЗПР и ТНР к 5-6 годам:

- дети гармонично физически развиваются;
- дети овладевают культурно-гигиеническими навыками;
- двигательный опыт накапливается;
- у ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- ребенок стремится к самостоятельности в двигательной деятельности;
- ребенок избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- ребенок способен адекватно оценивать свои физические возможности;
- ребенок соблюдает правила подвижной и/или спортивной игры;
- ребенок выполняет требования педагога;
- ребенок адекватно реагирует на различные игровые и/или конфликтные ситуации;
- ребенок способен разделять отношение других детей к себе и выполнение ролей в игре;
- ребенок способен удерживать внимание на изучаемом объекте;
- ребенок владеет базовыми приемами и способами саморегуляции, понимает, когда ими нужно пользоваться;
- ребенок способен контролировать и останавливать проявления двигательной расторможенности.

### ***В период реализации программы дети:***

- постепенно узнают и называют (при помощи педагога) разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия и физкультурный инвентарь, их свойства и возможные варианты их использования;
- осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых;



— знакомятся со спортивными упражнениями, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.

***В период реализации программы дети осваивают:***

— порядковые упражнения (построение в круг, ходьба в различных направлениях (в обход, по кругу, диагонали и т. д.), повороты на месте;

— общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа);

— основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжки в глубину (спрыгивание); катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, в даль;

— лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними; — ритмические упражнения;

— элементы спортивных упражнений; — подвижные игры;

— основные правила игр.

***По мере накопления двигательного опыта у детей формируются новые двигательные умения:***

— строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;

— начинать и заканчивать упражнения по сигналу;

— сохранять правильное положение тела, соблюдая данное направление;

— ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;

— бегать, не опуская головы;

— одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках и в спрыгивании;

— ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч; попадать в вертикальную и горизонтальную цели;

— подлезать под дугу, не касаясь руками пола;

— лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с ЗПР и ТНР (к 7-8 годам)

***По направлению «Физическое развитие»:***

— у ребенка развита крупная и мелкая моторика; движения рук достаточно координированы;

— ребенок владеет техникой основных движений;



— ребенок может контролировать свои движения и управлять ими; достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений;

— развиты физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);

— развита способность к пространственной организации движений; слухо-зрительно-моторная координация и чувство ритма;

— ребенок проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

### **Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

В соответствии с ФГОС ДО целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга). Они не являются основой объективной оценки соответствия достижений ребенка установленным требованиям образовательной деятельности и физической подготовки.

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. В ДОО разрабатывается система мониторинга индивидуального развития воспитанников, предполагающая систему диагностических мероприятий, рассчитанных на весь период пребывания ребенка в ДОО. Степени реального освоения ребенком обозначенных целевых ориентиров к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития.

Дети с ЗПР и ТНР исходно могут демонстрировать качественно неоднородные уровни двигательного, речевого, познавательного и социального развития. Поэтому целевые ориентиры должны учитывать не только возраст ребенка, но и уровень его развития, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Особенности образовательной деятельности**

Содержание образовательной деятельности с детьми, имеющими задержку психического развития или тяжелые нарушения речи, определяется целями и задачами коррекционно-развивающего воздействия. Оно включает три этапа или ступени, которые соответствуют младшему, среднему и старшему дошкольному возрасту.

На первой ступени проводится коррекционно-развивающая работа с детьми младшего дошкольного возраста. Она направлена на совершенствование механизмов психофизического развития детей, формирование и коррекцию основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание) и развитие физических способностей.

На второй ступени в работе с детьми средней группы акцентируется внимание на совершенствовании и коррекции основных движений и развитии физических способностей, прежде всего общих и специфических координационных способностей, включая межмышечную координацию, мелкую моторику, статическое и динамическое равновесие и др. Ставятся задачи содействия психическому и речевому развитию, формированию коммуникативных навыков в подвижных играх и игровых упражнениях.



На третьей ступени физическое воспитание детей с ЗПР и ТНР старшей и подготовительной групп направлено на обогащение двигательного опыта воспитанников посредством совершенствования навыка основных движений и знакомства с элементами спортивных упражнений и игр, совершенствование механизмов саморегуляции, нормализацию мышечного тонуса, а также стимулирование вербального взаимодействия.

В педагогической практике традиционно используется схема, согласно которой этапы и границы выделяются в зависимости от задач обучения и воспитания.

*Согласно этой классификации, дети 2-3 лет относят к первой младшей группе, 3-4 лет – ко второй младшей группе, 4-5 лет – к средней, 5-6 лет – к старшей, 6-7 лет – к подготовительной к школе группе.*

Занятие в спортивном зале в каждой возрастной группе проводится 2 раза в неделю. Примерная продолжительность занятия по адаптивной физической культуре:

25 мин. – средняя группа;

25 мин. – старшая группа;

30 мин. – подготовительная к школе группа.

Из них вводная часть (беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

2 мин. – средняя группа;

3 мин. – старшая группа;

4 мин. – подготовительная к школе группа (разминка).

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

15 мин. – средняя группа,

17 мин. – старшая группа,

19 мин. – подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

2 мин. – средняя группа;

2 мин. – старшая группа;

4 мин. – подготовительная к школе группа.

## **2.2. Интеграция с другими образовательными областями**

В соответствии с принципом интеграции образовательных областей Программа предполагает взаимосвязь физического развития с социальнокоммуникативной, познавательной, речевой и художественно-эстетической образовательными областями.

### **Социально-коммуникативное развитие**



Развивать опыт совместной игры с взрослыми и сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение отвечать на вопрос, просить о помощи, выражать свои эмоции и предпочтения. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

### **Познавательное развитие**

Обогащать знания детей о режимах двигательной активности, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

### **Речевое развитие**

Обогащать активный словарь на занятиях по адаптивной физической культуре (команды, построения, виды движений и упражнений); стимулировать речевое общение в подвижных играх.

### **Художественно-эстетическое развитие**

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, учить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

## **2.3. Задачи образовательной деятельности**

### ***Работа по формированию начальных представлений о ЗОЖ***

— знакомить детей на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании – для ног, рук, туловища);

— систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны и пр.), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости детей, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;

— осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности детей; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных детей (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;

— проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» – мышцы напряжены, «сосулька весной» – мышцы



расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приемы релаксации;

— проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование навыка ходьбы с перекатом стопы с пятки на носок (ходьба по следам, разной поверхности – песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов);

— при отборе содержания занятий обращать внимание на тонизирующий и тренирующий эффект выполнения физических упражнений (физическая нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их);

— подбирать содержание физкультурных занятий, упражнений, игр с учетом низких показателей детей в функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенностей нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность и т. д.);

— контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т. д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения и пр.);

— осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей; — включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей;

— объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии взрослого);

— учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит;

— развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах;

— побуждать детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;

— привлекать родителей к организации двигательной активности детей, к закреплению у детей представлений и практического опыта по основам ЗОЖ;

### **Адаптивная физическая культура**

— создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность детей (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т. д.);

— использовать для развития основных движений, их техники и двигательных способностей разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия,



физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе,

— учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность к пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;

— развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны» и т. п.);

— способствовать развитию координационных способностей путем введения сложнокоординированных движений;

— совершенствовать качественную сторону движений за счет упражнений на развитие физических способностей ее обеспечивающей;

— развивать точность произвольных движений, учить переключаться с одного движения на другое;

— учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из 2-4 движений;

— формировать у детей правильную осанку в различных видах движений;

— формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;

— учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);

— закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;

— формировать навыки в разных видах прыжков, акцентируя внимание на формирование следующих элементов: энергичное отталкивание, мягкое приземление с сохранением равновесия;

— развивать координацию движений в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, учить взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;

— учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;

— учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;

— совершенствовать двигательные навыки и развитие двигательных способностей детей с применением игровых упражнений: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;

— совершенствовать общую моторику с применением корригирующих упражнений для разных мышечных групп;



— развивать способности детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);

— формировать у детей навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;

— стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;

— развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения).

### ***Коррекция недостатков и развитие ручной моторики***

— дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса;

— развивать мелкую моторику рук по подражанию действиям педагога; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук;

— развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке;

— тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания);

— развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы;

— применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении;

— развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий;

— развивать тонкую моторику с применением «пальчиковой гимнастики»; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением;

— формировать у детей специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры: кручение, щелчки, вращение и др..

— развивать у детей способность захватывать мелкие или сыпучие материалы указательным типом хватания; учить детей выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям;

— учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок – топни, а если красный – хлопни в ладоши; в дальнейшем значения сигналов изменяют);

— развивать динамический праксис, чередование позиций рук «кулак – ладонь», «камень – ножницы» и др.);



— учить детей выполнять элементы самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию;

### ***Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики***

— содействие развитию дыхательной системы;

— обучение диафрагмальному дыханию;

— укрепление мышц, обеспечивающих дыхательные акты и артикуляционную моторику.

### ***Коррекция недостатков и развитие психомоторной сферы***

— развивать и корригировать нарушения сенсорноперцептивных и моторных компонентов психомоторной сферы (слухо-зрительно-моторную координацию, межмышечную координацию, координационную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта для движения по заданному признаку);

— способствовать развитию у детей произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий;

— развивать зрительное внимание и зрительное восприятие в различных видах двигательной активности;

— формировать у детей выразительность движений посредством психогимнастики, побуждать к выражению эмоциональных состояний с помощью пантомимики, жестов, к созданию игровых образов (дворник, повар...) и т. п.;

— развивать у детей двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из 4-6 действий; танцевальных движений;

— развивать у детей навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений;

— учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы;

— развивать способность детей к произвольному мышечному напряжению и расслаблению под музыку;

— закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное планирование простейших двигательных действий посредством предварительного проговаривания;

— развивать у детей способность согласовывать движения в соответствии с заданным темпом и ритмом речевых и неречевых сигналов, речевых высказываний, музыкальным сопровождением;

— предлагать задания, направленные на согласование движений с его словесным описанием, побуждать сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные — выполняют)



## 2.4. Содержание образовательной деятельности

Дети с ЗПР делятся на 3 группы

1-я группа – дети с ЗПР, физическое развитие которых соответствует или приближается к возрастной норме. При формировании двигательных навыков у данной группы дошкольников особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих целенаправленности, настойчивости, сосредоточенности на результате.

2-я группа – дети с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервнопсихического плана. В двигательном статусе таких дошкольников выделяют негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, а также специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных движений. Задания на уроках адаптивной физической культуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся дети, их движения неточны. Особые затруднения вызывает выполнение сложнокоординированных движений попеременного характера.

3-я группа – дошкольники с ЗПР, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья или инвалидность, связанные с соматическим заболеванием. Замедление темпа развития детей этой группы связано со стойкой соматогенной астенией, которая проявляется в повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению.

Воспитанники с ТНР также представляют собой достаточно разнородную группу детей с точки зрения особенностей физического развития. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений; неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений; снижения скорости и ловкости их выполнения; отставания от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным ориентирам; нарушения последовательности элементов действия, невыполнении его составных частей; недостаточного самоконтроля при выполнении задания.

Наибольшие трудности вызывает выполнение движений по словесной, особенно многоступенчатой, инструкции. Дети с ТНР испытывают трудности при выполнении таких движений, как перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Основным принципом проектирования содержания занятий по адаптивной физической культуре является дифференциация коррекционно-развивающей и физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ЗПР и ТНР с различным состоянием физического и двигательного развития.

*Содержанием занятий по адаптивной физической культуре являются:*

— основные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье);

— коррекционно-развивающие подвижные игры;



- танцевальные и ритмические упражнения;
- общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;
- корректирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;
- дыхательная гимнастика;
- релаксационные упражнения.
- элементы спортивных игр (футбол, баскетбол, бадминтон) и спортивных упражнений (ходьба на лыжах, катание на самокате, езда на велосипеде, плавание).

Ходьба и бег – в этом возрасте занимают до 80% всех движений.

На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, враспынную, парами.

Типичные ошибки при ходьбе: плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

Типичные ошибки при беге: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание. Вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость.

#### ***Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:***

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
- развитие чувства ритма; — развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- коррекция осанки;
- коррекция расслабления.

Прыжковые упражнения являются средством, развивающим координацию движений, силу мышц ног и туловища.



В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6 лет – прыгают в длину и высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

Типичные ошибки при прыжках у 4-7-летних – недостаточно глубокое приседание при прыжках в длину с места, одновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия.

***Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:***

- развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела; — развитие дифференцировки усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие подвижности всех суставов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

Метание – сложнокоординационное двигательное действие, развивает меткость, способность к дифференцированию пространственно-временных характеристик, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения.

В процессе обучения используется инвентарь: от больших мячей до маленьких шариков, различных по весу, объему, цвету, дротики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице – шишки, желуди, снежки, тарелочки.

В 4 года – броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля двумя руками, правой, левой. В 6-7 лет – метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.

Освоение данного двигательного действия дается детям с трудом. Многим дошкольникам 4-5 лет доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается техника целостного выполнения метания.

Типичные ошибки: неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед-вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

***Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:***

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости;



- развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики; — развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
- развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

Ползание и лазанье укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность перемещения, смелость.

Для ползания и лазанья используют гимнастические скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые модули, горку, канат, веревочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница. У младших дошкольников обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, в 4-7 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк».

***Коррекционно-развивающая направленность упражнений:***

- развитие координации всех звеньев тела;
- развитие согласованности движений;
- развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
- развитие равновесия;
- профилактика плоскостопия;
- развитие способности дифференцировать усилие.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согласованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление.

Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарем: мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами. Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон дошкольников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение.

4-5-летних дошкольников обучают общеразвивающим упражнениям в игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насекомых, природных явлений и т. п. Например: руки вверх и в стороны – «Солнышко»; боковые наклоны – «Маятник»; махи рук – «Бабочка»; пригибание спины, стоя в упоре на коленях, – «Кошечка»; бег на месте – «Дождик кап-кап-кап». При этом педагог сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение.



Старшие дошкольники выполняют упражнения под счет, хлопки, бубен.

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

- коррекция осанки, плоскостопия;
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие регуляторных функций;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей.

Одна из особенностей задержки психического развития – несформированность у детей игровой деятельности, отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить движения определенному темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки.

Концентрации внимания способствуют подвижные игры «Идем по слуху», «Разноцветные буквы», «Запрещенное движение».

Активизации образной памяти, развитию тактильных ощущений, зрительного восприятия способствуют подвижные игры «Чудесный мешочек», «Узнай друга», «Зоопарк», «Дотронься до...».

Подвижные игры «Собери слово», «Сиамики близнецы» содержат в себе задания, развивающие словесно-логическую память.

В игре «Строители и разрушители» дети соотносят, объединяют и разъединяют фигуры, различные по цвету, форме, величине, что развивает наглядно-действенное мышление.

Одним из компонентов содержания программы является психогимнастика с использованием пантомимических этюдов и игр.

Использование психорегулирующих и психомышечных заданий возможно лишь при условии индивидуального подхода, так как выбор конкретных упражнений, их дозировка и метод объяснения задания, учитывая особенности контингента, продиктован не целью и задачами педагогического процесса, сколько возможностями, клинической картиной и желанием самого ребенка. Для обеспечения эффективного выполнения данных заданий следует выполнять методические требования:



- упражнения выполняются ребенком самостоятельно;
- после выполнения упражнения спрашиваем ребенка о его ощущениях, стараемся получить от него обратную связь; выполнение данного условия способствует побуждению к самонаблюдению и фиксации ощущений
- поощрять самостоятельное повторение ребенком упражнений в течение дня. Рекомендуется набор психогимнастических упражнений и игр чешского психолога Г. Юновой (в модификации М.И. Чистяковой).

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется развитию мелкой моторики. С этой целью применяются игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции, игры-загадки. Они могут проводиться в детском саду и дома. Несмотря на то что эти игры проводятся в спокойной обстановке, они увлекательны, эмоциональны, развивают творческую деятельность, знакомят с предметами окружающего мира, упражняют ручную ловкость, способствуют развитию речи, ориентировки в пространстве, концентрации и переключению внимания, двигательной и зрительной памяти

## **2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Цель работы инструктора по адаптивной физической культуре с родителями воспитанников – информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, двигательная активность).

Данная цель достигается посредством:

- стимулирования двигательной активности ребенка посредством совместных подвижных игр, элементов спортивных игр, спортивных упражнений, прогулок;
- знакомства родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлечения родителей к активному отдыху с детьми;
- стимулирования заинтересованности родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождения и поддержки семьи в реализации воспитательных воздействий;
- проведения совместных с родителями спортивных мероприятий

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Организация образовательного процесса**

Основной задачей организации образовательного процесса в контексте данной Программы является создание условий для физического развития воспитанников. Близкий к оптимальному уровень физического развития является значимым фактором для успешной социализации и последующей интеграции ребенка в общество. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью,



подвижностью, активностью. Для детей с ЗПР и ТНР характерно наличие факторов, которые могут ограничивать физическое развитие и стремление к повышению уровня физической подготовленности и двигательной активности в целом.

В этой связи образовательный процесс должен быть направлен на «побуждение» к целенаправленной двигательной активности, что выражается на практике в выполнении следующих рекомендаций:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности на занятиях АФК;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать;
- активизировать совместную физическую активность детей (как основу для формирования навыков продуктивного взаимодействия).

Образовательная среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Объем образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки – условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабкина Н.В. Саморегуляция в познавательной деятельности у детей с задержкой психического развития: монография. – М.: Гуманитарный издат. центр ВЛАДОС, 2016.
2. Бабкина Н.В., Коробейников И.А. Типологическая дифференциация задержки психического развития как инструмент современной образовательной практики [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. – 2019. – Т. 8. – № 3. – С. 125–142
3. Борякова Н.Ю. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание дошкольников с задержкой психического развития. Теория и практика: монография. – М.: РИЦ МГГУ им. М.А. Шолохова, 2016.



4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016. 71

5. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-педагогическая помощь детям раннего и дошкольного возраста с неярко выраженными отклонениями в развитии. – СПб.: Каро, 2008.

6. Коробейников И.А. Дифференциация образовательных потребностей как основа дифференцированных условий образования детей с ЗПР / И.А. Коробейников, Н.В. Бабкина // Дефектология. – 2017. – № 2. – С. 3–13.

7. Педагогическое взаимодействие в детском саду / под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2013.

8. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития / Л.Б. Баряева, И.Г. Вечканова, О.П. Гаврилушкина [и 72 др.]; под ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2010.

9. Разработка адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для детей с ОВЗ: методич. пособие / под общ. ред. Т.А. Овечкиной, Н.Н. Яковлевой. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2015.

#### Электронные образовательные ресурсы

1. Министерство образования и науки РФ. URL: <http://минобрнауки.рф>.
2. Российское образование. Федеральный портал. URL: <http://www.edu.ru/index.php>.
3. ФГОС. URL: <http://минобрнауки.рф/новости/3447/файл/2280/13.06.21>.
4. Российский общеобразовательный портал. URL: <http://www.school.edu.ru>.
5. Российское образование. Федеральный образовательный портал. URL: <http://www.edu.ru>.