**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Белоярского района «Детский сад комбинированного вида «Березка» г. Белоярский»**

**Конкурс «Воспитатель года детского сада Белоярского района - 2012»**

**Описание инновационного педагогического опыта работы**

**Лубягиной Татьяны Анатольевны**

**инструктора по физической культуре**

**муниципального автономного дошкольного образовательного**

**учреждения Белоярского района «Детский сад комбинированного**

**вида «Березка» г. Белоярский»**

**«Развитие психофизических качеств детей**

**5-7 лет с ограниченными возможностями здоровья**

**через адаптивную физическую культуру»**

**г. Белоярский**

**2012 г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание** |  |
|  | Актуальность …………………………………………………………. | 3-7 |
|  | Основное содержание инновационного педагогического опыта….. | 7-11 |
|  | * 1. Цель, задачи………………………………………………   2. Интеграция физкультурно-оздоровительного процесса   3. Модель адаптивной физической культуры……………. | 8  9  10-11 |
|  | Результативность инновационного педагогического опыта……….. | 12-15 |
|  | * 1. Практическая значимость………………………………. | 14-15 |
|  | Библиографический список………………………………………….. | 16-17 |
|  | Приложения…………………………………………………………… | 20-69 |

**Актуальность**

Дошкольный период жизни - важнейший этап в формировании здоровья ребенка, обеспечивающий единство физического, психического и интеллектуального развития.

В последнее время наблюдается тенденция к увеличению количества детей, имеющих нервно-соматические заболевания и отклонения в психическом и физическом развитии. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН показали, что в среднем по России 85% детей рождаются с недостатками развития и неблагополучным состоянием здоровья. Из них 25-40% детей нуждается в адресной помощи специалистов уже в дошкольном возрасте. По утверждению специалистов Научного центра здоровья детей РАМН, дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) должны обучаться и воспитываться в специальных условиях. Обучение и воспитание должны отвечать требованиям государственного стандарта образования. В соответствии с нормативными документами Российской Федерации (Конституция РФ, Конвенция о правах ребенка, Закон «Об образовании») необходимо дать детям данной категории равные возможности для возрастных норм развития.

Проблема ухудшения здоровья детей в Белоярском районе последние годы приобретает все большую актуальность. По данным заключения психолого-медико-педагогической комиссии с 2006 года значительно возросла доля детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) обследуемых на ПМПК и нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении (Таблица 1).

Таблица 1. **Доля несовершеннолетних, обследуемых на ПМПК.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **год** | **2005** | **2006** | **2007** | **2008** | **2009** | **2010** |
| **Всего** | **101** | **110** | **163** | **139** | **102** | **81** |
| 5 – 7лет | 29 – 28,7% | 44 – 40% | 93 – 57% | 84 – 60% | 63 – 62% | 49 - 60% |
| 5 лет | 18 – 17,8% | 31 – 28% | 55 – 34% | 50 – 36% | 38 – 37% | 27 - 33% |
| 6 – 7 лет | 11 – 10,8% | 13 – 12% | 38 – 23% | 34 – 24% | 25 – 24,5% | 22 - 27% |

Так с 2006 года, дошкольное образовательное учреждение «Березка», соблюдая принцип равных прав и возможностей в получении образования, одним из приоритетных направлений в своей работе ставит создание адекватных условий воспитания и обучения детей с ОВЗ, осуществляя своевременную комплексную психологическую, логопедическую, медицинскую и педагогическую помощь.

В ходе физкультурно-оздоровительного процесса были изучены особенности физического, психического и социального аспектов здоровья детей с ОВЗ. К сожалению, вопросы рационального применения средств физической культуры в системе реабилитации детей с ОВЗ малоисследованны, поэтому непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, с детьми данной категорией проводилась по традиционным методикам физического воспитания (программа «Детство»).

Анализ за 2006-2008 годы показал, что применение традиционных средств физического воспитания для коррекции психофизического состояния детей с ОВЗ не ведут к существенным положительным изменениям в показателях физической подготовленности дошкольников (Диаграмма 1).

Диаграмма 1. **Уровни физической подготовленности детей с ОВЗ.**

По данным мониторинга более 50% детей с ограниченными возможностями здоровья имеют низкие и ниже средних возрастно-половые показатели развития основных физических качеств (Диаграмма 2).

Диаграмма 2. **Показатели физических качеств детей с ОВЗ за 2006-2008 годы.**

Наибольшие затруднения у дошкольников вызывают выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений, глазомером, функцией равновесия; страдает техника выполнения основных движений. Наблюдаются относительно низкие показатели в статическом и динамическом равновесии (стойка одной ноге), гибкости, силовых и скоростно-силовых способностей (наклон и подъем туловища, прыжок в длину с места). Это обусловлено недоразвитием общей и мелкой моторики, повышенным мышечным напряжением. Плохо переключаются с одного движения на другое, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. Неточно выполняют дозированные упражнения, ритмические, ациклические и двигательные действия. У детей данной категории отмечается гипер- или гиподинамия, существенно страдают зрительно-двигательная и слухо-двигательная координация, выявляются недостатки психических функций (зрительная память, концентрация и устойчивость внимания

Очевидно, что данные причины затрудняют процесс физического, психического развития и социальной интеграции детей с ОВЗ. На основе мониторинга было установлено, что для коррекции нарушений в психофизическом развитии у детей данной категории недостаточно использования традиционно применяемых средств воздействия, так как целевым ориентиром для педагога, работающего с детьми, имеющими нарушения в развитии, является «Социальный портрет выпускника ДОУ», рассматриваемый с позиций гармоничного целостного подхода к формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств ребенка в процессе обучения и воспитания его в ДОУ. Готовность ребенка к обучению в школе можно считать сформированной только на фоне полного физического, психологического и социального благополучия.

Поэтому становится актуальным создание системы работы физического воспитания детей с ОВЗ на основе адаптивных технологий.

В рамках физического воспитания данную проблему призваны решать технологии адаптивной физической культуры. В нашей стране уже более десяти лет назад в Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта профессором С.П. Евсеевым посредством адаптивной физической культуры изучаются и решаются сложные проблемы в развитии детей с ОВЗ.

**Основное содержание инновационного педагогического опыта.**

Основной **целью** педагогического опыта является развитие и коррекция психофизических качеств детей старшего дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры.

Для достижения этой цели были определены, как приоритетные, **следующие задачи:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей.
3. Формировать осознанную потребность в двигательной активно­сти и физическом совершенствовании.
4. Повышать уровни физической подготовленности.

Основным механизмом для решения задач является выстроенная система педагогической, коррекционно-развивающей и физкультурно-оздоровительной работы, которая обеспечивает целенаправленное воздействие на психофизическое здоровье дошкольников.

Методологическое обеспечение педагогического опыта базируется на основной образовательной программе «Детство» с использованием работ известных представителей отечественной дошкольной (коррекционной) педагогики и психологии: С. Г. Шевченко, Т.И. Осокиной, В.Г. Алямовской, Е.Н. Котышевой, Е.А. Алябьевой, М.И. Чистяковой, М.А. Руновой, Н.Н. Ефименко и других авторов. Данные технологии послужили основой для содержания (Приложение 1) и создания условий (Приложение 2) непосредственно образовательной деятельности по физической культуре с детьми с ОВЗ, которое имеет свои особенности проведения (Приложение 3), и тематического планирования (Приложение 4).

Для осуществления эффективной работы были необходимы четкие координированные действия всех специалистов ДОУ на основе их профессионального взаимодействия, т.е. обеспечение интегративного подхода в обучении и воспитании детей с ОВЗ (Схема 1).

Схема 1. **Интеграция в физкультурно – оздоровительном процессе.**

**родители**

В результате была разработана модель адаптивной физической культуры для детей данной категории, предусматривающая проведение организованной образовательной деятельности по физическому воспитанию разной направленности (Приложение 5). (Схема 2).

Схема 2. **Модель адаптивной физической культуры.**

Основными компонентами адаптивной физической культуры являются:

* адаптивное физическое воспитание - предназначено для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков (бег, равновесие, прыжки, метание, лазанье), для совершенствования и развития физических, психических, эмоционально-волевых способностей;
* адаптивная двигательная рекреация – для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения.

Формой организации во всех компонентах адаптивной физической культуры является непосредственно образовательная деятельность (Приложение 6), в структуру которой (Приложение 7) включены сочетание и чередование основных видов движений, коррекционные упражнения для развития общей и мелкой моторики, физических качеств с использованием специальных средств и методов адаптивной физической культуры: кинезиологических упражнений (с предметами и без предметов) (Приложение 8), мышечной и психической релаксации (Приложение 9), психогимнастики (Приложение 10), игровой мотивации с элементами данстерапии и ритмопластики (Приложение 11), логоритмики (Приложение 12), пальчиковой гимнастики (Приложение 13), подвижных игр (Приложение 14), интегрированной деятельности.

В целом, работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, в котором используются индивидуально-дифференцированный и системный подходы к применению специальных средств адаптивного физического воспитания, наглядный, наглядно-практические и словесные методы и приемы, разнообразные формы и способы дозирования физических нагрузок, имеющие единую целевую направленность на коррекцию и развитие психофизических качеств детей с ОВЗ.

**Результативность инновационного педагогического опыта.**

Организация физического воспитания детей 5-7 лет с ОВЗ в условиях дошкольного образовательного учреждения на основе применения комплекса средств адаптивной физической культуры позволила повысить эффективность непосредственно образовательной деятельности, что положительно повлияло на физическое, психическое и эмоциональное благополучие детей. В результате у дошкольников данной категории выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой: они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о здоровьесбережении, средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма. Комплекс средств адаптивной физической культуры способствовал закаливанию и укреплению здоровья; повышению двигательной активности и выносливости организма детей. Вопросы активизации двигательного режима с использованием средств адаптивной двигательной рекреации, позволили не только совершенствовать двигательную сферу ребенка, но и сформировать его личностные качества, позитивно повлиять на физическое развитие и его психофизическое здоровье.

Эффективность результата физической подготовленности детей позволяет оценить общероссийская система мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, разработанная Всероссийским НИИ физической культуры и спорта Центра ОМОФВ Департамента образования г. Москвы. С помощью компьютерной тест-программы «Физкультурный паспорт», предназначенной для экспресс-оценки физического развития дошкольников, были определены уровни физической подготовленности детей (высокий, средний, низкий), которые включают в себя виды испытаний, определяющие физические качества детей (ИФГ[[1]](#footnote-2)) (Диаграмма 3):

* подтягивание, вис на перекладине – определение силовой и статической выносливости, силы мышц верхнего плечевого пояса;
* прыжок в длину с места – определение динамической силы;
* подъем туловища – определение скоростно-силовой выносливости;
* наклон, вперед сидя – определение гибкости, измеряя подвижность в позвоночнике и тазобедренных суставах, состояние связочно-мышечного аппарата;
* челночный бег 3\*10м – определение быстроты и ловкости;
* бег на 30м – определение общей выносливости.

Диаграмма 3. **Показатели физических качеств дошкольников 5-7лет с ОВЗ.**

Анализ данных за 2006-2011 годы показывает, что у дошкольников, физическое воспитание которых осуществлялось с применением разработанного комплекса средств адаптивной физической культуры, в 2,5 раза улучшились показатели основных физических качеств (Приложение 15) и приблизились к нормативным значениям (Приложение 16).

По результатам мониторинга за 2006-2011 годы отмечается увеличение количества детей с ОВЗ с высоким уровнем физической подготовленности (в 2008году – 0; в 2010 году – 3 (17,1%); в 2011 году – 2 (12,1%)) (Диаграмма 4).

Диаграмма 4. **Сравнительный анализ уровней физической подготовленности детей с ОВЗ за 2006-2011 годы.**

По данным психологического обследования наблюдается положительная динамика психических функций: зрительная память (в 2010 году - 7,24 балла против 5,92 балла в 2008 году), концентрация и устойчивость внимания (в 2010 году - 7,20 балла против 6,24 балла в 2008 году).

Эффективность результатов работы по физическому воспитанию дошкольников с ОВЗ стала возможной благодаря внедрению технологий адаптивной физической культуры и созданию адекватных условий для полноценного физического развития в детском саду.

**Практическая значимость педагогического опыта** заключается в том, что использование специально подобранных средств, методов, методических приемов адаптивной физической культуры в физическом воспитании детей 5-7 лет с ОВЗ в условиях дошкольного образовательного учреждения способствует:

* улучшению показателей физических качеств, координационных способностей, психических функций;
* оптимизации процесса коррекции основных двигательных действий;
* ускоренному процессу их физической и социальной адаптации.

Результаты педагогического опыта могут быть использованы как в общеобразовательных, так и в специализированных ДОУ и СОШ при организации физкультурно-оздоровительной и коррекционно-развивающей деятельности с дошкольниками и младшими школьниками, имеющими ограниченные возможности здоровья, на курсах и семинарах для инструкторов по физической культуре.

Эффективность педагогического опыта обосновывает необходимость своевременной интеграции детей с ОВЗ в массовые дошкольные образовательные учреждения.

**Библиографический список.**

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1983.
2. Алябьева Е.А. Занятия по психогимнастике для дошкольников
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
4. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М.: Линка-пресс, 1999. - 256 с.
5. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Авторская программа // Дошкольное воспитание. 1995. №6. - С.25-28.
6. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий для детей 6-7 лет //Творческий центр – Сфера. Москва 2008 год//
7. Котышева Е.Н. Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями // Творческий центр – Сфера, Санкт – Петербург, 2010 г.//
8. Коровина И.А Особенности воздействия занятий адаптивной физической культурой на показатели координационных способностей дошкольников с задержкой психического развития //Научные и методические проблемы физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры. - Сборник научных трудов: Вып. 13. - Волгоград: ВГАФК, 2007. – С. 22-24.
9. Коровина И.А. Особенности методики занятий адаптивной физической культурой с дошкольниками, имеющими задержку психического развития //Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сборник научных трудов. – Волгоград: ВГАФК, 2008. – С. 60-61.
10. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду - М., Просвещение, 1986 г.
11. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет // Москва «Просвещение», 2007 год//
12. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. / Под ред. Шапковой Л.В. – М: Советский спорт, 2002. - 212с.
13. Фрилева Ж.Е., Сайкина Е.Т. «СА-ФИ-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 352с.
14. Чистякова М.И. Психогимнастика. / Под ред. М.И. Буянова. - М: Просвещение, Владос, 1995. - 114с.
15. Шевченко С.Г. Коррекционно - развивающее обучение: Организационно - педагогические аспекты. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 1999.

**Конкурс «Воспитатель года детского сада Белоярского района»**

**Приложения**

**к** **описанию инновационного педагогического опыта работы**

**Лубягиной Татьяны Анатольевны**

**инструктора по физической культуре**

**муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Белоярского района «Детский сад комбинированного вида**

**«Березка» г. Белоярский»**

**«Развитие психофизических качеств детей**

**5-7 лет с ограниченными возможностями здоровья**

**через адаптивную физическую культуру»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Оглавление** | **страницы** |
| 1 | Приложение 1. Виды непосредственно образовательной деятельности… | 20 |
| 2 | Приложение 2.Условия проведения непосредственно образовательной деятельности…………………………………………………………………. | 21-24 |
| 3 | Приложение 3. Методические рекомендации……………………………... | 25-28 |
| 4 | Приложение 4. Тематическое планирование……………………………… | 29 |
| 5 | Приложение 5. Формы организации непосредственно образовательной деятельности разной направленности……………………………………… | 30 |
| 6 | Приложение 6. Конспекты непосредственно образовательной деятельности……………………………………………………................... | 31-41 |
| 7 | Приложение 7. Структура непосредственно образовательной деятельности…………………………………………………………………. | 42 |
| 8 | Приложение 8. Комплексы кинезиологических упражнений (с предметами и без предметов)………………………………………………. | 43-49 |
| 9 | Приложение 9. Релаксационные упражнения…………………………....... | 50-53 |
| 10 | Приложение 10. Этюды психогимнастики………………………………… | 54-57 |
| 11 | Приложение 11. Музыкально-ритмические упражнения………………… | 58-60 |
| 12 | Приложение 12. Логоритмические упражнения…………………………. | 61-62 |
| 13 | Приложение 13. Пальчиковая гимнастика………………………………… | 63-65 |
| 14 | Приложение 14. Игры и игровые упражнения……………………………. | 66-68 |
| 15 | Приложение 15. Показатели физических качеств детей………………….. | 69 |
| 16 | Приложение 16. Индивидуальный протокол тестирования физической  подготовленности дошкольников…………………………………………. | 70 |

Приложение 1

**Виды непосредственно образовательной деятельности**

**по физической культуре с детьми с ОВЗ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Типы занятий** | **Количество занятий** |
|  | Традиционного типа | 14 |
|  | Сюжетно-игрового характера | 16 |
|  | С элементами логоритмики, кинезиологическими упражнениями, пальчиковой гимнастики | 8 |
|  | С элементами данстерапии и ритмопластики | 16 |
|  | С элементами психогимнастики и релаксации | 12 |
|  | Интегрированные | 6 |
|  | **итого** | **72** |

Приложение 2

**Условия проведения непосредственно образовательной деятельности**

**по физической культуре** **с детьми с ОВЗ.**

Процесс формирования жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, равновесие, прыжки, метание, лазанье), развития физических качеств (ловкость, гибкость, сила, быстрота, выносливость) характеризуется использованием средств физического воспитания и требует организации определенных физкультурных и гигиенических условий (спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь, спортивная форма). Учитывая специфические образовательные потребности детей с ОВЗ необходимо создавать адекватные условия для воспитания и обучения:

* специально созданная и постоянно поддерживаемая взрослыми ситуации успеха;
* совместная деятельность в ходе физкультурно-оздоровительного процесса со взрослыми и самостоятельная деятельность со сверстниками;
* создание условий для развития эмоционального контроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид занятий** | **Содержательная характеристика** | **Периодичность** |
| 1 | Игровое физкультурное занятие | Построенное на подвижных играх, знакомые по содержанию и включающие в себя те движения, обучение которым проводилось в течение текущего месяца. Последовательность проведения подвижных игр определяется с учетом их энергетической стоимости:   * вводная часть – п/и средней интенсивности; * основная часть – 3-4 игры, направленных на совершенствование основных движений. Интенсивность нагрузки увеличивается постепенно; пик нагрузки приходится на конец основной части; * заключительная часть – включает игру малой интенсивности, в которой учитывается вид основного движения. | 1 раз в месяц |
| 2 | Физкультурные занятия с элементами логоритмики, кинезиологическими упражнениями, пальчиковой гимнастики | При коррекции дефектов речи у дошкольников с ОВЗ необходимо включать в работу максимальное количество анализаторов: слуховой, зрительный, кинестетический, рече-двигательный (С.Г. Шевченко). Основную часть кинезиологического комплекса занимают упражнения для рук и ног, направленные на синхронизацию работы полушарий, путем выполнения движений противоположного направления. Занятия с элементами логоритмики осуществляются в тесном контакте с логопедом, который консультирует, на какие звуки необходимо подбирать речевой материал. | 1 раз в 2 месяца. |
| 3 | Физкультурные занятия с элементами данстерапии или ритмоплпстики. | Музыка, игра и разнообразие движений создают благоприятные условия для формирования двигательных, психомоторных функций и развития умственной сферы детей. Осуществление спонтанного танцевального действия способствует выработке свободы и выразительности движений, развивает общую подвижность и повышает физические и психические возможности организма детей, при этом необходимо учитывать небольшой двигательный опыт у детей, поэтому следует проводить предварительную подготовку, объясняя и показывая детям варианты движений, которые они в дальнейшем могут творчески преобразовать. Для развития у детей интереса и восприятия упражнений как законченного «художественно-смыслового образа», танцевально-ритмические комплексы носят сюжетно-игровой характер: «На птичьем дворе», «Забавные лягушата», «Куклы», «Буги-вуги», «Чунга чанга» и др. все комплексы выполняются вместе с детьми, осуществляя четкий показ и контроль за качеством движений. | 1 раз в месяц |
| 4 | Физкультурные занятия с элементами психогимнастики | Центральным звеном этой формы занятий является создание образа («Гномики», «Медвежата», «Циркачи» и др.), находясь в котором ребенок через движение показывает его характер, настроение. Такие занятия помогают формировать у детей возможность управлять своими эмоциями и действиями; осуществляется двигательный, эмоциональный, коммуникативный и поведенческий тренинг детей. | 1 раз в 2 месяца |
| 5 | Физкультурные занятия с элементами релаксации | Упражнения и игровые задания на расслабление целесообразно проводить в заключительной части занятия, которые предполагают обучение детей следующим приемам: чувствовать разницу между напряжением и расслаблением; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц (ног, рук, пальцев рук); сочетать упражнения мышечной (тепло, тяжесть в мышцах ног, рук) и психической релаксации (я отдыхаю, спокоен, здоров, уверен в себе….). Элементы релаксации, активизируя деятельность нервной системы, регулируют настроение и степень психического возбуждения, позволяют ослабить мышечное напряжение. | На каждом физкультурном занятии |
| 6 | Интегрированные физкультурные занятия. | Содержание занятий предполагает интеграцию с другими образовательными областями (здоровье, безопасность, познание, социализация, коммуникация, музыка), включающие в себя задания на закрепление и совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях по другим разделам образовательной программы. | 1 раз в месяц |

Приложение 3

**Методические рекомендации.**

Общей особенностью всех видов непосредственно образовательной деятельности является то, что в заключительной части используются игры малой подвижности, направленные на развитие образного мышления (1-я неделя), на развитие координации движений (2-я неделя), на развитие концентрации и устойчивости внимания (3-я и 4-я недели).

1. Огромное внимание в непосредственно образовательной деятельности с детьми данной категории необходимо уделять многократному повторению игр и игровых упражнений, что оказывает оздоровительное и развивающее воздействие на весь организм ребенка и прежде всего, происходит:

* коррекция, профилактика и развитие сенсорных функций (зрительной, слуховой, кинестетической, тактильной, вестибулярной);
* коррекция психических нарушений (внимание, память, мышление, эмоционально-волевая сфера, поведение, мотивация);
* коррекция соматических нарушений (осанка, плоскостопие, дыхание...);
* коррекция координационных способностей (согласованности движений отдельных звеньев тела, точности тонкой моторики рук, ориентировка в пространстве, равновесие);
* коррекция основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).

Эффективность такого воздействия достигается с помощью подвижных игр. Подвижные игры рассматриваются как средство, метод и форма физического воспитания для обучения двигательным действиям и совершенствования освоенных основных движений. Занятия игрового характера проводятся с целью анализа результатов двигательной подготовки и являются контрольно-учетными. Используются игры, не требующие длительных объяснений, хорошо известные детям.

1. У детей данной категории проявляются трудности при выполнении упражнений по словесной инструкции. Исходя из этого, на начальных этапах проведения непосредственно образовательной деятельности по физической культуре движения выполняются детьми по подражанию (по показу), далее по словесной инструкции в сочетании с показом, на заключительном этапе - по словесной инструкции и повторению заданий непосредственно детьми. Возможно использование схем-моделей, замещающих инструкции (при переключении от одного вида ходьбы или бега к другому, принятии исходного положения и др.), что способствует развитию у дошкольников внимания, мышления, ориентировки в пространстве. Во время непосредственно образовательной деятельности по физической культуре дети должны не только слышать обращенную к ним речь, но и говорить сами, а также как можно больше двигаться. Развитие двигательных навыков должно происходить одновременно с развитием речи. В этой связи, на физкультурно-оздоровительных занятиях с детьми с ОВЗ применяются элементы логоритмики и пальчиковая гимнастика. Работа по коррекции дефектов речи осуществляется в тесном контакте с логопедом, который рекомендует речевой материал на конкретные звуки.
2. Учитывая образовательные потребности детей с ОВЗ, на первое место необходимо ставить использование словесных, практических и наглядных методов, формирующих сенсомоторную основу представлений и понятий о двигательной активности. При коррекции психофизических качеств у дошкольников данной категории максимально нужно использовать различные анализаторы (слуховой, зрительный, рече-двигательный, кинестетический), учитывать особенности межанализаторных связей, свойственных этим детям, особенности их психомоторики. Использование кинезиологических тренировок приводит к положительным структурным изменениям в организме. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Применение кинезиологического комплекса позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость. Основную часть кинезиологического комплекса занимают упражнения для рук и ног, направленные на синхронизацию работы полушарий, путем выполнения движений противоположного направления.
3. Огромную роль в коррекционно-развивающем процессе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре с детьми дошкольного возраста отводится музыкальному сопровождению. С помощью данстерапии развивается осознание собственного тела, исследуются чувства, и приобретается групповой опыт. Детям с ОВЗ рекомендуется заниматься танцевально-двигательной терапией, так как в процессе таких занятий ребенок учится не только выражать свои чувства в движении, но и проговаривать свои ощущения вслух. Осуществление спонтанного танцевального действия способствует выработке свободы и выразительности движений, развивает общую подвижность и повышает физические и психические возможности организма детей, при этом необходимо учитывать небольшой двигательный опыт у детей, поэтому следует проводить предварительную подготовку, объясняя и показывая детям варианты движений, которые они в дальнейшем могут творчески преобразовать. Для развития у детей интереса и восприятия упражнений, как законченного «художественно-смыслового образа», танцевально-ритмические комплексы носят сюжетно-игровой характер: «На птичьем дворе», «Забавные лягушата», «Куклы», «Буги-вуги», «Чунга-чанга» и др. Все комплексы выполняются вместе с детьми, осуществляя четкий показ и контроль за качеством движений.
4. При коррекции двигательной сферы необходимо учитывать как развитие моторики, так и проявление в движениях эмоциональных состояний ребенка. Одним из средств оптимизации социально-перцептивной сферы ребенка является психогимнастика, которая предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики. Специфика проведения психогимнастики говорит о целесообразности использования ее элементов на физкультурных занятиях с детьми ОВЗ.
5. Одним из средств снятия психофизического напряжения является релаксация. Это обусловлено физиологическим влиянием релаксационных упражнений на организм. Упражнения и игровые задания на расслабление целесообразно проводить в заключительной части занятия, которые предполагают обучение детей следующим приемам: чувствовать разницу между напряжением и расслаблением; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц (ног, рук, пальцев рук); сочетать упражнения мышечной (тепло, тяжесть в мышцах ног, рук) и психической релаксации (я отдыхаю, спокоен, здоров, уверен в себе….).
6. Содержание непосредственно образовательной деятельности предполагает интеграцию с другими образовательными областями (здоровье, безопасность, познание, социализация, коммуникация, музыка). В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с двигательными упражнениями дети выполняют задания на закрепление и совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях по другим разделам образовательной программы. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни и формированию и развитию психофизических качеств детей. Применяемые физические нагрузки к детям направлены на укрепление основных физических систем организма (опорно-двигательной, нервной).
7. При организации активного отдыха, физкультурных досугов, которые рекомендуется проводить во взаимодействии с семьей, создаются условия для реализации природной двигательной активности детей, потребности в самоутверждении. Предоставляется уникальная возможность развития у ребенка коммуникативных навыков в совместной деятельности со взрослыми (родителями, педагогами) и сверстниками, обогащать двигательный опыт, формировать у всех участников образовательного процесса потребность в здоровом образе жизни.

Приложение 4

**Тематическое планирование непосредственно образовательного процесса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **название** | | **месяц** |
| **5-6 лет** | **6-7 лет** |
|  | Золотой лес | Веселый стадион | сентябрь |
|  | Мы идем в осенний лес | Дружные ребята |
|  | В гостях у бабушки скамеюшки | День мяча | октябрь |
|  | Веселые мышата | Лесная эстафета |
|  | Волшебный мешочек | Мы дружим с обручем | ноябрь |
|  | Мы - гимнасты | Палочка и скакалочка |
|  | День мяча | На корабле |
|  | Зимняя прогулка в лес | Ловкие прыгуны | декабрь |
|  | Я люблю играть с мячом | Поход в зимний лес |
|  | Зимние забавы | Зимние игры | январь |
|  | Зимушка - зима | На арене цирка |
|  | В цирке | Играем в народные игры | февраль |
|  | Бравые ребята | Спасатели |
|  | Попрыгунчики | Мы - спортсмены |
|  | Туристы | Поход в лес на лыжах | март |
|  | Праздник обруча | Заколдованный остров |
|  | Мы веселые Петрушки | Мой друг – волан | апрель |
|  | Морское путешествие | Юные космонавты |
|  | Морское путешествие | Мой веселый звонкий мяч | май |
|  | Ты мой друг, и твой друг | В гостях у дельфинов |
|  | За сказкой | Если с другом вышел в путь |

Приложение 5

**Формы организации непосредственно образовательной деятельности**

**разной направленности.**

* образовательной направленности – для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
* коррекционно-развивающей направленности – для развития и коррекции физических и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
* оздоровительной направленности – для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем;
* спортивной направленности – для совершенствования физической подготовки с помощью подвижных игр и спортивных упражнений;
* рекреационной направленности – для организации досуга, активного отдыха, туризма, игровой деятельности.

Приложение 6

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по физической культуре для детей 5-7 лет с ОВЗ.**

**«РАДУГА ЗДОРОВЬЯ»**

**Программное содержание:**

* Учить детей приёмам массажа биологически активных точек.
* Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку и равновесие, в прыжках на батуте, в ходьбе по массажёрам и дорожкам «здоровья» с целью профилактики плоскостопия.
* Развивать коммуникативные качества, умение преодолевать барьеры в общении, ловкость и смелость.
* Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций. Укреплять здоровье детей.

**Оборудование:** Массажёры для ног, дорожки «здоровья», коврики, батут, гимнастическая скамейка, мешочки, тренажёры «колибри», магнитофон, большой резиновый мяч, трубочки для дыхания, разноцветные ленты для радуги, зубные щётки, игрушка-барабан, детские зонтики.  
  
**Методы и приёмы:** Художественное слово, показ, объяснение, индивидуальная работа.  
**ХОД ЗАНЯТИЯ:**  
Дети входят в спортивный зал в колонне по одному.  
**Инструктор по** **физкультуре:** Ребята, сегодня у нас оздоровительное занятие. Но сегодня оно будет необычным, так как к нам пришли гости. Поприветствуйте гостей и подарите им свои улыбки.   
**Инструктор по** **физкультуре:**

Кто стучится в нашу дверь.

Посмотрю-ка, я скорей!  
**Инструктор по** **физкультуре:** Ребята, в гости к нам пришёл Незнайка.

А почему, ты, такой грустный?  
**Незнайка:**

Я всё кашляю, чихаю.

Как здоровым стать не знаю.  
**Инструктор по** **физкультуре:** Незнайка, а ты знаешь на какое слово похоже слово Здоровье?  
**Незнайка:** Нет, не знаю.  
**Инструктор по физкультуре:** Ребята, помогите Незнайке.

Ответы детей.

**Инструктор по** **физкультуре:** Правильно, дети, слово здоровье похоже на слово «Здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и с Незнайкой.

**КОММУНИКАТИВНАЯ ИГРА «ЗДРАВСТВУЙ»**

Незнайка начинает хныкать, шмыгать носом, жалуясь на простуду.

**Инструктор по** **физкультуре:** Незнайка, даже дождику стало тебя жалко, он так звонко закапал по дорожкам.

* Ходьба по кругу.

**Инструктор по** **физкультуре:** Незнайка, если хочешь узнать, как никогда не болеть, отправляйся с нами в путь. И тогда ты поймешь, почему у нас дети такие здоровые.

* Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, внешних сводах стопы с разными положениями для рук, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колена, по дорожкам «здоровья».
* Бег обычный в колонне по одному, по сигналу «змейкой», приставной шаг.

**ИГРА « СОЛНЫШКО И ДОЖДИК»**

Дети перестраиваются в колонну по три.

**Незнайка:** « Ох, устал, я, посижу. Мне бы поспать»

**Инструктор по** **физкультуре:** Не хнычь, незнайка, даже дождику тебя жалко стало. Он закончился, и в небе засияла радуга.  
Что за чудо-чудеса!

В гости радуга пришла,

Семь дорожек принесла.

Все дорожки не простые

А волшебные такие.  
По дорожкам кто пойдёт

Тот и пляшет и поёт,

Веселится и играет

Как здоровым стать узнает!  
**Инструктор по** **физкультуре**: Первая дорожка красная она нас научит делать зарядку.

**КОМПЛЕКС ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ**

**ПОД МУЗЫКУ.**

**Инструктор по** **физкультуре:** А на оранжевой дорожке мы будем умываться.

**ПРОВОДИТСЯ МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ «УМЫВАНИЕ».**

|  |  |
| --- | --- |
| Знаем, знаем да, да,                                    Где ты, прячешься вода! | Поочерёдно массируют каждый палец. |
| Выходи, водица,  Мы пришли умыться. | Энергично растирают ладони и кисти рук. |
| Лейся на ладошку ПОСМЕЛЕЙ!  Будем умываться, веселей! | Умываются |

**Инструктор по** **физкультуре:** Дальше в путь мы идём, на голубой дорожке мы будем тренироваться.  
ВЫПОЛНЕНИЕ ОВД.

* Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
* Прыжки на батуте
* Упражнения на тренажёрах «Колибри», массажёрах для ног.

**Инструктор по** **физкультуре:** Дети, посмотрите, как ярко засияло солнышко и осветило Жёлтую дорожку.  
**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ « СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК».**

**Инструктор по** **Физкультуре:** Продолжаем наш путь.

А посиней дорожке катится мяч весёлый и звонкий, он хочет играть.  
**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПЕРЕДАЙ МЯЧ»**

* Ходьба врассыпную.

Упражнение на восстановление дыхания « Волшебные трубочки» (5-6 раз).

* Массаж биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний.

**Инструктор по** **физкультуре:** На фиолетовой дорожке мы видим барабан.

**МАССАЖ СПИНЫ « БАРАБАН».**

**Инструктор по** **физкультуре:** А на зелёной дорожке мы отдохнём. А затем отправимся домой.

**РЕЛАКСАЦИЯ «ВОЛШЕБНЫЙ СОН»**

**Инструктор по** **физкультуре:** Вот и закончилось наше оздоровительное занятие. Понял, Незнайка, Что нужно делать, чтобы не болеть и чувствовать себя всегда хорошо.  
**Незнайка:** Чтобы не болеть, надо закаляться и спортом заниматься, а ещё надо улыбаться и быть как дети весёлыми.  
**Инструктор по** **Физкультуре:** Запомните, ребята, запомни Незнайка!

Безволие, неряшливость и лень,   
К заболеваниям первая ступень.   
Гуляй на воздухе, не ешь ты перед сном,   
А летом спи с распахнутым окном,   
Дружи с водой, купайся, обтирайся   
Зимой и летом физкультурой занимайся!  
Закаляйся, детвора, в добрый час Физкульт-  
ДЕТИ: УРА! УРА! УРА!  
**Незнайка:** Спасибо, ребята, Что вы мне помогли справиться с ленью и хандрой. Теперь я знаю, что надо делать. Я хочу подарить вам зубные щетки, чтобы зубы ваши не болели.

**Инструктор по** **физкультуре:** Ребята, я желаю вам здоровья, до свидания!

# Приложение 6

# Конспект непосредственно образовательной деятельности

# по физкультуре для детей 5-7 лет с ОВЗ.

# «Веселый зоопарк».

**Программное содержание.**

* Закреплять действия соотнесения предметов по величине, цветам; содействовать осмыслению детьми понятий “высоко”, “низко”, “широко”, “узко”; развивать глазомер;
* содействовать развитию прыгучести, ловкости, быстроты, координации движений;
* формировать навыки сотрудничества детей друг с другом;
* развивать творческие способности детей, умения использовать знакомые предметы в непривычных ситуациях.

**Пособия и материалы.**

* большие игрушки: жираф, медведь, обезьянка;
* три игрушки зайцев разных размеров;
* картонные морковки трех размеров;
* длинная веревка (резинка) с подвешенными на ней маленькими резиновыми мячиками в сетках (на каждого ребенка);
* 2 дуги для подлезания;
* грибы и ягоды шести цветов (красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, фиолетовый);
* корзинки шести цветов;
* 5-7 картонных “кокосов”, разрезанных пополам;
* бантики, шарики, ленточки.

**Ход занятия.**

**Воспитатель:**

Мы идем сегодня в парк,  
В наш веселый зоопарк.  
Встретим зайцев и медведей –  
Обезьянкиных соседей.  
Там жираф стоит и ждет,  
Кто же в гости к ним придет.  
В зоопарк идем мы дружно,  
Накормить зверушек нужно.  
Не обидим их ничем,  
А сыграем вместе все.

**Дети проходят через “ворота”– дуги в “зоопарк”,** подлезая, не касаясь руками пола, подходят к месту, где сидят 3 игрушечных зайца: большой, средний, маленький.

**1 остановка - “Зайцы”.**

**Воспитатель:** Давайте поиграем с зайчиками, споем и станцуем вместе с ними. Повторяйте за мной движения.

Заинька, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой,  
Вот так, этак топни ножкой!  
Вот так, этак топни ножкой! ( Дети топают ножкой, руки на поясе)  
Заинька, бей в ладоши,  
Серенький, бей в ладоши,  
Вот так, этак бей в ладоши (2 раза) (Дети хлопают)  
Заинька, повернись,  
Серенький, повернись,

Вот так, этак повернись! (2 раза) (Дети поворачиваются 1-2 раза, руки на поясе)

Заинька, попляши,  
Серенький, попляши;

Вот так, этак попляши! (2 раза) (Дети подпрыгивают на двух ногах , кто как может)

Заинька, поклонись,   
Серенький, поклонись;  
Вот так, этак поклонись! (2 раза) ( Дети наклоняются, руки в стороны)

**Воспитатель:** Поиграли, поплясали? Давайте угостим зайчиков морковками.

Вы заметили, что зайчики у нас разные. Какие они? (Дети отвечают)

Правильно: один – большой, другой поменьше - средний, а третий – маленький. Нужно нам и морковки раздать им так, чтобы все они были сыты. У нас есть морковки маленькие, средние и большие. Кому, какие дадим? (Дети отвечают)

Воспитатель вместе с детьми раскладывает морковки возле зайчиков, соответственно их размерам.

**Воспитатель:** Молодцы! Справились с заданием! Все зайчики остались довольны. Пойдем дальше?

Воспитатель вместе с детьми подходит к игрушке жирафа (наряженной бантиками, шариками, ленточками)

**2 остановка - “Жираф”.**

**Воспитатель:**

Посмотри, жираф большой,  
Весь нарядный и смешной.  
День рождения у него,  
Он подарка ждет давно.

**Давайте, дети, встанем в кружок и поздравим жирафа с Днем рождения.**

Дети встают в хоровод вокруг жирафа и вместе с воспитателем идут друг за другом и поют песенку:

Как на жирафа именины   
Испекли мы каравай,  
Вот такой вышины, (поднимают руки вверх),  
Вот такой низины, (приседают, опуская руки вниз),  
Вот такой ширины, (расходятся в стороны),  
Вот такой ужины, (сходятся к игрушке жирафа).  
Спляшем дружно и споем,  
Вместе весело живем. ( Играют 2-3 раза)

**Воспитатель:** Понравилось вам играть с жирафом? И он был очень рад, что вы приходили его поздравить. Но нас ждут и другие зверушки в нашем веселом зоопарке.

Воспитатель вместе с детьми подходит к гимнастической лесенке. Между верхними перекладинами закреплена игрушка обезьянки. Перед ней натянута веревка (резинка) с маленькими мячами в сетках, подвешенными на высоте вытянутых вверх рук ребенка.

**3 остановка – “Обезьянка”**

**Воспитатель:** Посмотрите, дети, кто нас здесь ждет?Веселая обезьянка!

Где сидит обезьянка? Высоко или низко? (Дети отвечают).

Обезьянка хочет с нами поиграть. Она легко прыгает с дерева на дерево, с пальмы на пальму и достает кокосы, которые растут высоко. Давайте и мы будем подпрыгивать, как обезьянка, и попробуем коснуться “кокосов”.

**Дети подпрыгивают, стараясь рукой коснуться каждый своего мяча.**

**Воспитатель:** Ой! Смотрите, обезьянка уронила с пальмы “кокосы”, и они разбились. Давайте поможем обезьянке их собрать.

Дети с помощью воспитателя собирают целые “кокосы”, подбирая и складывая две подходящие половинки.

**Воспитатель:** Молодцы! Все “кокосы” собрали правильно. Давайте оставим их обезьянке, а сами пойдем дальше. Хорошо? Тогда вперед!

Воспитатель вместе с детьми подходит к игрушке медведя.

**4 остановка – “Медвежонок”.**

**Воспитатель:**

Что ты, Мишенька, грустишь?  
Не смеешься, не шалишь?  
Будешь с нами ты играть?  
Ребятишек догонять?  
Хороша полянка, тут  
Грибы, ягоды растут.  
Их ребята соберут,  
И от медведя убегут.

**Дети с воспитателем играют в игру “У медведя в бору”. (2-3 раза)**

**Воспитатель:** Молодцы! Вы были ловкими, много грибов и ягод успели собрать и от медведя быстро убегали.

А теперь посмотрим, какого цвета у нас грибы и ягоды. (Дети рассматривают грибы и ягоды).

**Воспитатель:** Давайте подойдем к медвежонку. А чтоб он на нас не сердился, мы угостим его собранными грибами и ягодами. Посмотрите, у медвежонка стоят разноцветные корзинки и в них мы должны положить грибы и ягоды такого же цвета.

**Дети с помощью воспитателя раскладывают грибы и ягоды по корзинкам соответствующих цветов. Проверяют правильность выполнения задания.**

**Воспитатель:** Давайте оставим эти корзинки медвежонку, и он всю зиму будет лакомиться ягодами и грибами, и нас вспоминать. До свидания, медвежонок!

Воспитатель вместе с детьми выходит за “ворота” зоопарка.

**Воспитатель:** Весело мы погуляли? Со зверями поиграли,

Накормили, поплясали,   
И нисколько не устали,

А теперь, детвора,   
В группу нам идти пора.

Приложение 7

**Структура непосредственно образовательной деятельности по физической культуре с детьми с ОВЗ**

**Заключительная часть**

**Задачи:**

1. Развитие навыков саморегуляции, общее и мышечное расслабление.

**Направленность игры малой подвижности:**

* 1-я неделя: развитие образного мышления;
* 2-я неделя: развитие координации;
* 3-я неделя: развитие концентрации внимания;
* 4-я неделя: развития внимания.

**Средства:**

1. Упражнения с чередованием напряжения и расслабления мышц.
2. Упражнения на растягивание.
3. Самомассаж, этюды психогимнастики.

**Подготовительная часть**

**Задачи:**

1. Создание эмоционального настроя на учебную деятельность, активизация внимания, психическое вырабатывание.

2. Подготовка организма ребенка к основной нагрузке, коррекция и развитие сенсорных систем.

**Сочетание и чередование видов основных движений:**

* 1-я неделя: прыжки;
* 2-я неделя: метание (прыжки, лазанье);
* 3-я неделя: лазанье;
* 4-я неделя: бег (лазанье, равновесие)

**Средства:**

1. Пальчиковая гимнастика.
2. Логоритмика, кинезиологические упражнения.
3. Разновидности ходьбы и бега.

**Основная часть**

**Задачи:**

1. Уточнение техники выполнения основных движений.
2. Формирование и коррекция двигательных умений.
3. Коррекция техники выполнения основных движений.
4. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки.

**Сочетание и чередование видов основных движений:**

* 1-я неделя: разновидности лазанья, акробатические упражнения; равновесие;
* 2-я неделя: разновидности беговых упражнений, прыжки, равновесие;
* 3-я неделя: разновидности прыжков, равновесия, метания;
* 4-я неделя: разновидности метания, лазанье, равновесие.

**Средства:**

1. Подводящие упражнения.

3. Упражнения для коррекции двигательных нарушений.

4. Танцевально-ритмические упражнения.

Приложение 8

**Комплексы средств адаптивной физической культуры.**

**Кинезиологические упражнения с предметами.**

**Комплекс №1**

**С гимнастическими палками.**

Построение с палками в звенья.

1. И.п. – о.с.

1 – палка на полу «Домик» - 10 раз.

2. И.п. – палка внизу.

1 – палка к груди,

2 – палка вверх,

3 – палка к груди,

4 – и.п. – 10 раз.

3. И.п. – палка перед грудью в прямых руках хватом сверху на ширине плеч.

1 – повернуть палку вертикально,

2 – и.п. – 10 раз.

4. И.п. – ноги врозь, палка на лопатках.

1 – поворот вправо, руки вверх,

2 – и.п.,

3 - поворот влево, руки вверх,

4– и.п., при поворотах ноги не сдвигать - 10 раз.

5. И.п. – ноги врозь, палка вертикальным концом на полу, руки на верхнем конце палки.

1-4 – присесть, сделать поворот кругом под правой рукой,

5-8 – поворот кругом под левой рукой,

9 – и.п., ноги не сдвигать - 10 раз.

6. И.п. – палка к груди.

1-3 – опуская палку на колено поднятой ноги, поднять колено к груди, постоять, сохраняя равновесие,

4 – и.п. То же другой ногой – 10 раз.

7. И.п. – лёжа на спине, палка лежит на полу.

1 – поднять палку над головой, посмотреть на неё,

2 – и.п. – 8 раз.

8. И.п. – лёжа на спине, палка на бёдрах.

1 - поднять палку над головой, посмотреть на неё,

2 – и.п. – 8 раз.

9. И.п. – о.с., палка внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх,

2 – и.п., прыжки в чередовании с ходьбой – два раза по десять.

10. Упражнение на дыхание «Семафор» - 2 раза.

Приложение 8

**Комплекс №2**

Построение с палками в звенья.

1. И.п. – о.с. «Колечко».

2.И.п. – о.с.

1-2 – палку вверх за голову на лопатки,

3-4 – и.п. – 10 раз.

3. И.п. – палка одним концом на полу вертикально, руки на верхнем конце палки.

1 - быстро поднять руки вверх, с хлопком над головой,

2 – и.п. – 10 раз.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, палка впереди.

1 – наклон вперёд, левым концом палки коснуться правой ноги,

2 – и.п.,

3 – наклон вперёд, правым концом палки коснуться левой ноги,

4 – и.п. – 10 раз.

5. И.п. – о.с., палка сзади в опущенных рука.

1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступнёй до палки,

2 – и.п.,

3 – то же другой ногой, голову не опускать,

4 – и.п. – 10 раз.

6. И.п. – сидя, палка перед грудью.

1-2 – наклон вперёд, коснуться палкой ступней ног,

3-4 – и.п., ноги прямые – 8 раз.

7. И.п. – лёжа на спине, палку вверх, хват шире плеч.

1-4 – палку вперёд – вниз, положить палку на бёдра,

5-8 – и.п. – 8 раз.

8. И.п. – лёжа на животе, палка в прямых вытянутых руках.

1-2 – палку поднять вверх, посмотреть на неё

3-4 – и.п.– 8 раз.

9. И.п. – руки на поясе, палка на полу.

1 – прыжки вдоль палки вправо – влево в чередовании с ходьбой – два раза по десять.

10. Упражнение на дыхание «Насос».

Приложение 8

**Кинезиологические упражнения без предметов.**

**Комплекс № 1.**

**Колечко.**

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**Кулак - ребро - ладонь.**

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак - ребро - ладонь), произнося их вслух или про себя.

**Лезгинка.**

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**Зеркальное рисование.**

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**Ухо - нос.**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук, с точностью наоборот.

**Змейка.**

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**Горизонтальная восьмерка.**

Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно.

Приложение 8

**Комплекс №2**

**Массаж ушных раковин.**

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

**Перекрестные движения.**

Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

**Качание головой.**

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

**Горизонтальная восьмерка.**

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

**Медвежьи покачивания.**

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

Приложение 9

**Релаксационные упражнения.**

**Упражнения на общее расслабление.**

**"ВОЛШЕБНЫЙ СОН"**

Дети закрывают глаза. Ведущий зачитывает:

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело...

И расслаблено всё тело (2 раза)

Будто мы лежим на травке,

На зелёной, мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Руки тёплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги тёплые у нас...

Дышится легко, ровно, глубоко.

**(Длительная пауза)**

Мы спокойно отдыхали,(2 раза)

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

**"КОРАБЛИК"**

Плыл кораблик по реке,

По спокойной по реке...

Слабый дунул ветерок,

Наклонил корабль вбок!!!

Стало палубу качать,

Ногу к палубе прижать!!!

Крепче ногу прижимаем,

А другую - расслабляем!!!

Упражнение выполняется сначала для правой ноги, а затем для левой.

После расслабления ног дети рассаживаются, и проводится пауза покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени…

Напряженье улетело –

И расслаблено всё тело…

Наши мышцы не устали

И ещё послушней стали

Дышится легко…ровно…глубоко…

Приложение 9

**Упражнение на расслабление мышц** **шеи, корпуса, рук, ног.**

**«ШТАНГА»**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы готовимся к рекорду,  Будем заниматься спортом. | Наклониться вперёд |
| Штангу с пола поднимаем | Распрямиться |
| Крепко держим…  И бросаем!!! | Напряжение мышц плеча и предплечья и последующее расслабление |

**«ЗАГОРАЕМ»**

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим…Держим…Напрягаем…

Загорели! Опускаем!

Ноги резко опустили на пол

Ноги не напряжены и расслаблены…

**«ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА»**

Любопытная Варвара

Смотрит влево…

Смотрит вправо…

А потом опять вперёд –

Тут немного отдохнёт…

Шея не напряжена и расслаблена!!!

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, всё дальше вверх

Возвращается обратно,

Расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена!!!

А теперь посмотрим вниз

Мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно,

Расслабление приятно!!!

Шея не напряжена и расслаблена!!!

**«ПРУЖИНКИ»**

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Дети приподнимаются на носки, пятки в этот момент прижаты к полу

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай…

Крепче, крепче нажимай

Нет пружинок – отдыхай!!!

Приложение 10

**Этюды психогимнастики.**

**"ЖИЗНЬ В ЛЕСУ"**

**Представьте, что вы родились в лесу и разговариваете на языке разных животных.**

Как дела? - дотрагиваешься ладонью до ладони товарища или поглаживание по голове.

**"ПТЕНЦЫ"**

Ребёнок садится как зародыш, затем пытается встать, как бы разбивая скорлупу.

**"ОЖИВШИЕ ИГРУШКИ"**

Исполнить роль любимой игрушки, которая оживает, но не разбудить остальные.

**Упражнения на воображение.**

**"МОЙ ЛЕС"**

Представь, что ты идёшь по широкому, большому полю. Где-то вдали виднеется лес. К лесу ведёт узкая тропинка. Поле золотистое, дует лёгкий ветерок, шевелит мягкие травы. Ты идёшь в радостном ожидании. Ты долго ждал этого дня. Ты ждал встречи с лесом. Ты знаешь этот лес до последнего кустика. Ты понимаешь его. Лес полон жизни. Там живут звери, птицы, шелестят деревья, шумят травы. Там есть поляны, овраги, ручьи. Ты чувствуешь жизнь этого леса. Ты знаешь о нём что-то особое, чего не знает никто другой **(Пауза).** И сейчас ты идёшь, идёшь, идёшь... Ты долго ждал этого дня. Лес всё ближе, ближе... Вот его деревья зашумели. Привлекли тебя своим шелестом. Ещё немного и ты вступишь под его кроны. Ещё несколько шагов... Сейчас ты войдёшь в лес. Давай остановимся. Постоим. Запомним эту минуту...

**"РАЗГОВОР С СОБОЙ"**

Представь, что ты идёшь по тропинке и спускаешься к реке. Ты идёшь вдоль реки. Вода в ней струится и переливается. Ты смотришь на воду - и вдруг мир вокруг тебя изменяется. Но ты всё равно его узнаёшь. Ты смотришь и видишь вдали маленького мальчика. Он отдыхает один. Он кажется тебе очень близко. Ты подходишь и видишь, что он - это ты, только меньше. Маленький, беспечный, беззаботный... Он глядит на мир большими изумлёнными глазами. Он ещё многого не знает. Подойди к нему поближе. Сейчас ты сможешь прикоснуться к нему. Просто молча посидеть рядом. И можешь сказать ему какие-то важные, нужные слова **(Пауза).** Теперь ты его можешь впустить внутрь себя...Или можешь просто отпустить его, но только помни, что в тебе всегда есть частичка маленького существа.

**"ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОБЛАКЕ"**

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните в белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой подушке. Теперь начинается путешествие. Твоё облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твоё лицо? Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесёт тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное… **(Пауза 30 секунд).** Теперь ты снова на своём облаке, и оно везёт тебя назад. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало… Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе…Потянись, выпрямись и снова будь добрый, свежий и внимательный.

**"ВОЛШЕБНЫЙ ЦВЕТОК ДОБРА"**

Представьте цветок Добра и хорошего настроения на ваших ладонях. Почувствуйте, как он согревает ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется её послушать. Мысленно поместите всё добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в своё сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе…Вас обвевает тёплый и ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение. Я хочу, чтобы вы запомнили, то, что сейчас чувствуете, и взяли с собой. Тёплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами…Откройте глаза. Посмотрите по сторонам. Пошлите добрые мысли.Всего вам доброго.

**"ЗОЛОТАЯ РЫБКА"**

А какая она, золотая рыбка? Хоть бы одним глазком посмотреть на неё. Я иду к синему морю и зову: "Эй, золотая рыбка, приплыви ко мне, покажись!!!".Ещё раз: "Эй, золотая рыбка… приплыви,… покажись!…" Да вот же она, на волне... Маленькая, причудливой формы, её чешуя блестит на солнце, она без страха смотрит на меня. На голове её золотая корона с белыми жемчужинами по краям. Плавники фиолетового цвета с золотыми крапинками похожи на крылышки бабочки. Широкий оранжевый хвостик с золотыми полосками плавно скользит по поверхности воды. Золотая сказочная рыбка, будто грациозно сидит на стульчике и завораживает своим присутствием. Волна абсолютного спокойствия наполняет мои руки, ноги, спину и голову. Я делаю глубокий вдох и медленный выдох **(Эту фразу повторить 3 раза.)** Дышится легко, ровно, глубоко **(Пауза).** Рыбка медленно открывает свой маленький ротик и безмолвно манит меня к себе. Я становлюсь лёгким, словно лебединый пушок, и медленно иду по гребешкам волн. Прохладная вода нежно ласкает мои ноги…Дышится легко, ровно, глубоко…Я подхожу к золотой рыбке и протягиваю к ней руки. Она прыгает в мои раскрытые ладони и ласково смотрит на меня. Удивительно, но она улыбается мне. Я поднимаю рыбку над головой и кружусь вместе с ней в танце. Я делаю глубокий вдох и медленный выдох **(Эту фразу повторить 3 раза).** Дышится легко, ровно, глубоко…Рыбка просит меня отпустить её в море. Я раскрываю ладони, она прыгает на волну и уплывает. Дышится легко, ровно, глубоко.

**"СОТВОРИ СЕБЕ СОЛНЦЕ"**

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза и представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Мы чувствуем, как звёздочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звёздочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем, всем, всем (руки в стороны).

Приложение 11

**Музыкально-ритмические комплексы.**

**ВОРОБУШКИ.**

**Пойдём гулять, посмотреть на птичек.**

Ходьба друг за другом.

**Воробушки машут крылышками.**

Делаем пружинку, руки разводим в стороны.

Затем легко прыгаем на месте, руками показываем «маленькие крылышки».

**Воробушки клюют зёрнышки.**

Сжимаем кулачки и выставляем указательные пальцы.

Два раза ударяем по коленкам, потом по полу.

**На прогулку вышли котята.**

Делаем четыре пружинящих шага и поворачиваемся, смотрим, не улетели ли

Воробушки.

**Воробушки увидели котят и улетели.**

Лёгкий бег врассыпную, машем крылышками.

**Пора и домой возвращаться.**

Ходьба друг за другом.

**ЧЕБУРАШКА.**

**Вступление:** покачивание головой в ритме музыки.

**1 куплет:**

Приподнимание плеч с полуоборотом вправо и влево.

**Припев:**

Наклон выполнять вправо и влево – всего 2 раза. Вытянуть правую руку вперед, затем левую. Наклон вперед с вытянутыми руками. Выпрямится.

**2куплет:**

Стоя, руки опущены. Поворот туловища вправо – влево, расслабленные руки “закидываются” по инерции за спину.

**3 куплет:**

Стоя, руки согнуты в локтях, развернутые ладоши подняты вверх. Наклоны туловища вправо – влево.

**ЧУНГА-ЧАНГА.**

**Вступление:**

Наклоны вправо – влево (на пружинке), руки согнуты в локтях, подняты вверх, ладони раскрыты.

**1 куплет:**

Вытянуть руки вправо – вверх , пальцы расжать и вернуть их опять к плечам, кисти сжать в кулак. По два раза в каждую сторону.

**Припев:**

Поскоки вокруг себя.

**2 куплет:**

Маховые скрещивающиеся движения руками вверху и внизу (по два раза).

**Припев:**

Поскоки вокруг зала.

**Проигрыш:**

Свободная пляска (твистовые движения)

**3 куплет:**

Дети кладут руки друг другу на плечи и покачиваются в такт музыки.

**Припев:**

Сидя по-турецки, раскачиваться вправо – влево. Руки поставить на колени локти развести в стороны. На последнее слово – быстро встать и поднять руки вверх.

Приложение 12

**Логоритмические упражнения.**

**Упражнения для стимуляции речевого развития**

(все упражнения выполняются ритмично).

**Ветер**

Ветерок листвой шуршит- шу-шу-шу (дети потирают ладонь)

В трубах громко он гудит- у-у-у-у ( хлопают над головой руками0.

Поднимает пыль столбом- бом-бом-бом ( топают ногами)

Дует он везде,кругом- гом-гом-гом (переступают, повернувшись вокруг себя)

Может вызвать бурю он- страх-страх-страх. (руки в стороны, делают вращательные движения).

Не удержится и слон- ах- ах-ах. (покачивают головой)

**Дождик**

Майский вдруг закапал дождь- кап-кап-кап (щёлкают пальцами рук.)

И по лужам ты идёшь-так-так (притопывают)

Ветер шелестит листвой- ш-ш-ш (потирают ладонь о ладонь)

Спрятал кудри под травой- тш-тш-тш (потирают ладонями о колени)

Дождик сильнее застучал- тук-тук-тук (стучат указательным пальцем одной руки о ладонь другой руки )

Скоро ливнем дождик стал-

тук-тук-тук-тук, тук-тук-тук-тук (хлопают в ладоши).

**Лужи**

Шлёп-шлёп-иду по луже (постукивают ладонями о ноги)

хлюп-хлюп- вода в ботинках.- (потопывают ногами)

кап-кап- мне зонтик нужен- (щелкают пальцами рук с движением сверху вниз)

оп-оп- вода по спинке. (похлопывают по предплечью, скрестив руки)

буль-буль-буль- упала шапка. (исполняют пружинку)

ой-ой- кругом вода. (кружатся на месте)

да-да-да- себя так жалко.

Одевайтесь в дождь всегда!- (кивают головой)

**Котёнок – шалун**

Котёнок мамочку зовёт-мяу-мяу- ( соединяют одноимённые пальцы обеих рук)

Он не напился молока- мало-мало-мало (сжимают пальцы в замок, опуская и поднимая их)

Покормит мама молочком УР-мур-мур- (поглаживают ладонь одной руки тыльную сторону другой)

Свернёётся маленьким клубком- ур-ур-ур- (потирают кулачком о кулачок)

Потом у склубком играет-цап-цап-цап- (сжимают пальцы рук)

И нитку быстро размотает-ап-ап-ап- (круговые движения указательных пальцев вокруг друг друга.)

Приложение 13

**Пальчиковая гимнастика.**

**ПАЛЬЧИКИ РАССКАЗЫВАЮТ СКАЗКИ.**  
Где только ни побывали наши любознательные пальчики, что только ни повидали. Многое узнали за это время и многому научились. Теперь все, что захотят, могут они показать. Даже показывать живые картинки к знакомым сказкам, превращая их в настоящие спектакли. Давайте вспомним несколько хорошо всем знакомых русских народных сказок и попробуем их рассказать и показать с помощью маленьких артистов.  
  
**КУРОЧКА РЯБА.**

|  |  |
| --- | --- |
| Жили-были дед | обведите двумя руками сверху вниз воображаемую бороду |
| и баба | изобразите, как завязывают под подбородком уголки платка |
| И была у них курочка Ряба | пальчиковое упражнение «Курочка» |
| Снесла курочка яичко  Да не простое, а золотое | округлите пальцы и соедините их кончики |
| Дед бил, бил — не разбил. | постучите кулаком по «яичку» |
| Баба била, била — не разбила. | постучите кулаком по «яичку» |
| Мышка бежала | пальчиковое упражнение «Мышка» |
| Хвостиком махнула | помашите указательным пальцем |
| яичко упало и разбилось | уроните расслабленные руки на колени |
| Дед плачет, баба плачет | закройте лицо руками |
| А курочка кудахчет: «Не плачь, дед не плачь, баба, я снесу вам яичко другое, не золотое, а простое. | округлите пальцы и соедините их кончики |

**РЕПКА.**  
  
Репка — двумя руками сверху вниз «нарисуйте» в воздухе круг с заостренным кончиком внизу — по форме репы;  
Внучка — пальчиковое упражнение «Бантик»;  
Жучка — пальчиковое упражнение «Собака»;  
Кошка — пальчиковое упражнение «Кошка»;  
Мышка — пальчиковое упражнение «Мышка».  
  
**ТЕРЕМОК.**  
Лягушка — пальчиковое упражнение «Лягушка» ;  
Зайчик — пальчиковое упражнение «Зайчик» ;  
Лисичка — пальчиковое упражнение «Лиса»;  
Волчок — пальчиковое упражнение «Волк»;  
Медведь — пальчиковое упражнение «Медведь»;  
Кроме того, надо будет изобразить и сам теремок — пальчиковое упражнение «Домик».  
  
**КОЛОБОК.**

Колобок - пальчиковое упражнение «Шарик».  
Когда Колобок поет свою песенку, ее следует сопровождать такими движениями:   
Я колобок, колобок! По амбару метен - пальчиковое упражнение «Веник»,   
По сусекам скребен - поскрести пальцами рук по столу,   
На сметане мешен - выполняйте движения, как при замесе теста.   
В печку сажен - выполните пальчиковое упражнение «Печка»\*,  
На окошке стужен - выполните пальчиковое упражнение «Окошко»\*

Я от дедушки ушел - изобразите дедушку,  
Я от бабушки ушел - изобразите бабушку,   
Я от зайца ушел - пальчиковое упражнение «Заяц»...  
  
**\* Пальчиковое упражнение «Печка»**: согните пальцы под прямым утлом к ладоням; большой палец левой руки согните и «спрячьте»; средний палец, безымянный и мизинец правой руки положите поверх пальцев левой руки, большой палец прижмите к указательному, а указательный вытяните — это «печная труба».  
**Пальчиковое упражнение «Окошко»**: пальцы обеих ладоней округлите и сложите в виде овального окошка.

Приложение 14

**Игры и игровые упражнения.**

**Народные игры.**

**Пастух и стадо**

Дети изображают стадо (коровы или овцы) и находятся в хлеву (за условной чертой). Водящий – пастух, он в шапке, за поясом хлыст, в руках рожок, и находится немного поодаль стада. По сигналу «Рожок!» (свисток или музыка) все животные спокойно выходят из домов, бегают, прыгают, ходят по пастбищу, по сигналу «Домой!» все возвращаются в свои дома.

**Муха**

На земле очерчивается круг. В центре вбивается кол, на него вешается кружок – «муха». Играющие встают за кругом и бросают палочки, кусочки дерева - стараются сбить «муху» с кола. У кола стоит караульщик, который должен всякий раз, как «муха» сбита, снова вешать ее на кол. Когда играющие бросят все свои «снаряды», то бегут за ними, и кто, вернувшись, не успеет занять свое место, тот становится караульщиком у «мухи».

**Ручеек**

Играющие выстраиваются парами друг за другом. Каждая пара,  
взявшись за руки, поднимает их вверх (образует «ворота»). Последняя пара проходит через строй играющих и становится впереди. И так далее. Игра проводится в быстром темпе. Играют, пока не надоест.

**Пирог**

Играющие делятся на две команды. Команды становятся друг против друга. Между ними садится «пирог» (на него надета шапочка). Все дружно начинают расхваливать «пирог»:

Вот он какой высоконький,   
Вот он какой мякошенький,  
Вот он какой широконький.   
Режъ его да ешь!

После этих слов играющие по одному из каждой команды бегут к «пирогу». Кто быстрее добежит до цели и дотронется до «пирога», тот и уводит его с собой. На место «пирога» садится ребенок из проигравшей команды. Так происходит до тех пор, пока не проиграют все в одной из команд.

**Капуста**

Рисуется круг – «огород». На середину круга складываются шапки, пояса, платки и прочее. Это – «капуста». Все участники игры стоят за кругом, а один из них выбирается хозяином. Он садится рядом с «капустой». «Хозяин» изображает движениями то, о чем поет:

Я на камушке сижу,

Мелки колышки тешу.

Мелки колышки тешу,

Огород свой горожу,

Чтоб капусту не украли,

В огород не прибежали

Волк и лисица, бобер и курица,

Заяц усатый, медведь косолапый.

Играющие стараются быстро забежать в «огород», схватить «капусту» и убежать. Кого «хозяин» поймает, тот выбывает из игры. Участник, который больше всех унесет «капусты», объявляется победителем.

**« Угадай, кто позвал?»**

**Цель:**тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

**«Умею - не умею».**

**Цель:** акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

**Оборудование:** мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

**« Найди пару».**

**Цель:** подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

**Оборудование:** пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

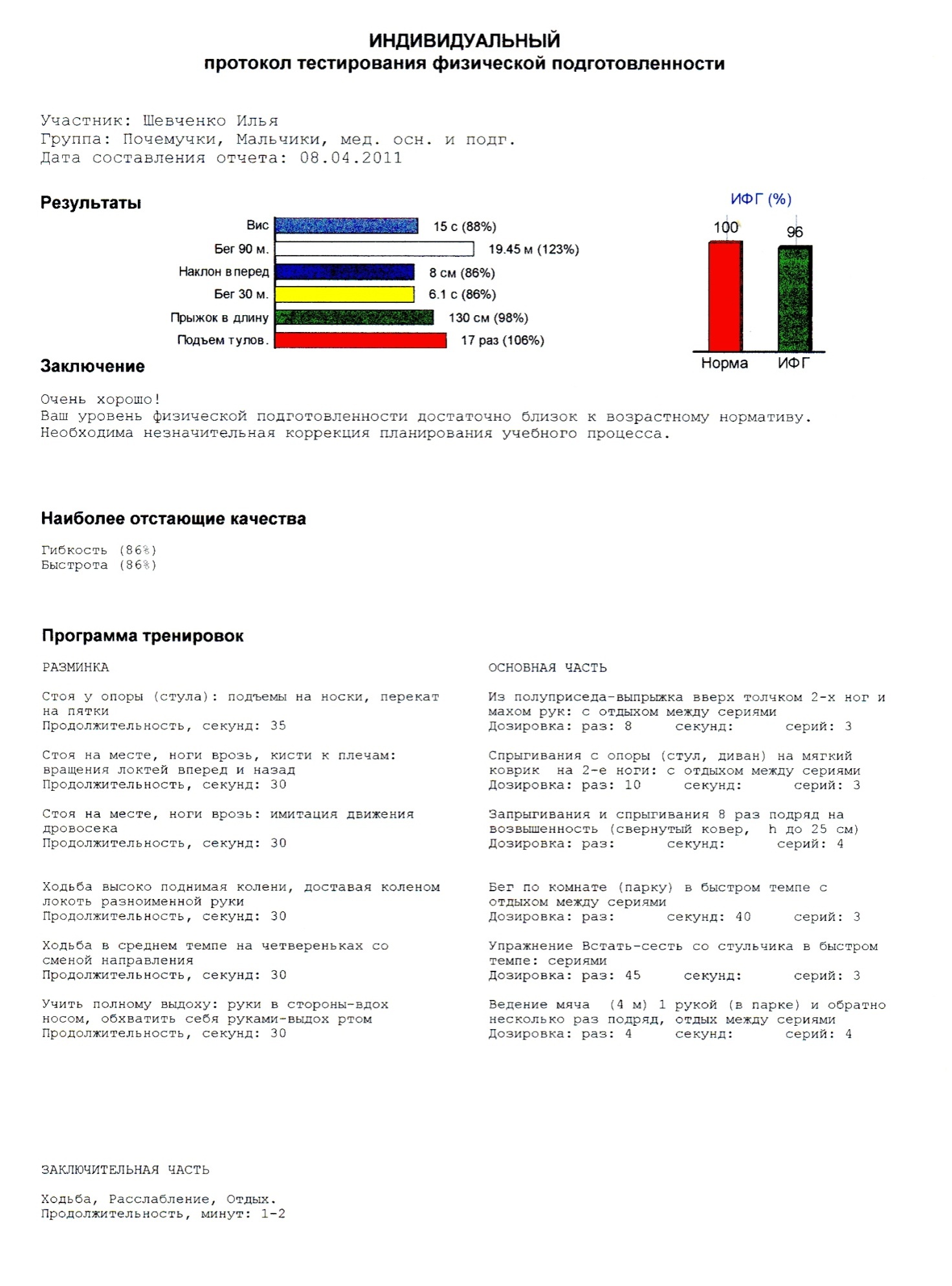
Приложение 15

**Показатели развития физических качеств детей с ОВЗ.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год**  **Показатели**  **физических качеств**  **(ИФГ-100%)\*** | **2007-2008**  **(6-7 лет)** | **2008-2009**  **(5-6 лет)** | **2009-2010**  **(6-7 лет)** | **2010-2011**  **(5-6 лет)** | **2011-2012**  **(6-7 лет)**  **начало года** |
| **Выносливость** | | | | | |
| подъем туловища из и.п. лежа за 30 с | 21,5% | 58% | 73,2% | 61% | 69,2% |
| бег на 90 м | 28,7% | 66% | 77% | 69,7% | 75,5% |
| **Скоростно-силовые способности** | | | | | |
| вис на перекладине | 27% | 61,8% | 73,2% | 70% | 77% |
| прыжок в длину с места | 29% | 70,4% | 78% | 72% | 73% |
| бег на 30 м | 27% | 63,2% | 73% | 68,4% | 71,1% |
| **Ловкость, координация** | | | | | |
| ловля мяча | 23,4% | 59,5% | 68,1% | 61,1% | 66% |
| стойка на одной ноге | 22,5% | 61,1% | 74,8% | 66,3% | 69,4% |
| челночный бег 3\*10 м | 31% | 63,4% | 76,9% | 71% | 73% |
| **Гибкость** | | | | | |
| наклон туловища из и.п. сидя | 15,2% | 61% | 75% | 62% | 65,8% |

\*Примечание: индекс физической готовности (ИФГ) ребенка равен 100%

Приложение 16



1. ИФГ – индекс физической готовности [↑](#footnote-ref-2)