

Комитет образования Администрации Боровичского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №11  
с углублённым изучением экономики и биологии»

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2021г.  
протокол №1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №11

С.А. Русакова

01.09.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физультурно-спортивной направленности  
«ЗДОРОВЯЧОК»

*стартовый (ознакомительный) уровень*

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год (8 месяцев)

Автор – составитель программы:  
Комшилова Юлия Георгиевна  
педагог дополнительного  
образования МАОУ СШ №11 ДО2  
инструктор-методист  
МАОУДО ДЮСШ г. Боровичи

г. Боровичи

2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	9
<b>II</b>	<b>Комплекс организационно педагогических условий</b>	<b>–</b>
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	11
2.3.	Формы контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Оценочные материалы.	12
2.4.	Методические рекомендации	14
	Литература	19

## **I Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### ***Направленность программы.***

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровячок» физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня рассчитана на 68 часов и ориентирована на проведение занятий по физической культуре с использованием корригирующих упражнений для детей 5-7 лет.

Программа «Здоровячок» разработана в соответствии с документами:

- Конституция РФ;
- Закон РФ от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребёнка (Сборник международных договоров СССР, 1993);
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 28.04.2017 № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»);
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и

молодежи", (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Письмо Министерства образования РФ от 14.03.2000 года № 65/23-16 «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Устав и локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность МАОУ СОШ № 11.

### ***Актуальность программы.***

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья.

В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем анализ психолого-педагогической литературы, результаты комплексных медицинских обследований, проведенных в различных регионах нашей страны, свидетельствуют о том, что большинство детей, поступающих в школу, имеют слабое здоровье.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с нарушением осанки, у которых позвоночный столб чувствителен к деформирующим воздействиям, скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок, наблюдается неправильная установка стоп, чаще ведущая к плоскостопию. А также растет число детей, относящихся к группе «Часто болеющих». У детей в этом возрасте наблюдается выраженное нарушение речепроизношения, что ведет за собой некоторое отставание в развитии двигательной сферы.

Это свидетельствует о том, что при поступлении в школу у детей недостаточно сформирована физическая готовность, что позволяет говорить о значимости физкультурно – оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Потребность в сохранении здоровья необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Сохранение здоровья детей дошкольного возраста можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

### ***Отличительные особенности программы.***

Отличительная особенность и новизна программы «Здоровячок» заключаются в том, что коррекционные занятия проводятся с детьми всех медицинских групп. А также в структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и др.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата и повышению устойчивости к простудным заболеваниям у детей дошкольного возраста.

### ***Адресат программы.***

Группа комплектуется из девочек и мальчиков 5-7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, **в том числе дети с ОВЗ.**

### ***Объем и срок освоения программы.***

Программа «Здоровячок» рассчитана на 1 год обучения с часовой нагрузкой 68 часов.

### ***Форма обучения.***

Основной формой обучения по программе «Здоровячок» являются очные занятия.

***Уровень программы*** – ознакомительный (стартовый).

### ***Особенности организации образовательного процесса.***

*Формой реализации данной программы* является традиционная модель. Реализация программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

### ***Организационные формы обучения.***

Основной формой занятия по программе является групповое тренировочное занятие.

Формы проведения занятий:

- Учебно-тренировочные;
- Игровые;
- Круговой тренировки;
- Занятия – зачеты;
- Открытые занятия.

Группа комплектуется из мальчиков и девочек 5 – 7 лет. Рекомендуемая наполняемость групп, занимающихся по программе 15 человек.

### ***Режим занятий.***

Периодичность занятий 2 раза в неделю, продолжительность каждого составляет 1 академический час (академический час соответствует максимальной нагрузке, определенной Санитарно-эпидемиологическими

требованиями к условиям и организации режима работы дошкольных образовательных организациях СанПин 2.4.1.3648-20 от 28 сентября 2020 №28 и составляет для детей 5-7 лет 25- 30 минут).

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель** - содействие гармоничному физическому развитию дошкольников, *в том числе детей с ОВЗ*, и своевременная коррекция, и профилактика нарушений в психофизическом развитии, создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей через применение практических средств физических упражнений.

### Задачи программы.

- Сформировать сознательное отношение к занятиям и повысить мотивацию к ним
- Сформировать основы здорового образа жизни (получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья, правилах безопасного поведения)
- Сформировать навыки правильной осанки и рационального дыхания
- Укрепить мышечный корсет и мышечно – связочный аппарат стоп, укрепить дыхательную мускулатуру
- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения
- Развить двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

## 1.3. Содержание программы

*Учебно – тематический план занятий*

№	Наименование раздела	Общее кол-во часов
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>
2.	<b>Практическая подготовка</b>	<b>57</b>

2.1.	Общая физическая подготовка	18
	Построение	4
	Упражнения в ходьбе	4
	Упражнения в беге	5
	Прыжки	5
2.2.	Специальная физическая подготовка	39
	Формирование навыка правильной осанки	3
	Укрепление мышечного корсета	3
	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	3
	Укрепление мышц дыхательной системы	3
	Упражнения на гибкость	3
	Прыжки	3
	Упражнения на равновесие	3
	Лазанье	3
	Упражнения на гимнастической лестнице	3
	Метание	3
2.3.	Упражнения на расслабление	1
2.4.	Самомассаж и взаимомассаж	1
2.5.	Пальчиковая гимнастика	1
2.6.	Подвижные игры и эстафеты	6
<b>3.</b>	<b>Диагностика</b>	<b>4</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>

Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. Программа предусматривает теоретические и практические занятия, в которых эффективно сочетаются коррекционные упражнения, двигательные упражнения, игровые упражнения, эстафеты и подвижные игры.

*Теоретическая подготовка.*

1.Инструктаж по технике безопасности, соблюдение санитарных требований, использование оборудования по назначению.

2.Правила поведения в спортивном зале, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

3.Основные понятия о строении и функциях организма, о процессах, происходящих в нем, о значении занятий физической культурой для развития организма. Формирование первичных знаний о здоровом образе жизни.

4.Необходимость соблюдения питьевого режима и рациона питания для растущего организма.

5.Понятие об оздоровительной физкультуре.

*Практическая подготовка*

Общая физическая подготовка.

Построение: построение в колонну по одному, шеренгу, круг, перестроение в две колонны, в три по ходу движения.

Ходьба различными способами: обычная ходьба в умеренном темпе, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба на наружных сводах стопы, на внутренней стороне стоп, с высоким подниманием коленей, приставным шагом, спиной вперед, в полуприседе, выпадами, «змейкой», с перешагиванием через предметы, с заданием для рук, ходьба «Лягушки», «Паука», «Медведя».

Бег различными способами: обычный бег, бег на носках, с высоким подниманием колен, широким шагом, с захлестом голени, спиной вперед, со сменой направления по сигналу, с подпрыгиванием до предмета, с преодолением препятствий, в быстром темпе, в медленном темпе, в ускоренном (переменном) темпе, «змейкой»

Прыжки: прыжки на двух ногах, на одной ноге, поочередно с продвижением вперед на двух ногах и одной ноге.

Специальная физическая подготовка.

Формирование навыка правильной осанки: упражнения в различных и.п., у стены, у зеркала, с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней.

Укрепление мышечного корсета: упражнения на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку), у опоры, с предметом (палки).

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени: упражнения из различных и.п. (стоя, сидя, в движении), с предметами (скакалками, мячами, обручами).

Укрепление мышц дыхательной системы: обучение детей правильному дыханию, выполнение комплексов дыхательной гимнастики, укрепление мышц гортани.

Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание (на месте из различных и.п., у опоры, с партнером).

Прыжки: в длину с места, через скамейку с разбега, прыжки через скакалку.

Упражнения на равновесие: ходьба по широкой и узкой части скамейки, шнуру в разном темпе и разными способами (на носках, с высоким подниманием колен, приставным боковым шагом и т.д.).

Упражнения в лазанье: по гимнастической лестнице приставным и чередующим шагом, переход с пролета на пролет наверху лестницы, лазанье по наклонной скамейке, лазанье по канату, пролезание по туннелю, подлезание под дугой.

Упражнения на гимнастической лестнице: упражнение «Часики», подтягивание на руках с продвижением вверх, поднятие согнутых ног в груди.

Метание из различных и.п. в вертикальную и горизонтальную цель.

Упражнения на расслабление: упражнения из различных и.п. (лежа, сидя, стоя), в передвижении, активные и пассивные, локальные и общие, упражнения с партнером.

Самомассаж и взаимомассаж: назначение массажа – снятия утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности, показания и противопоказания к применению, гигиенические требования к проведению, приемы массажа в различных и.п. (лежа, сидя, стоя), массаж различных мышечных групп. («Дятел», «В лесу», массаж носа «Улитка» точечный на лице).

Пальчиковая гимнастика: «Наши алые цветы», «Приготовили обед», «Угощение гномов», «Сидит белка на тележке», «Мои пальчики».

Подвижные игры и эстафеты: с бегом, прыжками, лазаньем, подлезанием, комбинированные эстафеты («Бездомный заяц», «Ловишки», «Южный и северный ветер», «Пятнашки с лентами», «Мы веселые ребята», «Охотник и утки», «Воробышки» и т.д.)

#### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании обучения воспитанники **должны знать:**

- что такое здоровье и как надо его беречь;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки и плоскостопия;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- значение физических упражнений в укреплении здоровья;
- принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;

**Должны уметь:**

- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
- выполнять упражнения для развития силы, гибкости и координации движений;
- играть в игры общего и специального характера.

У обучающихся должны **быть развиты умения и навыки:**

- анализа и сравнения

- дисциплины
- правил гигиены
- общая физическая работоспособность
- самоконтроля

У них должны **быть воспитаны:**

- такие качества характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, доброжелательность;
- уважение к результатам своего и чужого труда;
- трудолюбие, добросовестность в работе.

## II. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график.

<i>Год обучения (уровень)</i>	<i>Дата начала занятий</i>	<i>Дата окончания занятий</i>	<i>Количество учебных недель</i>	<i>Количество учебных дней</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
1 год обучения (ознако- мительный)	16 сентября	31 мая	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу

### 2.2. Условия реализации программы

#### *Материально – техническое обеспечение*

- Спортивный зал
- Освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам
- Спортивный инвентарь и оборудование:
  1. Гимнастические маты;
  2. Гимнастические скамейки;
  3. Гимнастическая стенка;

4. Батут;
5. Канат;
6. Дуги разной высоты;
7. Гимнастические палки;
8. Конусы;
9. Мячи (баскетбольные, футбольные, арабские, теннисные, резиновые разного диаметра);
10. Гимнастические обручи разного размера;
11. Напольные лестницы;
12. Скакалки (короткие и длинные);
13. Фитболы;
14. Мешочки с песком;
15. Массажная дорожка;
16. Кубики.

- Спортивная форма – футболка однотонная, спортивные шорты, на ноги носочки.
- Настенные часы.
- Магнитофон.
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.
- Медицинская аптечка.

### **2.3. Формы контроля знаний, умений и навыков обучающихся.**

#### **Оценочные материалы.**

Формой подведения итогов реализации программы является:

- опрос;
- наблюдение;
- показ упражнений;
- выполнение контрольных упражнений (тестов)
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития.

Тесты для определения уровня физического развития ребенка проводятся 2 раза в год (начальное и итоговое), которые включают в себя:

1. Силовая выносливость мышц брюшного пресса.
2. Силовая выносливость мышц спины.
3. Гибкость.
4. Статическое равновесие.

№ п/п	Название теста	Описание теста	5-6 лет	6-7 лет
1.	Силовая выносливость мышц брюшного пресса. (Н.А. Гукасова)	Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола. Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки	40-45 сек	50-60 сек
2.	Силовая выносливость мышц спины. (Н.А. Гукасова)	Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.	45-50 сек	50-60 сек
3.	Гибкость. (М.А. Рунова)	Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой	Мал. 4-7 см Дев. 7-10 см	Мал. 5-8 см Дев. 8-12 см

		отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.		
4.	Статическое равновесие. (М. Рунова)	Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.	Мал. 25-35сек Дев. 30-40сек	Мал. 35-42сек. Дев. 45-60сек

#### Оценка результатов тестирования:

- средний уровень физической подготовленности;
- низкий уровень физической подготовленности;
- высокий уровень физической подготовленности.

#### **2.4. Методические рекомендации**

В предложенной программе прослеживается преемственность в организации занятий системы физических упражнений, направленных на укрепление и оздоровление детей. Программа ориентирована на стимулирование интереса детей к укреплению и сохранению своего здоровья, занятиями физической культурой, предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, формированию дисциплинированности, самоконтроля, соблюдению распорядка дня.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и

наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи-хоппы, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, батуты, специальные тренажеры и т.п.).

Непременным условием работы группы является постоянное наблюдение педагогом за самочувствием и индивидуальной реакцией детей.

Основными **средствами обучения** являются:

- Общеразвивающие упражнения;
- Специальные физические упражнения.

Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные упражнения, подвижные игры. Они преимущественно служат средствами общей подготовки обучающихся.

Специальные упражнения – физические упражнения корригирующей направленности и других систем физического воспитания.

Помимо физического развития дети получают теоретические знания в форме коротких бесед: основы личной гигиены, роль закаливающих и оздоравливающих процедур, знакомство с названиями различного спортивного оборудования и инвентаря и др.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей используется музыкальное сопровождение физкультурных занятий.

Все занятия проводятся по общепринятой структуре, которая содержит 3 части: вводную, основную и заключительную.

1. Вводная часть занятия. Разъяснение целей занятия, контроль состояния обучающихся (как субъективный – опрос, так и объективный – визуальный), упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики, а также упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве: построения и перестроения. Эта

часть занятия формирует эмоционально-положительное отношение и интерес детей к двигательной деятельности. Продолжительность разминки - составляет до 3 - 4 минут.

2. Основная часть занятия. В этой части занятия решаются основные задачи: выполняется комплекс упражнений оздоровительной физкультуры (в зависимости от плана), формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости, подвижные игры. Продолжительность основной части – 20-22 минуты.
3. Заключительная часть занятия. Эта часть занятия включает ходьбу с постепенным замедлением, способствующую снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме. Используется спокойная игра, дыхательные упражнения, массаж и самомассаж, релаксационные упражнения, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз. Вместе с тем в заключительной части важно подытожить, насколько удалось решить намеченные в водной части задачи и сориентировать обучающихся на очередные цели. Продолжительность - 4-5 минут.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

**Учет специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ОВЗ в организации процесса обучения по программе Обучающиеся с ЗПР.**

*Учет особенностей детей с задержкой психического развития.* У детей с ЗПР трудности в произвольной организации деятельности: они не умеют последовательно выполнять инструкции педагога, переключаться по его указанию с одного задания, упражнения на другое. При этом обучающиеся быстро утомляются, работоспособность их падает с увеличением нагрузки, а

иногда просто отказываются завершать начатую деятельность. Имеют пространственные (ориентировка в направлениях пространства осуществляется на уровне практических действий) и временные нарушения, недостаточность планирования и выполнения сложных двигательных программ.

*Создание специальных условий реализации программы:*

"пошаговое" предъявлении материала, дозированная помощь взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития); в обеспечении особой пространственной и временной организации образовательной среды – учет функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов у обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.); постоянное стимулирование познавательной активности, побуждению интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру, к освоению физических упражнений, двигательных навыков; обеспечении непрерывного контроля за становлением основных движений, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно.

*Обучающиеся с ТНР.*

*Учет особенностей детей с нарушениями речи.* Большинство детей с нарушениями речи имеют двигательные расстройства разной степени выраженности. Они моторно неловки, неуклюжи, характеризуются импульсивностью, хаотичностью движений. Дети с речевыми нарушениями быстро утомляются, имеют пониженную работоспособность.

*Создание специальных условий реализации программы.*

Предоставление детям с ТНР возможности речевой практики в процессе занятий по программе, комментирование педагогом всех особенностей выполнения того или иного физического упражнения, движения, игры. Планомерная работа над снятием индивидуальных двигательных

расстройств, пространственных нарушений в «зоне ближайшего развития» ребенка, значительный индивидуальный подход со стороны педагога.

*Обучающиеся ОВЗ с нарушением зрения.*

*Учет особенностей детей с нарушениями зрения.* Низкий уровень развития силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости (ходьба, бег, прыжки, метание) при выполнении общеразвивающих, спортивных упражнений; в подвижных играх. Затруднения и сниженная скорость в ориентации в пространстве при исполнении строевых упражнений, музыкально-ритмических движений и перестроений.

*Создание специальных условий реализации программ:*

подбор материала для освоения движений с учетом особенностей ребенка; оптимальный режим образовательной нагрузки с учетом темпа деятельности, истощаемости ребенка с нарушением зрения;

использование ресурсов физической культуры, где ребенок с нарушениями зрения имеет возможность прожить реальные ситуации в игровой форме и усвоить успешные формы поведения;

воспитывать у детей выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребность в ней;

способствовать формированию широкого круга игровых действий

стимулировать интерес и желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах.

*Для всех перечисленных категорий детей с ОВЗ:*

Обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве программы.

### **Формы работы с родителями**

Для реализации данной программы необходимо тесное сотрудничество педагога с родителями.

В работу родители вовлекаются поэтапно.

На первом этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношения родителей к занятиям физической культурой детьми. Чаще всего это происходит путем анкетирования.

На втором - знакомят родителей с данными о состоянии детей, мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На третьем - устанавливаются партнерские отношения между педагогом и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания детей используются следующие формы работы:

- Анкетирование, опросники, тесты. Этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы с детьми, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.
- Родительские собрания, «круглые столы». Это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами физической культуры (с учетом возрастных особенностей воспитанников).
- Беседа – наиболее доступная и эффективная форма установления связи педагога с семьей, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную помощь.
- Групповые, индивидуальные и тематические консультации. Организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.
- Наглядно – информационные формы. Информационные стенды – информация о программах по физической культуре; перечень рекомендуемой литературы; игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и др.. Результаты диагностических исследований об изменениях в состоянии

здоровья детей на всех этапах работы. Рекомендации, практические советы. Выставки детских рисунков (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей). Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

- Совместные физкультурные праздники и развлечения. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга.

### **Педагогические принципы обучения**

1. Наглядность – показ, образный рассказ, подражание, имитация движений.
2. Постепенность – постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от неизвестного к известному».
3. Цикличность (принцип повторности) – на основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.
4. Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
5. Индивидуальный подход – учет особенностей возраста, физической подготовленности и уровня здоровья каждого обучающегося.
6. Сознательность – понимание пользы упражнений, потребность в их выполнении в домашних условиях.
7. Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений; умение выполнять их самостоятельно вне занятий.

### **Методы обучения**

1. Словесные – объяснение, указание, команда, беседа.
2. Наглядные – показ, подражание образцу исполнений.
3. Практические – конкретные задания, упражнения, игровые методы, индивидуальная помощь.

### **Приемы обучения**

1. Показ
2. 2. Объяснение
3. 3. Музыкальное сопровождение

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бондаренко А.К. «Словесные игры в детском саду». Пособие для воспитателя детского сада. М., «Просвещение», 1974. 96с.
2. Былеева Л., Яковлев В «Подвижные игры». Изд. «Физкультура и спорт». – Москва, 1965.
3. Красикова И.С. «Плоскостопие у детей». – СПб.: издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128с., ил.
4. Ловейко И.Д. «Формирование осанки у школьников». (Пособие для учителей и школьных врачей). М., «Просвещение», 1970.
5. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1998. – 143с.: ил.
6. Толкачев Б.С. «Физкультура против недуга». – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 104с., ил. – (Физкультура и здоровье).
7. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 146с.