

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
Челябинский институт переподготовки и повышения
квалификации работников образования

**Организация адаптивного физического воспитания
детей с особыми образовательными потребностями**

Сборник методических материалов

Челябинск
ЧИППКРО
2016

УДК 373.1+376.7
ББК 74.3

*Печатается по решению Ученого совета
ГБУ ДПО ЧИППКРО*

Авторы:

Газизова А.Г., Кийкова Н.Ю., Немцова Е.В., Птицына О.А.,
Холкина И.Л., Четырина О.В., Ярыгина С.П.

Редакционная коллегия:
Кисляков А.В.

Организация адаптивного физического воспитания детей с особыми образовательными потребностями: сборник методических материалов / под ред. Кислякова А.В. – Челябинск: ЧИППКРО, 2016 г. – 58 с.

ISBN 978-5-503-00187-7

В содержании сборника представлены особенности информационно-организационного сопровождения адаптивного физического воспитания детей с особыми образовательными потребностями; содержание адаптивного физического воспитания детей в условиях программы «Адаптивная физическая культура»; специальные условия осуществления адаптивной физической культуры детей с особыми образовательными потребностями. Методические материалы рекомендуются в помощь руководителям, педагогическим работникам, воспитателям специальных или инклюзивных образовательных организаций при проектировании и реализации программ физического воспитания детей с особыми образовательными потребностями

УДК 373.1+376.7
ББК 74.3

ISBN 978-5-503-00187-7

© ГБУ ДПО ЧИППКРО, 2016

Содержание

Информационно-организационное сопровождение адаптивного физического воспитания детей с особыми образовательными потребностями	3
Содержание адаптивного физического воспитания детей в условиях программы «Адаптивная физическая культура»	11
Специальные условия осуществления адаптивной физической культуры детей с особыми образовательными потребностями	21
Приложение 1. Информационная карта интегрированного спортивно-логопедического занятия «Зимние забавы»	30
Приложение 2. Информационная карта совместного с родителями познавательного проекта «Азбука здоровья»	48
Приложение 3. Комплекс упражнений для физкультурных минуток	52
Приложение 4. Комплекс упражнений для утренней гимнастики	53
Приложение 5. Информационные ресурсы, способствующие получению родителями и детьми дополнительного образования в области развития адаптивной физической культуры	55
Используемая литература	57

Информационно-организационное сопровождение адаптивного физического воспитания детей с особыми образовательными потребностями

Современные экономические и социально-культурные отношения показывают, что наблюдается тенденции к обновлению подходов к сохранению и улучшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из приоритетных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

– Федеральный закон N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. N 189 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (с изменениями на 24 ноября 2015 года);

– Указ Президента Российской Федерации № 761 от 1.06.2012 г. «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным организациям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных

требований к образовательным организациям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

- СанПиН 2.1.2.1188. Программное осуществление государственного санитарно-эпидемиологического надзора за эксплуатацией плавательных бассейнов;

- Свод правил СП 31-115-2006. «Открытые плоскостные физкультурно-спортивные сооружения»;

- Свод правил СП 52.13330. 2011. «Свод правил. Естественное и искусственное освещение»;

- МГСН 4.08-97 «Массовые типы физкультурно-оздоровительных организаций»;

- ГОСТ Р 52024-2003. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования». ГОССТАНДАРТ России;

- ГОСТ Р 52025-2003. Государственный стандарт Российской Федерации. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей».

- ГОСТ 12.1.005. Система стандартов безопасности труда. «Общие санитарно-гигиенические требования к воздуху рабочей зоны».

- ГОСТ Р 12.4.026. Система стандартов безопасности труда. «Цвета сигнальные, знаки безопасности и разметка сигнальная. Назначение и правила применения».

- Приказ Министерства регионального развития Российской Федерации от 27.12.2011 № 613 «Об утверждении Методических рекомендаций по разработке норм и правил по благоустройству территорий муниципальных образований».

- Постановление Министерства труда Российской Федерации от 6 апреля 2001 г. № 30 «Положение о порядке разработки и утверждения правил и инструкций по охране труда».

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта [1].

Под специальными условиями доступной среды жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, понимается, в том числе, обеспеченность доступности к результатам духовной жизни, представленными достижениями науки и культуры. В реализации

образования важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта.

У детей с особыми образовательными потребностями в охране физического здоровья связи с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата удовлетворительно развивается вербальное мышление, они способны к абстрагированию и обобщению. Наглядно-образное мышление иногда выражено недостаточно, нарушены пространственные и временные представления.

В психологической коррекции эмоциональных особенностей используют игротерапию, арттерапию, психоанализ, психорегулирующие тренировки, поведенческий тренинг.

По данным социологических исследований, выявлявших отношение родителей детей с ограниченными возможностями здоровья к подходу в образовании, на открытый вопрос о том, что вызывает у них беспокойство, были такие ответы:

- отсутствие индивидуального подхода (в том числе на уроках физкультуры и ЛФК) и индивидуальной программы для каждого ребёнка;

- недостаточность дополнительных сопровождающих форм и методов адаптивного физического воспитания,

- отсутствие специальных обучающих программ (мало уроков физической подготовки, крайне необходимых детям-инвалидам);

- личностные особенности детей (затруднения в общении, недостаточная организованность и т.д.).

Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации средствами физической культуры и спорта является задача создания условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Цель физического воспитания – воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных

движений, накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

В процессе физического воспитания ребенок:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию;
- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия [2].

Адаптивное физическое воспитание – одно из новых и массовых направлений в отечественной системе образования и науки, которое рассматривает основы физического воспитания лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов различных возрастных и нозологических групп. Основной целью адаптивного физического воспитания является формирование у занимающихся осознанного отношения к своим физическим возможностям, развитие двигательных умений и навыков, психологических качеств, обеспечивающих адаптацию лиц с отклонениями в состоянии здоровья к воздействию окружающей среды, обществу и различным видам деятельности.

При этом, важно принимать во внимание санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» [3].

На территории организаций для обучающихся с ОВЗ оборудуются физкультурно-спортивная зона, площадки для подвижных игр и отдыха. Оборудование физкультурно-спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физической культуре, проведение секционных спортивных занятий и оздоровительных мероприятий и соответствовать росту и возрасту обучающихся. Подходы к зданию, пути движения обучающихся с ОВЗ на участке не должны пересекаться с проездами для транспорта. Все проезды и подходы к зданию в пределах участка, дорожки к физкультурно-спортивной зоне, зонам отдыха и игровых площадок оборудуются твердым покрытием. Покрытие проездов, подходов и дорожек должно быть ровным, без выбоин и дефектов. Допускается использование спортивных

сооружений, территории скверов, парков и других территорий, расположенных вблизи организации для обучающихся с ОВЗ и приспособленных для прогулок детей и занятий физкультурой.

Температура воздуха в учебных помещениях и кабинетах, кабинетах психолога и логопеда, лабораториях, актовом зале, столовой, рекреациях, библиотеке, вестибюле, гардеробе должна составлять 18 - 24 °С; в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий, мастерских – 17 - 20 °С; раздевальных комнатах спортивного зала – 20 - 22 °С. Все помещения должны ежедневно проветриваться. Проветривание проводится через фрамуги и форточки в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их возвращения с прогулки или занятий. Допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении по сравнению с нормативным уровнем, но не более чем на 1 - 2 °С. В физкультурном зале при достижении температуры воздуха 14°С проветривание прекращается. Сквозное проветривание учебных помещений проводится до начала занятий и после их окончания (при наличии двух смен обучения - после каждой смены).

В теплое время года широкая односторонняя аэрация всех помещений допускается в присутствии детей.

При организации образовательной деятельности учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья обучающихся с ОВЗ.

По первому варианту программы образования в зависимости от категории обучающихся с ОВЗ количество детей в классах (группах) комплектуется в соответствии с правилами комплектования [3]. В классе в условиях инклюзии обучаются не более 2 детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Общая наполняемость класса: при 1 обучающемся с нарушениями опорно-двигательного аппарата – не более 20 обучающихся, при 2 – не более 15 обучающихся. По другим вариантам программы – количество детей в классе (группе) – не более 5.

Учебные занятия для обучающихся с ОВЗ организуются в первую смену по 5-ти дневной учебной неделе. Учебные занятия начинаются не ранее 8 часов. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности.

Урочная деятельность состоит из часов обязательной части и части, формируемой участниками отношений.

Внеурочная деятельность формируется из часов, необходимых для обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся с ОВЗ и в сумме составляет 10 часов в неделю на каждый класс, из которых не менее 5 часов предусматривается на реализацию обязательных занятий коррекционной направленности, остальные - на развивающую область с

учетом возрастных особенностей учащихся и их физиологических потребностей.

Для предупреждения переутомления в течение недели для обучающихся с ОВЗ должны иметь облегченный учебный день в среду или четверг. Продолжительность учебной нагрузки на уроке не должна превышать 40 минут, за исключением первого класса.

Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе. С этой целью, при проведении ежедневной динамической паузы рекомендуется увеличить продолжительность большой перемены до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательных видов деятельности обучающихся на спортплощадке организации.

Физическое воспитание и адаптивная физическая нагрузка планируется для каждого обучающегося индивидуально в соответствии с рекомендациями специалистов и с учетом характера патологии и степени ограничений здоровья. Дети с ОВЗ занимаются по индивидуальным программам, составленным врачом и педагогом по физическому воспитанию с учетом рекомендаций врачей-специалистов.

Проведение закаливающих мероприятий осуществляется в соответствии с рекомендациями по закаливанию. Не допускается проведение закаливающих процедур сразу после еды и физических упражнений с большой нагрузкой.

Основной формой физического воспитания являются уроки физкультуры, которые проводят по специальным программам, учитывающим категорию и состояние здоровья обучающихся.

Наряду с уроками физкультуры в режиме дня должны предусматриваться: утренняя гимнастика, физкультурные паузы на уроках и при самоподготовке, подвижные игры на переменах и во время прогулки, занятия в спортивных секциях и кружках, лечебная физкультура и система закаливающих процедур.

Дозирование физической нагрузки, корригирующей и лечебной гимнастики для обучающихся с ОВЗ, осуществляется посредством проведения в каждом классе (группе) занятий по программам, соответствующим особенностям психофизического развития, индивидуальным возможностям и состоянию здоровья обучающихся с ОВЗ. Групповые и индивидуальные занятия по лечебной физкультуре целесообразно проводить во второй половине дня.

Московским городским психолого-педагогическим университетом разработаны типовые пакеты специальных образовательных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов

с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях общего образования [4].

Среди специальных условий организации образовательного процесса для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в общеобразовательных учреждениях – требования к организационному, материально-техническому, педагогическому обеспечению.

Организационное обеспечение общеобразовательного процесса предполагает обновление нормативно-правовой базы:

- дополнение устава (пункт об организации работы с детьми с ОВЗ в части совместного обучения (воспитания), включая организацию совместных учебных занятий, досуга, различных видов дополнительного образования, лиц с ограниченными возможностями здоровья и лиц, не имеющих таких ограничений);

- положение об организации инклюзивной практики (локальные акты, регламентирующие деятельность по организации обучения лиц с ОВЗ);

- образовательная программа, включающая коррекционно-развивающую программу;

- приказ о создании и положение о школьном ПМПк, об адаптированной основной общеобразовательной программе, индивидуальном учебном плане, индивидуальном образовательном маршруте;

- порядок учета особенностей психофизического развития и состояния здоровья, получения социально-педагогической и психологической помощи, анализа динамики обучения ребенка, коррекционной работы с ним;

- порядок учета особенностей психофизического развития и состояния здоровья детей, получения социально-педагогической и психологической помощи детьми и родителями;

- порядок подготовки, переподготовки и повышения квалификации работников образовательных учреждений, занимающихся решением вопросов образования и реабилитации детей;

- порядок предоставления услуг ассистента (помощника), тьютора, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (при необходимости);

- порядок материального стимулирования деятельности работников, осуществляющих инклюзивную практику (установление соответствующих сложности их работы размеров и условий оплаты труда, предоставление им социальных льгот и гарантий, а также мер их морального поощрения);

– договор с родителями (законными представителями) детей с ОВЗ (детей с инвалидностью), в котором указывается программа обучения ребенка и другие особенности организации учебно-воспитательного процесса;

– договор между ОУ и ОПМПК, с ППМС-центром, ресурсным центром, со СКОУ (при необходимости);

– договор с учреждениями по развитию физической культуры и спорта.

При организации медицинского обслуживания необходимо системное сопровождение ребенка врачом-ортопедом и врачом-неврологом. Педагогом-психологом организуются профилактические и просветительские мероприятия для родителей.

Для получения консультативной и просветительской помощи организация взаимодействует с ППМС-центрами, ПМПК, СКОУ, органами социальной защиты.

Организационно-педагогическое обеспечение предполагает использование коррекционных программ:

1. Комплексная абилитация детей с нарушениями движений в специальных образовательных учреждениях: программно-методические материалы / И.А. Смирнова и др., СПб, 2008

2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями ОДА. М., 2001

3. Программы специальной общеобразовательной школы для детей с последствиями полиомиелита и церебральными параличами. М., 1986.

4. Программы начальных классов школ для детей с последствиями полиомиелита и церебральным параличом (русский язык, математика, ручной труд). М., 1981.

5. Программы логопедических занятий и уроков физкультуры в начальных классах школ для детей с последствиями полиомиелита и церебральными параличами. М., 1979

6. Программа по физической культуре для учащихся I–XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе». (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина, - М.; Дрофа 2006г.)

7. Программы дополнительного образования Учебно-воспитательный процесс в реабилитации детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / Под ред. образования В.Л. Андрианова. Л., 1987

Материально-техническое обеспечение учебного пространства заключается в обновлении архитектурной среды, специального оборудования, технических средств коллективного и индивидуального

пользования, программно-методического обеспечения. Необходимы специальная мебель и специальные приборы для обучения, мягкие маты, специальные игрушки, отвечающие санитарно-гигиеническим требованиям и особенностям детей, тренажеры для развития манипулятивных функций рук, средства, коммуникации, устройства для чтения; компьютеры и программное обеспечение; альтернативные способы загрузки и вывода данных, зал для занятий ЛФК с дополнительным оборудованием.

Материально-техническое обеспечение внеучебного пространства содержит специально оборудованные мастерские для развития профессиональных навыков; средства передвижения; средства, облегчающие самообслуживание детей; подъемники, велотренажеры, коврики; оборудование сенсорной комнаты для релаксации; микроавтобус с подъемником.

Содержание адаптивного физического воспитания детей в условиях программы «Адаптивная физическая культура»

В качестве актуальной задачи образования детей с ограниченными возможностями здоровья родители указывают необходимость создания условий для самореализации, общения, обсуждения вопросов планирования жизненной перспективы. В области «Физическая культура» в учебный план входит предмет «Адаптивная физическая культура». Коррекционно-развивающие занятия предусматривают: занятия ЛФК, логопедические занятия и индивидуальные и групповые занятия по коррекции и развитию когнитивных функций. Ежедневно занятия АФК и ЛФК чередуются с общеобразовательными уроками. В расписании дополнительно предусматриваются 1 час/нед. АФК и 1 час/нед. ЛФК для индивидуальных занятий одновременно для всех учащихся класса. Это обусловлено необходимостью ежедневной организации динамических и/или релаксационных пауз между уроками в зависимости от структуры и степени тяжести двигательного дефекта [5].

Программа «Адаптивная физическая культура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию функций организма. *Цель программы:* формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании

средств физической культуры в организации здорового образа жизни, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.

Образовательные задачи программы:

1. Усвоение опыта разнообразной деятельности и поведения, возможности самостоятельной деятельности
2. Формирование у учащихся средств дефицитарных психомоторных функций, не поддающихся исправлению.
3. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
4. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
5. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
6. Формирование навыка ориентировки в строении собственного тела в пространстве.

Развивающие задачи программы:

1. Формирование способов познавательной деятельности, позволяющих учащемуся осваивать общеобразовательные предметы.
2. Обучение навыкам планирования жизнедеятельности и реализации этих планов.
3. Формирование готовности к изменению способов поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.
4. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
5. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
6. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
7. Обогащение словарного запаса.
8. Развитие критичности к себе и своей собственной деятельности и её результатам.

Оздоровительные и коррекционные задачи программы:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Воспитательные задачи программы:

1. Формирование положительной «Я – концепции», навыков самоконтроля

2. Обучение приемам снятия психического напряжения, формирование позитивных приемов поведения

3. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

4. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

5. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

6. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к осуществлению здорового образа жизни.

7. Создание возможностей для самовыражения детей, развитие активности, самостоятельности, общительности, развитие у обучающихся способности к самопознанию, рефлексии, совершенствование навыков конструктивного общения

В качестве *ценностных ориентиров содержания учебного предмета* выбраны ориентиры, обозначенные в Фундаментальном ядре содержания общего образования:

– осознание ценности других людей (ближних), ценности человеческой жизни,

– формирование физических качеств характера, осознание их отличия от умственных способностей;

– развитие нравственных и волевых качеств,

– овладение учащимися универсальными учебными действиями как способностями к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового опыта.

Среди отличительных свойств, составляющих *общую характеристику предмета «Адаптивная физическая культура»* – возможности освоения и развития способностей детей в области:

– разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;

– организации сложных двигательных комплексов, особенно тех, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности;

– измерения показателей осанки и физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы образования с учётом специфики содержания предметной области «Адаптивная физическая культура» должны содержать:

- первоначальные представления о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- навыки правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы образования с учётом специфики содержания:

- умения и навыки физкультурно-оздоровительной деятельности;

- умения и навыки формирования правильной осанки; знания об особенностях увеличения подвижности суставов конечностей;

- знания об особенностях развития вестибулярного аппарата.

- умения и навыки формирования и развития координационных способностей;

- знания об особенностях формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы образования с учётом специфики содержания предметной области «Адаптивная физическая культура» должны содержать:

- умения и навыки целенаправленной двигательной активности,

- улучшение возможностей двигательного потенциала; комплекс дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья;

- психологическая готовность использовать речь в разных коммуникативных ситуациях (задавать вопросы, договариваться, выражать свое мнение, обсуждать мысли и чувства и т.д.); сформированность умения «переноса» знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

– формирование и развитие произносительной стороны речи.

Предлагаемая примерная программа *содержания учебного предмета* рассчитана на реализацию в течение 1 года, при двухразовых занятиях в неделю. Всего 68 часов в год.

Разделы программы:

I. Основы знаний о бережном отношении к своему здоровью. Общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока.

II. Общеразвивающие и корригирующие упражнения, укрепляющие индивидуальное здоровье. Упражнения без предметов и с предметами: с гимнастической палкой, с малым мячом, со средним-большим мячом, с гимнастическим обручем, с набивным мячом, специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на осанку; упражнения на дыхание, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для развития общей и мелкой моторики, упражнения для развития точности и координации движений.

III. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных возможностей организма. Различные виды построений и перестроений, различные виды бега, прыжков; упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов; упражнения в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании; элементы художественной гимнастики с предметами (гимнастическим мячом, гимнастическим обручем, гимнастической лентой); упражнения на тренажерах, которые направлены для тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, для профилактики кардиореспираторных заболеваний и гармоничного физического развития учащихся.

IV. Подвижные игры и элементы спортивных игр как средство развития физических, эмоционально-волевых и психических качеств детей. Игры, включающие в себя, как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, хоккей на полу, пионербол, бочче).

При осуществлении занятий используются методы обучения:

– метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников – выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;

- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных, подражательных упражнений,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» определяется требованиями к планируемым предметным результатам освоения адаптированной общеобразовательной программой начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

1) формирование основных представлений о собственном теле, о значении укрепления костно-мышечной системы человека, возможностях его функций;

2) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

3) овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (поддерживать индивидуальный режим дня, питания и сна, систематическую утреннюю зарядку, полезные оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.), поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям здоровья, с необходимыми оздоровительными процедурами

4) формирование навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, осанкой, величиной физических нагрузок соразмерно собственным индивидуальным особенностям здоровья, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, вестибулярной устойчивости);

5) отслеживание продвижения в росте физической нагрузки и в развитии основных физических качеств;

6) контроль самочувствия во время выполнения физических упражнений (рассказ о самоощущениях, измерение частоты сердечных сокращений);

7) владение навыками самоконтроля при выполнении физических упражнений; формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью, независимостью;

8) понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений, овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности, желание участвовать в доступных подвижных играх и занятиях;

9) овладение музыкально-ритмической деятельностью в процессе выполнения доступных упражнений с предметами; танцевальных и ритмико-гимнастических упражнений; игр под музыку и другое.

Поэтому, темы основных разделов избраны следующим образом:

1. Основы знаний о собственном теле, бережном отношении и укреплении здоровья

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения, укрепляющие здоровье

3. Позитивное влияние физических качеств и двигательных возможностей на развитие человека

4. Подвижные и спортивные игры как средство развития физических, эмоционально-волевых и психических качеств детей.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура», формы организации учебных занятий и основные виды учебной деятельности представлены в таблице 1.

Таблица 1

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура», курса с указанием приоритетных задач, определяющих форму организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

№ п/п	Разделы программы	Приоритеты в выборе форм организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1.	Основы знаний о собственном теле, бережном отношении и укреплении здоровья	Выявление уровня знаний о содержании понятия «здоровье», «физическое здоровье» и способах его сохранения, развитие умений получать и уточнять знания о бережном отношении к своему здоровью	Учебно-практические задачи, направленные на выявление позитивных и негативных факторов, влияющих на результаты и качество выполнения задания и/или самостоятельной постановки задач
	Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. Правила поведения в спортивном зале и на уроках. Гигиенические требования к занятиям АФК (гигиена одежды и обуви). Правила простейших подвижных игр.		Учебно-практические задачи, направленные на формирование ценностно-смысловых установок, что требует от обучающихся выражения ценностных суждений и/или своей позиции по обсуждаемой проблеме на основе имеющихся представлений о ценностях, нравственно-этических нормах, а также аргументации (пояснения или комментария) своей позиции или оценки
2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения, укрепляющие здоровье	Обсуждение форм, способов и приемов развития умений использовать	Учебно-практические задачи, направленные на формирование и оценку навыка разрешения проблем/проблемных ситуаций, требующие принятия решения в ситуации неопределённости
	Основные положения и движения, выполняемые на месте. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте и	индивидуальные возможности для укрепления здоровья, выбирать цели, стремиться к ним и достигать их	Учебно-познавательные задачи, направленные на формирование и оценку навыка самостоятельного приобретения, переноса и интеграции знаний как результата использования знако-символических средств и/или логических операций сравнения, анализа, синтеза, обобщения, интерпретации, оценки,

	с предметами (малый мяч, гимнастическая палка, средний мяч, средний обруч)		классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений
3.	Позитивное влияние физических качеств и двигательных возможностей на развитие человека	Диагностика психических и физических особенностей, здоровых привычек.	Учебно-познавательные и учебно-практические задачи, направленные на формирование и оценку навыка самоорганизации и саморегуляции, наделяющие учащихся функциями организации выполнения задания
	Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Равновесие. Элементы художественной гимнастики. Упражнения на тренажерах	Обсуждение особенностей активизации двигательной активности (обновление форм, методов, средств)	Учебно-практические задачи, направленные на формирование и оценку навыка рефлексии, что требует от обучающихся самостоятельной оценки или анализа собственной учебной деятельности с позиций соответствия полученных результатов учебной задаче, целям и способам действий
4.	Подвижные и спортивные игры как средство развития физических, эмоционально-волевых и психических качеств детей	Проектирование ситуаций и событий, развивающих двигательную, эмоционально-ценностную, интеллектуальную сферу ребенка	Учебно-познавательные и учебно-практические задачи, направленные на формирование и оценку навыка самоорганизации и саморегуляции, выполнения задания: планирования, отслеживания, соблюдения графика, поиска необходимых ресурсов, распределения обязанностей и контроля
	Подвижные игры. Игры с бегом и прыжками. Игры с мячом. Элементы спортивных игр: настольный теннис, хоккей на полу		Учебно-практические задачи, направленные на формирование и оценку навыка сотрудничества, требующие совместной работы в парах или группах с распределением ролей/функций и разделением ответственности за конечный результат
	Итого часов:	68	

Специальные условия осуществления адаптивной физической культуры детей с особыми образовательными потребностями

Педагогические условия осуществления адаптивной физической культуры

Типы учебно-познавательных и учебно-практических задач конкретизированы на основе обобщенных классов задач, предъявляемых обучающимся для тематического, промежуточного контроля уровня сформированности личностных, предметных результатов освоения планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы общего образования. Содержание задач может быть выбрано в связи с темой и направленностью учебного или дополнительного занятия. Использование различных организационных форм образования обеспечивает вариативность и возможность осуществления разнообразных развивающе-коррекционных мероприятий по достижению планируемых результатов. Кроме традиционных форм организации учебных занятий: групповые и индивидуальные занятия, самостоятельная работа, домашнее задание, массовые физкультурные праздники используются объединенные формы.

Например, к ним относят совместные физкультурные занятия родителей с детьми, формы физической культуры для организации культурного досуга (формы искусства, сюжетно-ролевые игры, общения, развлечения, художественного творчества), эвритмическую гимнастику (использование ритмических закономерностей речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики), гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения, не связанные со значительными нагрузками) и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения). Фоновая физическая культура оказывает влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности. Ее следует рассматривать как компонент здорового образа жизни.

В Театре физической культуры театральным постановкам предшествуют беседы, творческие проекты, занятия, включающие в себя элементы пантомимы, упражнения корригирующей гимнастики,

дыхательные упражнения, элементы аэробики, народного танца, упражнения с предметами и снарядами. Всё это способствует освоению запаса знаний о способах и формах поддержки образа жизни, соответствующего возрасту и потребностям здоровья человека, с необходимыми оздоровительными процедурами [7].

Учебно-практические задачи, направленные на формирование ценностно-смысловых установок, что требует от обучающихся выражения ценностных суждений и/или своей позиции по обсуждаемой проблеме с применением упражнений на формирование осанки: у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове.

Учебно-практические задачи, направленные на выявление позитивных и негативных факторов, влияющих на результаты и качество выполнения задания и/или самостоятельной постановки учебных задач: упражнения для профилактики плоскостопия – сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп.

Рассмотрим типы учебно-познавательных и учебно-практических задач, направленных на формирование и оценку навыка самоорганизации и саморегуляции посредством формирования основ правильного дыхания, осанки, движения. Упражнения на дыхание: сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Учебно-практические задачи, направленные на формирование и оценку навыка сотрудничества, требующие совместной работы в парах или группах с распределением ролей/функций и разделением ответственности за конечный результат: упражнения на развитие

точности и координации движений – построение в строй с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе); несколько поворотов подряд по показу; одновременное выполнение действий: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Размыкание. Повороты с указанием направления.

Учебно-практические задачи, направленные на формирование и оценку навыка разрешения проблем/проблемных ситуаций, требующих принятия решения в ситуации неопределённости: упражнения на развитие общей и мелкой моторики с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивные мячи –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Учебно-познавательные и учебно-практические задачи, направленные на формирование и оценку навыка самостоятельного приобретения, переноса и интеграции знаний: упражнения, развивающие двигательные умения и навыки – ходьба, начиная с правой, левой ноги; ходьба на пятках, на носках; бег в чередовании с ходьбой; бег в медленном темпе, соблюдая строй; прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами вокруг себя; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов; прыжки в длину с шага; прыжки боком через скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на скамейку. Броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на гимнастической стенке). Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Учебно-практические задачи, направленные на формирование и оценку навыка рефлексии, что требует от обучающихся самостоятельной оценки или анализа собственной учебной

деятельности с позиций соответствия полученных результатов учебной задаче, целям и способам действий: упражнения, развивающие умения и навыки равновесия, относятся: ходьба по скамейке с предметом: флажок, мяч, палка; ходьба по скамейке с различными положениями рук; поворот кругом переступанием на скамейке; лазание, перелезание, подлезание; ползание на четвереньках по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку; лазание вверх-вниз по гимнастической стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой. Передвижение по гимнастической стенке в сторону. Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты: мягкие модули, гимнастическая скамейка, обручи, гимнастическая скакалка, стойки и т.д. Пролезание в модуль-тоннель. Перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи.

Элементы художественной гимнастики, формирующие двигательные умения и навыки являются средством остановки и решения всех типов учебно-познавательных и учебно-практических задач: упражнения с мячом – удержание мяча на двух руках перед собой на ладонях; передача мяча из одной руки в другую перед собой; бросок и ловля мяча двумя руками на ладони; отбивы об пол двумя руками. Упражнения с малым обручем – хват обруча двумя руками снизу и сверху; поднимание обруча вперед-вверх; раскачивание обруча на двух руках в лицевой плоскости; вхождение в обруч в лицевой плоскости; перекаты обруча из одной руки в другую в лицевой плоскости.

4 Раздел: Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч». Элементы спортивных игр: стойка и перемещения теннисиста; хват ракетки; подбрасывание и ловля шарика рукой; удержание шарика на ракетке на месте и в ходьбе; игра «Кто дольше удержит?»; хоккей на полу способ держания клюшки; стойка хоккеиста и перемещения в стойке; владение клюшкой: прием, остановка и передача шайбы на месте; ведение шайбы по прямой.

Методические условия осуществления адаптивной физической культуры

Для определения динамики эффективности адаптивной физической культуры и уровня физического развития воспитанников необходимо

использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений. При повторении и закреплении материала используются формы: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля. Динамику развития физических качеств ребёнка позволяют оценить контрольные тесты, проводимые два раза в год. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации преподавателю и родителям ребёнка.

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура», обеспечивающее вариативно-деятельностную направленность образования всеми участниками по разным линиям программы представлено в таблице 2. Цель: совершенствование единого образовательного пространства, направленного на эффективную комплексную компенсацию, коррекцию, реабилитацию психофизических функций детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, социальную адаптацию и интеграцию.

Для этого важно создать специальные условия для психофизической реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и их социальной интеграции в общество сверстников; обеспечить систему эффективных интегрированных форм и методов коррекционно-оздоровительной и образовательной деятельности, обеспечивающей индивидуально-дифференцированный подход в образовании. Необходимо способствовать формированию у детей потребности в ежедневной двигательной активности и способности ее регулирования; содействовать повышению уровня активности (техника движения, результативность); развивать двигательные качества и способности детей с учетом группы здоровья и ограничений физических нагрузок. При этом необходимо осуществлять валеологическое просвещение: формировать потребность детей в здоровом образе жизни, правильном отношении к здоровью, как важнейшей ценности, средствах его укрепления, правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной помощи и самопомощи; расширять знания детей об особенностях влияния продуктов питания на организм и состояние здоровья человека.

*Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура»,
обеспечивающее вариативно-деятельностную направленность образования всеми участниками
по разным линиям программы коррекционной работы*

№ п/п	Тема занятия / Планируемые результаты	Кол- во часов	Направления учебной и коррекционной деятельности			
			Диагностическое	Коррекционно- развивающее	Консультационное	Информационно- просветительское
1.	Основы знаний о бережном отношении к своему здоровью	4	Выявление уровня знаний о содержании понятия «здоровье» и способах его сохранения, развитие умений получать и уточнять информацию от собеседника	Регулирование поведения обучающихся в планировании режима учебы и отдыха.	Сотрудничество с родителями, другими педагогическими работниками, специалистами в решении задач оценки и формирования здоровых привычек и навыков. Дифференцированность психолого-педагогических условий обучения.	Развитие понимания о предназначении предметов и вещей, их влиянии на здоровье. Расширение опыта взаимоотношений с родителями ребенка посредством проведения консультаций, семинаров, тренингов, занятий, бесед, собраний, направленных на психологическую поддержку, повышение осведомленности родителей об
	Осознание содержания понятия «здоровье» и способов его сохранения			Пробуждение желания заботиться о здоровье (формирование заинтересованного отношения к здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающей учебной деятельности и общения. Организация		

				регулярного обмена информацией о ребенке между всеми участниками образования	кружков, организацию общественно-полезной деятельности	особенностях развития детей и их потребностях.
2.	Общеразвивающие и коррекционные упражнения, укрепляющие здоровье	24	Подготовка рекомендаций по развитию умений использовать свои возможности, устанавливать значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей в формировании здоровых привычек и навыков. Формирование базовых учебных действий.	Планирование специализированного образовательного процесса для группы, класса и/или отдельных обучающихся. Накопление нового опыта, организация экскурсий, походов и экспедиций и т.п. Организация самостоятельной деятельности обучающихся по формированию здоровых привычек и навыков	Формирование умения ребенка устанавливать связь между ходом собственной жизни и её результатами, умение прогнозировать последствия. Освоение правил, ритуалов здорового образа жизни: развитие умений их использовать и передать другим, делиться своими впечатлениями, воспоминаниями, опытом.
	Знакомство с образцами осуществления здорового образа жизни					
3.	Развитие физических качеств и	22	Диагностика психических и физических	Формирование установок на использование	Сопровождение детей с ограниченными возможностями	Развитие способности ребёнка принимать,

	способностей, совершенствовани е возможностей организма		особенностей, сформированно сти здоровых привычек и навыков Обсуждение упражнений, приемов, способствующих активизации двигательной активности	здорового питания. Изучение и использование конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов психического и физического здоровья	здоровья и их семей. Формирование стремления и потребности участвовать в устройстве праздников, понимания значения праздника дома и в школе, стремления порадовать близких	осмыслять и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей, используя вербальные и невербальные возможности (игра, чтение, рисунок как коммуникация и др.), быть понятым другим человеком.
4.	Подвижные игры и элементы спортивных игр как средство развития физических, эмоционально- волевых и психических качеств детей Позитивное отношение к двигательной активности	18	Проектирование ситуаций и событий, развивающих двигательную, эмоционально- ценностную, интеллектуальн ую сферу ребенка	Использование оптимальных двигательных режимов развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом	Умение проявлять инициативу, умение корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.	Формирование активной позиции ребёнка и укрепление веры в свои силы и возможности

Во время занятий большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, которая способствует развитию дыхательной мускулатуры, улучшению кровообращения в легких. Музыкальные занятия предполагают выполнение дыхательных и музыкально-ритмических упражнений, способствующих развитию и коррекции психолого-эмоциональной сферы. Гимнастика, подвижные и спортивные игры позволяют создать условия для гармоничного формирования основных мышц, улучшения равновесия и двигательной координации, развитие эмоционального, речевого, предметно-действенного и игрового общения детей с окружающими; формирование пространственных и временных представлений, воспитание навыков самообслуживания и гигиены.

Организационные условия осуществления адаптивной физической культуры

Учебное место для учащегося с нарушением опорно-двигательного аппарата необходимо выбрать индивидуально с учетом особых образовательных потребностей. Оно помогает ученику свободно двигаться и координировать свои движения в пространстве. В помещении класса должны быть предусмотрены места для отдыха и проведения свободного времени. Для облегчения усвоения новых знаний необходимо использование методических приемов, которые требуют работы различных анализаторов: слухового, зрительного и тактильного.

Понятие смысла изучаемого материала и осуществление проверки у некоторых детей затрудняется в связи с несформированностью зрительно-моторной координации, т. е. несогласованной работой руки и глаза, недостаточной ориентацией в пространстве, проявляющейся в особенностях усвоения основ геометрических и географических знаний.

Функциональные особенности опорно-двигательного аппарата определяют особенности в развитии речи. В устных ответах учащиеся стараются выразить свою мысль экономно, сжато. Им требуется время для подготовки к ответу. Подготовка к ответу требует определенной настройки.

Среди основных образовательных задач – формирование навыков сознательного, правильного выразительного чтения вслух и беглого чтения «про себя», умения осмысленно воспринимать прочитанное. При обучении детей чтению рекомендуется использовать специальные закладки с прорезями, позволяющие фиксировать слово, словосочетание или предложение. Обучение грамотной речи следует вести звуковым аналитико-синтетическим методом. Особое внимание уделять развитию фонематического слуха.

Учет особенностей развития мышления большинства учащихся диктует необходимость применения разнообразного наглядного материала, чертежей, схем, рисунков. Важное место в обучении должно занимать формирование геометрических представлений. Детей следует научить распознавать геометрические фигуры на рисунках, моделях, окружающих предметах, приобретать практические умения в решении задач вычислительного и измерительного характера. Необходимо опираться на наглядные и практические задания (позволяющие усилить познавательную мотивацию процесса обучения).

При оценке степени выполнения задания важно учитывать речевые особенности, и ни в коем случае не снижать отметки за недостаточную интонационную выразительность, замедленный темп и отсутствие плавности.

Приложение 1

Информационная карта интегрированного спортивно – логопедического занятия «Зимние забавы»

1. Класс: 3 класс Дата: декабрь Предмет: интегрированное спортивно-логопедическое занятие
2. Место и роль урока в изучаемой теме: итоговый урок-игра
3. Цели урока: формирование положительной мотивационной направленности к занятиям, интереса к разнообразной двигательной деятельности.
4. Задачи:
 - *Образовательные:*
 - выявить качество и уровень владения знаниями и умениями, полученными на предыдущих уроках;
 - обобщить материал как систему знаний о зимних забавах и развлечениях;
 - научить применять полученные знания на практике;
 - активизировать познавательную деятельность;
 - формировать осознанное отношение к здоровью.
 - *Коррекционно - развивающие:*
 - продолжить формировать умение правильного артикуляционного уклада на звуки;
 - продолжить развитие речевого дыхания и голоса, координации речи с движением;
 - продолжить развитие слухового внимания и памяти;
 - способствовать развитию физических качеств: скорости, ловкости, координации, выносливости;
- укреплять дыхательную мускулатуру;
 - продолжать развивать умения анализировать, сравнивать, устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы, умозаключения;
 - развивать пространственное, образное мышление;

- развивать коммуникативные навыки работы в группах;
- развивать познавательный интерес к окружающей жизни;
- способствовать развитию творческого воображения.

- *Воспитательные:*

- воспитывать у учащихся чувства коллективизма, уверенности в себе, взаимопонимания, доброжелательного отношения со сверстниками в совместной деятельности;
- воспитывать самоконтроль над речью у детей, умение выслушивать друг друга;
- воспитывать общую культуру, эстетическое восприятие окружающего мира;
- создавать объективную основу для воспитания и любви к своему городу, району, краю
- создать условия для реальной самооценки обучающихся, реализации их как личностей;
- воспитывать активную жизненную позицию, стремление к здоровому образу жизни.

5. Дидактические средства: эмблемы для каждой команды, атрибуты для эстафет – обручи, корзина с ватными шариками - снежками, кегли, ракетки, шапка, шарф, варежки. Шары с буквами (гласные буквы: А,О,У,Ы,И,Э, Е, Ё,Ю,Я; согласные буквы: Б,Д,В,Г,Ж,З, П,Т,Ф,К,Ш,С); карточки с зашифрованными словами для эстафет; пакет; карточки со словами; нарисованные ёлочки – 2 шт., морковка, ведро.

Этапы урока	Методы и приемы	Деятельность учителя-логопеда и инструктора ЛФК	Деятельность учащихся	Организация работы по программе С(К)ОУ	Планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные)
Организационный момент	Словесные методы: распоряжения, команды.	Инструктор ЛФК проводит построение в две шеренги. Проверяет готовность обучающихся к празднику,	Явка на место проведения урока. Построение в две шеренги.	Двое учащихся последовательно вслух один за другим читают	Личностные: установка на здоровый образ жизни;

<p>Практический метод: по показу и инструкции. Метод контроля: наблюдение, выполнение действий по показу и инструкции. Способ оценивания: словесный. Форма организации: фронтальная</p>	<p>озвучивает тематику и цель праздника; - Здравствуйте, ребята, уважаемые гости! Мы рады приветствовать вас! Сегодня у нас необычное занятие, спортивно – логопедическое, на тему: «Зимние забавы и развлечения». Соревнуются команды 2 «А» класса «Силачи» и «Крепыши». Они будут состязаться не только в ловкости, быстроте, находчивости, но и интеллекте. Командам подготовиться к приветствию! - Вот и встретились наши команды. Пожелаем им больших успехов в предстоящих соревнованиях. Словесная игра «Я» (проводит учитель - логопед) Кто пришел сюда играть? В эстафетах побеждать? Кто из вас не любит скуки? Кто здесь мастер на все руки? Кто спортсменом хочет стать?</p>	<p>Приветствие команд: I команда – «Крепыши» Мы ребята – крепыши, Крепыши не малыши. Шлём команде силачей Пламенный физкульт - привет! II команда – «Силачи» Силачей у нас команда, Дружим крепко мы всегда! Крепышам дадим ответ: Огромный наш, физкульт – привет! Дети дружно взмахом правой руки указывают</p>	<p>стихотворения, соревнуясь в интонационной выразительности. 1 Ученик (ца): Начинаем зимний праздник, будут игры, будет смех! И весёлые забавы приготовлены для всех! 2 Ученик (ца): Хороша красой своею, наша зимушка – зима! Поиграть сегодня с нею, собралась вся детвора!</p>	<p>Регулятивные: нацеливаться на успешную работу, использовать речь для регуляции своих действий, контролировать свои действия и действия одноклассников; Коммуникативные : устанавливать учебное сотрудничество с учителем и со сверстниками, уметь воспринимать на слух команды и инструкции.</p>
---	--	---	--	---

		А разминку выполнять?	на себя при одновременном произнесении «Я»		
Актуализация знаний	Практический метод: по показу и инструкции. Метод контроля: наблюдение, выполнение действий по показу и инструкции. Способ оценивания: словесный. Форма организации: фронтальная, индивидуальная.	Инструктор ЛФК проводит разминку, ставит проблемный вопрос и задачу перед учащимися, контролирует выполнение. - Кто хочет ловким стать и время не терять, всё делайте со мной! - Мы шагаем, мы шагаем, Кверху руки поднимаем. (Ходьба с движениями рук вверх) - В стороны их разведем, (в стороны, вниз). Вниз опустим и пойдём. - Мы шагаем по сугробам (Ходьба с высоким подъёмом колена, руки на поясе). По сугробам крутолобим. Поднимай повыше ногу, Проложи другим дорогу - Не боимся мы пороши. Ловим снег, хлопок в ладоши! (Руки в стороны, хлопок	Учащиеся выполняют упражнения, с одновременным проговариванием.	Для детей с тяжёлыми нарушениями ОДА некоторые упражнения упрощаются.	Познавательные: соотносить свои действия с эталоном, оценивать правильность выполнения заданий; Личностные: осознавать значение физических упражнений для здоровья; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений, принимать инструкцию педагога и четко следовать ей,

		<p>перед собой). - Руки в стороны! По швам. Снега хватит вам и нам. (Берут снежки из корзины). - Вверх подбрось ты свой снежок. (Подбрасывание снежка вверх и ловля его двумя руками). И поймай его, дружок. - Выше ногу подними (Перекладывание снежка под ногой из одной руки в другую). - И снежок переложи. - Ты снежок всем покажи (Повороты вправо, влево с перекладыванием снежка из одной руки в другую). Вправо – влево поверни. - Со снежком ты приседай! Сели – встали, не зевай! (Приседания, руки вперёд). - Потянулись за снежком – Спинку хорошо прогнём. (Наклоны вперёд, руки вперёд). - Дружно дети наклонились, И снежки все положили. (Наклон, положить</p>			<p>осуществлять поэтапный контроль, адекватно воспринимать оценку учителя; Коммуникативные : использовать речь для регуляции своих действий.</p>
--	--	---	--	--	--

		снежок на пол, выпрямиться.) - Носиком сейчас вдохните! И дыхание задержите. Выдыхаем воздух ртом, «Пых» мы говорим потом.			
Инструктаж по выполнению задания	Наглядно-практический метод: по показу и инструкции. Метод контроля: наблюдение, выполнение действий по показу и инструкции. Способ оценивания: словесный. Форма организации: фронтальный.	Инструктор ЛФК проводит массаж биологически активных зон «Неболейка» для профилактики простудных заболеваний. - Чтобы горло не болело, мы его погладим смело. Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. - Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком «Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки, шею смело. - Знаем, знаем, да-да-да, нам простуда не страшна!	Учащиеся выполняют упражнения, с одновременным проговариванием. (дети поглаживают ладонями шею сверху-вниз) (указательным пальцем растирают крылья носа) (прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями «в стороны – вместе») (раздвигают указательный и		Познавательные: ориентироваться в разнообразии профилактических мероприятий для укрепления здоровья; Личностные: осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма, понимать значение знаний для человека; Регулятивные: оценивать правильность выполнения; Коммуникативные : контролировать свои действия и

			средний пальцы и растирают точки впереди и сзади за ушами) (потирают обе ладони)		действия сверстников
Изучение нового материала	Словесный метод: по инструкции. Метод контроля: наблюдение, выполнение действий по инструкции. Способ оценивания: словесный. Форма организации: фронтальная.	Учитель-логопед проводит мимическую гимнастику. - Вам случайно попали снежком в лицо, изобразите огорчение. - Вы боитесь съезжать с горы – покажите, как вам страшно. - Скатились с горы, не упали, вам весело, радостно! - Завьюжило, стало холодно – вы недовольны вьюгой.	Показ упражнений самими учениками.		Познавательные: анализировать действия сверстников и сравнивать свои действия с другими, Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сопереживания; Регулятивные: оценивать правильность выполнения заданий; Коммуникативные

					: контролировать свои действия и действия сверстников во время выполнения групповых упражнений.
Закрепление изученного материала	Практический метод: по инструкции. Метод контроля: наблюдение, выполнение действий по инструкции. Способ оценивания: словесный. Форма организации: подгрупповая, индивидуальная.	Инструктор ЛФК проводит эстафету «Собираемся на прогулку»	Ученик читает стихотворение: Чтоб кататься день – деньской Нам на горке снеговой, Чтобы не пришлось нам греться, Надо потеплей одеться. Учащиеся выполняют задание по предложенному алгоритму: По команде «Марш» первый участник надевает на себя шапку, шарф,	Слабые учащиеся ставятся на первые этапы эстафеты.	Познавательные: осуществлять выбор наиболее эффективных способов выполнения задания; Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи, внимательно относится к собственным переживаниям при допущении

			<p>варежки и бежит до ориентира, возвращается назад и передает эстафету следующему игроку.</p>		<p>ошибок; Регулятивные: проводить самоанализ выполненных упражнений; Коммуникативные : уметь договариваться в совместной игровой деятельности, взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила игры.</p>
<p>Обобщение изученного материала</p>	<p>Словесный метод: по инструкции. Метод контроля: наблюдение, выполнение действий по инструкции. Способ оценивания: словесный.</p>	<p>Инструктор ЛФК проводит спортивную паузу «Конькобежцы» с элементами дыхательной гимнастики.</p>	<p>Ученик (ца): В лёгких шапках и костюмах Снежной зимнею порой На коньках мы заскользим, Друг за другом побежим! Ноги на ширине плеч, руки в</p>		<p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии профилактических мероприятий для укрепления здоровья; Личностные: осознавать значение дыхательной</p>

	Форма организации: фронтальная.		замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, дети сгибают то левую, то правую ногу, произнося «к – р – р»).		гимнастики для здорового образа жизни; Регулятивные: проводить самоанализ выполненных действий; Коммуникативные : контролировать партнера во время выполнения групповых упражнений.
Закрепление изученного материала	Словесный метод: по инструкции. Метод контроля: наблюдение, выполнение действий по инструкции. Способ оценивания: словесный. Форма организации:	Учитель-логопед проводит эстафету «Наряди елку».	По команде «Марш» первый участник бежит к ёлочке, кладёт на верхний ярус шар с буквой, обозначающей гласный звук и бежит обратно, передавая эстафету касанием. «Буквы –	Для сохранения ситуации успеха некоторым учащимся предлагается выбрать только шары, обозначающие гласные буквы.	Познавательные: анализировать с целью выявления существенных признаков; Личностные: формировать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; Регулятивные:

	подгрупповая, индивидуальная.		новогодние украшения» • Верхний ярус – шары, на которых написаны буквы, обозначающие гласные звуки. (А,О,У,Ы,И,Э) • Средний ярус – шары, на которых написаны буквы, обозначающие звонкие согласные (Б, В, Д, Г,Ж,З). Нижний ярус – шары, на которых написаны буквы, обозначающие глухие согласные (П,Ф,Т,К,Ш,С)		учить принимать и сохранять учебную задачу; Коммуникативные : умение решать конфликты в ходе игровых действий.
Подготовка к восприятию нового материала	Словесно - практический метод: по показу и инструкции. Метод контроля: наблюдение,	Учитель-логопед проводит звуковую гимнастику «В зимнем лесу». Звучит аудиозапись. Воет вьюга: в-в-в-в Сосны стонут: с-с-с	Учащиеся повторяют за логопедом звуки с правильной артикуляцией.	Ученик (ца): Все белым – бело от пуха! Нет порядка во дворе. Крутит вьюга –	Познавательные: анализировать правильность выполнения упражнения; Регулятивные:

	<p>выполнение действий по показу и инструкции. Способ оценивания: словесный. Форма организации: фронтальная.</p>	<p>Шепчут ели: ш-ш А березы: з-з-з-з</p>		<p>завируха, Крутит, мутит, завывает, Стонет, охает, поёт! Снег в сугробы навивает, Погулять нам не даёт!</p>	<p>понимать инструкцию и четко им следовать; Коммуникативные : воспринимать на слух инструкции учителя-логопеда, использовать речь для регуляции своих действий.</p>
Изучение нового материала	<p>Словесный метод: по инструкции. Метод контроля: наблюдение, выполнение действий по инструкции. Способ оценивания: словесный. Форма организации: подгрупповая.</p>	<p>Учитель-логопед проводит эстафету «Найди родственников»</p>	<p>Ветер разбросал по лесу слова. Дети должны определить, где слова родные – однокоренные? А какое слово – лишнее? Объяснить, почему? (Лиса – лист – лисёнок; лось – лоскут – лосёнок; холод – холмик – холодок; гора – горка – горе ;</p>		<p>Познавательные: осознанно строить речевое высказывание в устной форме, самостоятельное создавать алгоритм деятельности при решении проблемы поискового характера; Личностные: формировать учебно-</p>

			белка – беленький – белок; лес – лестница – лесничий).		познавательный интерес; Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; Коммуникативные : договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, использовать речь для регуляции своих действий.
Закрепление изученного	Словесный метод: по инструкции. Метод контроля: наблюдение, выполнение	Инструктор ЛФК проводит эстафету «Пронеси снежок».	По команде «Марш» первый участник бежит змейкой между кеглями, неся снежок на		Познавательные: анализировать правильность выполнения упражнений, Личностные:

	действий по инструкции. Способ оценивания: словесный. Форма организации: подгрупповая.		ракетке до ориентира, возвращается обратно по прямой и передает эстафету следующему участнику.		уметь осознавать ответственность за общее дело; Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные : контролировать партнера во время выполнения заданий.
Повторение изученного материала	Словесный метод: беседа. Метод контроля: наблюдение. Способ оценивания: словесный. Форма организации: фронтальная.	Учитель-логопед загадывает загадку и проводит беседу на грамматическую тему «Зимние развлечения». Что за нелепый человек пробрался в двадцать первый век? Морковкой нос, в руке метла, боится солнца и тепла?	Дети отгадывают загадку. Участвуют в беседе по заданной теме, осознанно и произвольно строят речевое высказывание в устной форме.		Познавательные: выдвигать гипотезу и обосновывать ее; Личностные: умение осознавать ответственность за общее дело; Регулятивные: принимать и сохранять

					учебную цель и задачи; Коммуникативные : оформлять свои мысли в устной форме с достаточной полнотой и точностью.
Подготовка к восприятию нового материала	Словесный метод: по инструкции. Метод контроля: наблюдение, выполнение действий по инструкции. Способ оценивания: словесный. Форма организации: подгрупповая.	Учитель-логопед проводит эстафету «Снеговик». В снежных сугробах спрятаны слова.	Команда «Крепышей» лепит снеговика из слов, в которых пишется мягкий знак – показатель мягкости согласных (коньки, метель, прорубь, сосулька), а команда «Силачей» лепит снеговика из слов, в которых пишется разделительный		Познавательные: пользоваться накопленными знаниями, ориентироваться в системе знаний, находить закономерности; Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками; Регулятивные: использовать имеющиеся знания, опыт;

			мягкий знак (вьюга, полынья, веселье, хлопья, жилъё).		Коммуникативные : договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать деятельность партнера.
Обобщение и закрепление изученного	Словесный метод: по инструкции. Метод контроля: наблюдение, выполнение действий по инструкции. Способ оценивания: словесный. Форма организации: фронтальная.	Инструктор ЛФК проводит подвижную игру «Мороз- красный нос». Если руки ваши мерзнут, То в ладоши хлопайте. Если ноги ваши мерзнут, То ногами топайте. Громче хлопайте руками! Дружно топайте ногами! А, не то, вам, Дед Мороз Отморозить может нос!	Дети участвуют в игре. Играющие отвечают хором: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!»	Ученик (ца): «Я Мороз – Красный нос! Кто из вас решится в путь – дороженьку пустить?»	Познавательные: выбирать наиболее эффективный способ решения игровой ситуации; Личностные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, Коммуникативные : использовать речь для регуляции своих

					действий, контролировать действия партнера.
Итог урока	Словесный метод: объяснение Способ оценивания: словесный. Форма организации: фронтальная.	Подведение итогов жюри.	Команды строятся для окончательного подведения итогов.		Познавательные: уметь контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; Личностные: уметь оценивать себя.Регулятивные осуществлять итоговый контроль, воспринимать оценку; Коммуникативные : уметь слушать и понимать других.
Рефлексия	Словесный метод: по инструкции. Метод контроля: наблюдение, выполнение действий по	Учитель-логопед предлагает из слогов в конвертах выложить добрые слова и обменяться благодарностями друг с другом.	Дети отвечают на вопросы, анализируют свою деятельность, определяют свое эмоциональное		Познавательные: уметь контролировать и оценивать деятельность; Личностные: уметь осознавать

	<p>инструкции. Способ оценивания: словесный. Форма организации: фронтальная.</p>		<p>состояние. Под спокойную музыку выходят из зала.</p>	<p>ответственность; уметь следовать в поведении моральным нормам и этическим требованиям; Регулятивные: осознавать качество и уровень усвоения; Коммуникативные : уметь выражать мысли с достаточной полнотой и точностью.</p>
--	--	--	---	--

Приложение 2

«Здоровье каждому человеку дает физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!» Н.М. Амосов

Информационная карта проекта «Азбука здоровья»

Продолжительность проекта: 3 месяца.

Тип проекта: познавательно-творческий, объединяющий познавательное, речевое, социально-коммуникативное, физическое, художественно-эстетическое развитие.

По характеру: внутри дошкольного образовательного учреждения.

Участники проекта: инструктор по физической культуре, воспитатели, дети, родители.

Возраст детей, на которых рассчитан проект: 5-7 лет.

Значимая проблема, на решение которой рассчитан проект: сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Дошкольный возраст считается важным для физического, психического и умственного развития ребенка. Основной задачей оздоровительной работы является задача укрепления здоровья, физического и психического развития дошкольника. Необходимо формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, понимание необходимости бережно относиться к своему организму, правила заботы о нем и стимулировать развитие навыков личной гигиены.

Цель проекта.

Обеспечить детей необходимыми знаниями об использовании возможностей, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

Задачи проекта.

Образовательные:

- формирование у детей представлений о составляющих здорового образа жизни, факторах, укрепляющих здоровье;
- создание цикла НОД «Азбука здоровья»;
- использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня с учетом комплексно-тематического планирования;
- повышение педагогической компетентности педагогов и родителей в формировании и сохранении здорового образа жизни.

Оздоровительные:

- побуждение детей к сознательному отношению к охране и укреплению здоровья;
- продолжение формирования навыков взаимоотношений с другими людьми;
- совершенствование культурно-гигиенических навыков.

Воспитательные: воспитание бережного отношения к телу, духовной гармонии, здоровью.

Этапы реализации проекта «Азбука здоровья»

Этапы проекта	Действия педагогов	Действия детей	Действия родителей	Планируемые результаты
Подготовительный	<p><i>Инструктор по ФИЗО и воспитатели</i></p> <p>Систематизация знаний по теме «Азбука здоровья». Изучение методической литературы. Подготовка методического материала: рассказов, стихов, загадок, кроссвордов, мультфильмов, сюжетно-ролевых и дидактических игр по теме; художественной литературы</p>	<p>Формирование привычек и навыков здорового образа жизни, приемов оздоровления, профилактики. Создание возможностей для самовыражения детей, развитие активности, самостоятельности, общительности</p>	<p>Психопрофилактика эмоциональной, познавательной, поведенческой сферы</p> <p><i>Сообщение на родительском собрании:</i> «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни».</p>	<p>Повышение профессионального уровня педагогов в вопросах здорового образа жизни. Качественное освоение педагогами технологий оздоровления детей</p>
Основной	<p><i>Инструктор по ФИЗО. Консультации для воспитателей:</i> «Развитие осознанного отношения к здоровью детей дошкольного возраста», «Использование игр, способных укрепить здоровье детей в летний период», «Организация и проведение подвижных игр и игр с элементами хоккея на прогулке».</p>	<p>Участие в дидактических играх: «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «Съедобное – несъедобное», «В стране Здоровячков», «Азбука здоровья», «Магазин», «Полезно – неполезно».</p> <p>Участие в сюжетно-ролевых играх: «Вылечим куклу», «Научим куклу мыть руки», «Доктор Айболит в гостях у</p>	<p>Обновление представлений о формах и методах содержательного и доброжелательного общения.</p> <p><i>Консультации для родителей:</i> «Красивая осанка – здоровая спина», «Значение физической культуры в жизни ребенка», «Позаботимся о здоровье</p>	<p>Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей. Сформированные навыки здорового образа жизни. Сформированность гигиенической культуры.</p>

<p><i>Консультации для родителей:</i> «Красивая осанка - здоровая спина», «Значение физической культуры в жизни ребенка», «Позаботимся о здоровье детских ног», «Роль физических упражнений в развитии детей», «Воспитание навыков здорового образа жизни в семье», «Физическая готовность ребенка к школе», «Роль физкультурно-игровой среды в психическом воспитании ребенка».</p> <p><i>Сообщение на родительском собрании:</i> «Сотрудничество детского сада и семьи по физическому воспитанию детей». <i>Воспитатели.</i></p> <p>Изучение детьми иллюстраций. Беседы с детьми по темам: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно закаляться», «Гигиена</p>	<p>ребят», «Аптека».</p> <p>Участие в беседах по темам: «Движение вместо лекарств», «Режим дня», «Гуляем и играем», «Закаляемся».</p> <p>Беседа – размышление с детьми «Что такое здоровый образ жизни».</p> <p><i>Чтение рассказов</i></p> <p><i>Чтение произведений</i></p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i></p> <p>Рисование: «Овощи и фрукты, полезные для здоровья», «Осенние витамины».</p> <p>Конструирование: «Стадион», «Каток», «Больница для кукол»</p> <p><i>Физическое развитие:</i></p> <p>Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация, утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, закаливание (воздушно и обширное</p>	<p>детских ног», «Роль физических упражнений в развитии детей», «Воспитание навыков здорового образа жизни в семье», «Физическая готовность ребенка к школе», «Роль физкультурно- игровой среды в психическом воспитании ребенка».</p> <p><i>Сообщение на родительском собрании:</i></p> <p>«Сотрудничество детского сада и семьи по физическому воспитанию детей»</p> <p><i>Мультсеансы:</i></p> <p>«Мойдодыр»; «Айболит»; «Смешарики» из серии Азбука здоровья: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам «Нет!»,</p>	<p>Наличие потребности в формировании навыков здорового образа жизни, изменение отношение к своему здоровью.</p> <p>Создание цикла НОД по теме: «Азбука здоровья».</p> <p>Обеспечение обучения детей навыкам выполнения учебных заданий, получения знаний, организации времени, формирования навыков здорового образа жизни средствами адаптивной физической культуры. Обучение приемам снятия</p>
--	--	---	--

	<p>тела», «Гигиена полости рта», «Грязные руки грозят бедой», «Береги зрение с детства», «Чтобы зубы не болели», «Движение вместо лекарств», Режим дня», «О полезных и вредных привычках», «Почему люди болеют», «Гуляем и играем», «Закаляемся», «Почему случаются травмы», «Опасные домашние предметы».</p>	<p>умывание), физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей с участием родителей.</p>	<p>«Если хочешь быть здоров»»; «Королева зубная щетка», «Здоровый образ жизни», «Митя и микробус». <i>Разгадывание кроссворда:</i> «Что помогает нам быть здоровым».</p>	<p>психического напряжения, формирование позитивных приемов поведения средствами адаптивной физической культуры.</p>
<p>Заключительный</p>	<p><i>Инструктор по ФИЗО.</i> Проведение Дня здоровья. <i>Воспитатели.</i> Выпуск газеты «Азбука здоровья».</p>	<p>Участие детей в Дне здоровья. Досуги и развлечения: Старшая группа: «Спортивные игры сегодня нас ждут», «Зимние забавы», «А ну-ка, мальчики». Подготовительная группа: «Ловкие и умелые», «Зимние забавы», «А ну-ка, мальчики». Зимний спортивный праздник «Веселые старты»</p>	<p>Знакомство и анализ информации родителей о результатах достижения ребенком планируемых результатов. Приобщение детей к спортивным занятиям. Организация ситуаций успеха. Помощь в подготовке праздника и выпуска газеты «Азбука здоровья». Проектирование программы самообразования</p>	<p>Активное участие в жизнедеятельности ДОУ. Для детей: «День здоровья». Для воспитателей: обмен впечатлениями по проведенному проекту «Азбука здоровья». Для родителей: выпуск газеты «Азбука здоровья»</p>

Утренняя гимнастика как организованное начало дня

Структура утренней гимнастики:

1. Вводная часть: упражнения для профилактики.
2. Основная часть – общеразвивающие упражнения; быстрый бег, прыжки на месте.
3. Заключительная часть – ходьба, танцевальные движения, специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в условиях разных вариантов интеграции [6, 8].

Варианты интеграции	Примеры	Электронные ресурсы
Интеграция детских видов деятельности	Развитие умственных способностей и физического здоровья с помощью физиологии	Комплексы упражнений (растяжка, дыхательные, глазодвигательные, телесные, упражнения для развития мелкой моторики, на релаксацию и массаж https://sensoricinru.wordpress.com/2011/04/04/
Интеграция содержания и задач психологической работы	Музыкально-художественная деятельность и двигательная активность	Картотека пальчиковой, артикуляционной и дыхательной гимнастики для детей 5-6 лет с ЗПР на учебный год http://pedportal.net/doshkolnoe-obrazovanie
Использование средств одной образовательной области для решения задач других	Интеграция фольклора и физического воспитания	Перспективный план использования фольклора в разных формах работы по физическому воспитанию в старшем дошкольном возрасте http://www.informio.ru/publications/id1598/Integracija-folklora-i-fizicheskogo-vospitanija-detei-doshkolnogo-vozrasta
Использование адекватных форм работы для решения задач двух или более образовательных областей	Интеграция двигательной и познавательной деятельности	Утренняя гимнастика, знакомящая дошкольников с предстоящим чемпионатом мира по футболу – 2018г. https://e-koncept.ru/2016/46073.htm Оздоровительный бег; дыхательная гимнастика и игры; упражнения на коррекцию осанки и стопы, народные подвижные игры; гимнастика в сюжетной форме; гимнастика по интересам и игры по желанию детей http://iupr.ru/domains_data/files/zurnal_19/Cherneckaya%20E.V.%20(Sovremennye%20Onauki%20i%20obrazovanie).pdf

Комплекс упражнений физкультурных минуток

Физкультурные минутки

для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле,

1 – голову наклонить направо,

2 - и.п., 3 - голову наклонить налево,

4 - и.п., 5 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать,

6 - и.п.. Повторить 3-4 раза, темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе, 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 4 -5 раз. темп медленный.

Физкультурные минутки

для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стоя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положение. повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3 - 4 раза. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 -свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно, темп медленный.

И.п. - сидя, руки вверх, 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, темп средний.

Физкультурные минутки

для снятия утомления с мышц туловища

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - вниз и расслабленно потрясти кистями, повторить 4-6 раз. Темп средний.

И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - и.п., 5-8 то же в другую сторону, повторить 5-6 раз. Темп средний.

Комплекс упражнений – физкультурные минутки

для младших школьников

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх, 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти.

Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, 1 - повернуть туловище направо, 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Упражнение для мобилизации внимания. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 -8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс. 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - браз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 3 - 4 - быстрый, 1 - 2 – медленный.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами яблоками в правую сторону, столько же в левую сторону.
6. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.
7. Выполняется сидя. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох. Повторить 5-6 раз.
8. Выполняется сидя. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 5-6 раз.
9. Выполняется сидя. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

10. Выполняется сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать ими круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.

11. Выполняется сидя. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раза.

Указанные упражнения выполняются по возможности в середине каждого урока, а также на перемене и обязательно через каждые 40-50 минут зрительной работы в домашних условиях. Продолжительность одной тренировки в пределах 3-5 минут.

Приложение 5

Информационные ресурсы, способствующие получению родителями и детьми дополнительного образования в области развития адаптивной физической культуры

Название сайта	Адрес сайта
Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru :
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru :
Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»	http://www.km.ru :
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru :
Электронный журнал «Курьер образования»	http://www.courier.com.ru :
Электронный журнал «Вестник образования»	http://www.vestnik.edu.ru :
Торговый дом «Школьник»	http://www.td-shkolnik.com :
Издательский центр «Вентана –Граф»	http://www.vgf.ru :
Издательский дом «Дрофа»	http://www.drofa.ru :
Издательский дом «Профкнига»	http://www.profkniga.ru :
Издательский дом «1 сентября»	http://www.1september.ru :
Центр дистанционного обучения «Эйдос»	http://www.eidos.ru :
Издательский дом «Советский спорт»	http://www.sovsportizdat.ru/ :
Издательский дом «Армпресс»	http://www.armpress.info :
Федеральное государственное учреждение «Государственный	http://www.informika.ru/goscom

научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций»	
Федерация Интернет образования	http://teacher.fio.ru:
Авторский сайт Ольги Соболевой и Василия Агафонова	http://www.metodika.ru:
Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре	http://lib.sportedu.ru:
Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:
Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации	http://minstm.gov.ru/
Московский институт физической культуры и спорта	http://www.mifkis.ru:
Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта	http://www.vniifk.ru:
Журнал «Физическая культура в школе»	http://www.shkola-press.ru
Всероссийская федерация волейбола	http://www.volley.ru/
Федерация городского спорта	http://www.gorodki.ogr/
Российский футбольный союз	http://www.rfs.ru/
Российская федерация баскетбола	http://www.basket.ru/
Федерация лапты России	http://www.lapta.ru/
Федерация спортивной гимнастики России	http://www.sportgymrus.ru/
Всероссийская федерация художественной гимнастики России	http://www.rusgymnastics.ru/
Портал Всероссийской олимпиады школьников	http://rusolymp.ru/

Используемая литература:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (действующая редакция, 2016) [Электронный ресурс http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/. Дата обращения: 01.10.2016 г.]
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. Пособие для студентов высш. Учеб. заведений / Степаненкова Э.Я. – 2-е изд., испр., – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – С.39-42
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (вместе с «СанПиН 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015)
4. Пакет специальных образовательных условий обучения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях общего образования http://www.inclusive-edu.ru/life_news/22/343/
5. Реестр примерных основных образовательных программ [Электронный ресурс: <http://fgosreestr.ru/>. Дата обращения: 01.10.2016 г.]
6. Кочурова, И.С. Современные педагогические исследования внедрения процесса интеграции в систему дошкольного образования [Электронный ресурс: <http://elibrary.ru/item.asp?id=25751420>. Дата обращения: 01.10.2016 г.]
7. Лебедева Н.И. Театр физической культуры как средство формирования здорового образа жизни дошкольников [https://www.kirovedu.ru/teacher/mm_getfile/id/1322/fid/1410]
8. Мазуренко О. В., Грошева Т. Ю. Интеграция двигательной и познавательной активности в процессе организации утренней гимнастики со старшими дошкольниками // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 296–300. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/46073.htm>.