

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОГО РАЙОНА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«ДЕТСКИЙ САД № 507 «ГОРОДОВИЧОК»  
(МКДОУ д/с № 507)

630066, г. Новосибирск  
ул. Герцена, 14  
E-mail: ds\_507@edu54.ru

телефон/факс 308-63-05  
телефон: 308-63-00

СОГЛАСОВАНО:  
на педагогическом совете № 2  
от «10» декабря 2022 года  
Протокол № 21



УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МКДОУ д/с № 507  
Г.Г. Легирь  
Приказ № 227-ОД  
от «30» декабря 2022 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
для работы с детьми с задержкой психического развития**

**«Здоровая нация»**

для детей 5-7 лет  
Срок реализации программы один год

Автор-составитель:  
Кобзева Наталья Олеговна

Новосибирск-2022

Лист изменений в программе на 202\_\_\_\_\_ г.

№	Разделы программы	Внесённые изменения

Все изменения программы рассмотрены и одобрены на заседании педагогического совета МКДОУ д/с № 507

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г., протокол № \_\_\_\_\_

<b>I.</b>	<b>Основные характеристики Программы</b>	
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	4
<b>1.2</b>	Цель и задачи программы	9
<b>1.3</b>	Содержание программы	10
<b>1.4</b>	Планируемые результаты	12
<b>II.</b>	<b>Организационно-педагогические условия</b>	
<b>2.1</b>	Календарный учебный график	14
<b>2.2</b>	Условия реализации программы	14
<b>2.3</b>	Форма аттестации	16
<b>2.4</b>	Оценочные материалы	16
<b>2.5</b>	Методические материалы	19
	Список литературы	24
	Приложение	25

# **I. Основные характеристики программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

### ***Направленность программы.***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для работы с детьми с задержкой психического развития (далее Программа) направлена на создание условий для физического развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и физических способностей.

Под термином «задержка психического развития» (далее – ЗПР) понимаются синдромы отставания развития психики в целом или отдельных ее функций (моторных, сенсорных, речевых, эмоционально-волевых), замедление темпа реализации закодированных в генотипе возможностей. Это понятие употребляется по отношению к детям со слабо выраженной органической или функциональной недостаточностью центральной нервной системы (далее ЦНС). У данной категории детей нет специфических нарушений слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, речи. Они не являются умственно отсталыми. Международная классификация болезней объединяет этих детей в группу «Дети с общими расстройствами психологического развития» (F84).

У большинства детей с ЗПР наблюдается полиморфная клиническая симптоматика: незрелость сложных форм поведения, недостатки мотивации и целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, сниженной работоспособности, энцефалопатических расстройств. В одних случаях у детей страдает работоспособность, в других - произвольность в организации и регуляции деятельности, в-третьих - мотивационный компонент деятельности. У детей с ЗПР часто наблюдаются инфантильные черты личности и социального поведения.

Программа носит коррекционно-развивающий характер и обеспечивает построение целостного педагогического процесса. В Программе учитываются:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;
- возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Данная программа реализуется на базе МКДОУ д/с № 507 Кировского района г. Новосибирска и ориентирована на детей подготовительного к школе возраста, проходящих обучение в группе компенсирующей направленности.

Обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей реализуется в соответствии с их психофизиологическими возможностями:

- рациональная организация двигательной активности детей;
- развитие двигательных навыков и способностей;
- формирование правильной осанки;
- создание оздоровительного микроклимата, соответствующей предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребенка.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Форма занятий групповая. В группе занимается 5-7 человек. Продолжительность занятия - 30 минут.

Программа разработана в соответствии со **специальными программами и концепциями:**

- «Подготовка к школе детей с задержкой психического развития» под редакцией С.Г. Шевченко.
- Концепция о соотношении первичных и вторичных нарушений (Л.С. Выготский);
- Учение об общих и специфических закономерностях развития аномальных детей (Л.С. Выготский, Н.Н. Малофеев);
- Концепция о соотношении мышления и речи (Л. С. Выготский, А. А. Леонтьев, А. Р. Лурия, Ж. Пиаже и др.);

### **Актуальность программы.**

Актуальность данной Программы заключается в том, что у детей с задержкой психического развития наблюдается значительное отставание в развитии психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма. Двигательные навыки и техника основных движений отстают от возрастных возможностей, страдают двигательные качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений. Недостатки психомоторики проявляются в незрелости зрительно-слухомоторной координации, произвольной регуляции движений, недостатках моторной памяти, пространственной организации движений.

При создании Программы учитывалось положение Л.С. Выготского «о ведущей роли обучения», которое является движущей силой психического развития. Обучение, по мнению Л.С. Выготского, не может осуществляться без реальной деятельности самого ребенка, поэтому метод практических заданий является ведущим в данной программе.

### **Практическая значимость программы**

Практическая значимость состоит в том, что разработка коррекционно-развивающей методики физического воспитания на основе применения средств ритмической гимнастики позволит оптимизировать психофизическое состояние обучающихся и расширит арсенал средств коррекционно-развивающей физической культуры, что позволит сформировать функциональный базис для достижения целевых ориентиров дошкольного образования и формирования полноценной готовности к началу школьного обучения.

### **Адресат программы (примерный портрет обучающегося):**

Возраст детей 5-7 лет.

### ***Психологические особенности детей дошкольного возраста с ЗПР:***

- Недостаточная познавательная активность нередко в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью.

- Отставание в развитии психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма.

- Недостаточность объема, обобщенности, предметности и целостности восприятия.

- Более низкая способность, по сравнению с нормально развивающимися детьми того же возраста, к приему и переработке перцептивной информации, что наиболее характерно для детей с ЗПР церебрально-органического генеза. У детей с другими формами ЗПР выраженной недостаточности сенсорно-перцептивных функций не обнаруживается. Однако, в отличие от здоровых сверстников, у них наблюдаются эмоционально-волевая незрелость, снижение познавательной активности, слабость произвольной регуляции поведения, недоразвитие и качественное своеобразие игровой деятельности.

- Незрелость мыслительных операций. Незрелость функционального состояния ЦНС (слабость процессов торможения и возбуждения, затруднения в образовании сложных условных связей, отставание в формировании систем межанализаторных связей) обуславливает бедный запас конкретных знаний, затрудненность процесса обобщения знаний, скудное содержание понятий.

- Задержанный темп формирования мнестической деятельности, низкая продуктивность и прочность запоминания, особенно на уровне слухоречевой памяти, отрицательно сказывается на усвоении получаемой информации.

- Отмечаются недостатки всех свойств внимания: неустойчивость, трудности концентрации и его распределения, сужение объема. Задерживается формирование саморегуляции, что негативно сказывается на успешности ребенка при освоении образовательной программы.

- Незрелость эмоционально-волевой сферы и коммуникативной деятельности отрицательно влияет на поведение и межличностное взаимодействие. Дети не всегда соблюдают дистанцию со взрослыми, могут вести себя навязчиво, бесцеремонно, или отказываются от контакта и сотрудничества. Трудно подчиняются правилам, редко завязывают дружеские отношения со сверстниками.

- Задержка в развитии и своеобразие игровой деятельности.

- Недоразвитие речи носит системный характер. Особенности речевого развития обусловлены своеобразием их познавательной деятельности.

### **Объем программы, сроки освоения**

Программа рассчитана на один год обучения, 37 часов.

*Форма обучения:* очная;

*Уровень программы:* стартовый

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

Организация образовательного процесса регламентируется календарным графиком и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением. Наполняемость группы – до 7 человек, что позволяет продуктивно вести подгрупповую работу с детьми.

*Основные формы и средства обучения:*

- 1) кружковое занятие (групповые и индивидуальные);
- 2) занятие – Квест.
- 3) аудио занятия;
- 4) открытые занятия для родителей;
- 5) дидактические, подвижные игры и упражнения.

Форма реализации Программы – традиционная.

*Режим занятий*

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 (далее СанПиН).

Организация образовательного процесса регламентируется календарным графиком и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением.



Занятия по Программе дополнительного образования детей проводятся во второй половине дня после дневного сна. Продолжительность занятия составляет:

Подготовительная к школе группа	Дети 5–7 лет	30 минут (1 академический час)
---------------------------------	--------------	--------------------------------

Общее количество часов в неделю – 1 академический час для группы.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:**

Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей – 14 сентября 2022 года.

Окончание учебных занятий – 28 июня 2023 года.

**Комплектование групп дополнительного образования детей:**

10 сентября 2022 по 14 сентября 2022 года.

**Каникулы зимние:** 01 января 2022 по 10 января 2023 года.

**Каникулы летние:** 01 июля 2023 по 31 августа 2023 года.

**Регламент образовательного процесса дополнительного образования детей:**

с 18.00 до 18.30

## **1.2 Цель и задачи Программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа обеспечивает физическое развитие детей дошкольного возраста, посещающих группу компенсирующей направленности для детей с ЗПР МКДОУ д/с № 507, с учётом их возрастных, индивидуальных особенностей, и направлена на достижение следующей цели: *создание оптимальных условий для укрепления физического здоровья детей, профилактики и коррекции психических нарушений у детей с задержкой психического развития.*

### Задачи:

- ✓ развивать двигательные качества (быстрота, сила, выносливость, координация);
- ✓ развивать общую и мелкую моторику;
- ✓ поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности;
- ✓ совершенствовать умения и навыки в основных видах движения (далее ОВД) и двигательных качеств;
- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ воспитывать красоту, грациозность и выразительности движений;
- ✓ развивать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- ✓ формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- ✓ формировать мотивационно-потребностный компонент физической культуры;
- ✓ развивать произвольность (самостоятельность, целенаправленность и саморегуляцию) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план.

№	Название разделов и тем	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, техника безопасности.	1	1	-	-
2.	Подвижные игры и элементы спортивных игр.	12	1	11	Педагогическое наблюдение
3.	Гимнастика «Бодрость, грация, координация»	12	1	11	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
4.	Коррекционно-развивающие упражнения	11	1	10	Педагогическое наблюдение. Промежуточная аттестация
5.	Итоговые занятия	1	-	1	Итоговая аттестация
	Итого	37			

## Содержание учебного плана

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Цели и задачи 1-го года обучения, план работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.	Первичная диагностика. Беседа.
2.	Коррекционно-развивающие упражнения	Знакомство детей с коррекционно-развивающими упражнениями. Правила исполнения упражнений: исходная позиция. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: ходьба, бег, хлопки, темп.	Упражнения для рук, кистей, и пальцев; • упражнения для плеч; • упражнения для головы; • упражнения для корпуса; <i>Ориентировка в пространстве.</i> • ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; • бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; • притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой; • топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой; • хлопки; • упражнения с атрибутами (мяч, погремушка) Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
3.	Гимнастика «Бодрость, грация, координация»	Понятие «гимнастика» и ее полезность. Знакомство с элементами гимнастики. Правила выполнения движений. Основные понятия: бодрость, грация, координация	<i>Ознакомление с элементами гимнастики:</i> • упражнения для развития гибкости; • упражнения для стоп; • упражнения для развития растяжки; • упражнения для позвоночника. <i>Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений, направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.</i> <i>Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы</i>

4.	Подвижные игры и элементы спортивных игр	Методика исполнения основных элементов в спортивных играх	Ознакомление детей с играми. Применение игр на занятиях. <i>Развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, развитие координационных способностей ориентировки в пространстве, чувство ритма, умение согласовать свои действия с действиями играющих; формирование правильной осанки, умение произвольно расслаблять мышцы; улучшение функции дыхания.</i>
5.	Итоговое занятие.	Вопросы и задания по разделам программы	<i>Опрос по пройденному материалу. Выполнение гимнастических и коррекционно-развивающих комплексов упражнений.</i> <i>Разбор и оценка практической деятельности обучающихся.</i> Подведение итогов за год. Планы на следующий год

#### 1.4 Планируемые результаты освоения Программы

Социализация детей с ЗПР происходит естественно и не содействует выработке стереотипов.

В конце обучения дети должны уметь:

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
3. Владеть основными движениями в соответствии с возрастом.
4. Уметь ориентироваться в пространстве.
5. Перебрасывать мяча друг другу с расстояния в 3 метра.
6. Уметь сочетать замах с броском при метании правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
7. Прыгать через короткую скакалку. Прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку.
8. Лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
9. Уметь легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

10. Уметь прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении.

11. Следить за правильной осанкой.

12. Осознанно выполнять движения. Уметь планировать свою деятельность.

13. Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

14. Проявлять желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах.

15. Помогать взрослым подготовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

По окончании обучения воспитанники:

**знают:**

1) элементарные основы комплекса общеразвивающих упражнений (далее ОРУ);

2) названия и назначения движений;

3) технику выполнения движений;

4) правила техники безопасности в процессе всех занятий;

**умеют:**

1) творчески подходить к решению поставленных задачи;

2) самостоятельно выполнять различные комплексы упражнений и связки движений;

3) оценивать свою работу и работу членов коллектива.

- развита крупная и мелкая моторика; движения рук достаточно координированы; рука подготовлена к письму;

- подвижен, владеет основными движениями, их техникой;

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

- обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и др.);

- развита способность к пространственной организации движений; слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма;

- проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

## **II. Организационно-педагогические условия**

### **2.1 Календарный учебный график**

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; определяет даты проведения занятия и т.д. Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной программе. Приложение А

### **2.2 Условия реализации программы.**

Занятия по Программе проходят в спортивном зале МКДОУ д/с №507. Предметно-развивающая среда пополняется, обновляется в соответствии с возрастными возможностями детей. Спортивный зал соответствует требованиям СанПин.

#### *Материально-техническое обеспечение предметной среды*

Для успешной реализации данной Программы имеются необходимые технические средства, спортивный инвентарь и оборудование.

Спортивный инвентарь и оборудования для формирования развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

Наименование:

1. Коврики гимнастические (детские)
2. Комплект мягких модулей

3. Корзины для пособий и инвентаря
4. Корзины баскетбольные
5. Косички
6. Кольцебросы
7. Кольца гимнастические
8. Маты спортивные
9. Мешки для эстафет и аттракционов
10. Мяч баскетбольный
11. Мяч волейбольный
12. Мячи резиновые разных диаметров
13. Обручи гимнастические разных диаметров
14. Палочки эстафетные
15. Рулетка
16. Секундомер
17. Скамейки гимнастические
18. Скакалки
19. Стенка гимнастическая (3 пролёта)
20. Стойки с креплениями
21. Тоннели
22. Фишки
23. Флажки

*Кадровые условия реализации Программы*

Программу «Здоровая нация» реализует педагог, который имеет высшее профессиональное образование по направлению «Физическая культура и спорт (профиль: инструкторская и методическая деятельность в области физической культуры и спорта). Инструктор по спорту».

### **2.3 Форма аттестации**

Форма оценки результатов деятельности по дополнительной общеобразовательной программе по физической культуре для работы с детьми с ЗПР «Здоровая нация» проводится в виде сдачи норм по физической культуре или сдачи норм ГТО. Выполняя их, дети показывают уровень усвоения данной программы.

### **2.4 Оценочные материалы**

Для отслеживания динамики освоения программы проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, промежуточную и итоговую аттестацию. Входная диагностика (первичная диагностика) проводится с целью выяснения уровня готовности ребенка к обучению на этом уровне, определяет его индивидуальные особенности: интересы, мотивы, первичные компетенции. Форма проведения – выполнение заданий, собеседование. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по теме и на формирование практических умений. Формы: собеседование, выполнение тестовых заданий, наблюдение и др. Промежуточная и итоговая аттестация Формы: открытые занятия, участие в различных конкурсных событиях, олимпиадах; выполнение индивидуальных заданий. Учет ведется в утвержденных формах (картах, бланках) диагностического инструментария. Приложение Б

В процессе выявления освоения учащимися содержания программы используются также следующие методы и приемы:

**Информационно-рецептивный метод** характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Полноценное усвоение двигательных действий обеспечивает репродуктивный метод (т.е. воспроизведение способов деятельности).



Воспитатель, реализуя этот метод, продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребенку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребенок уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Упражнения в движении, для повышения интереса к ним, целесообразно варьировать.

**Репродуктивный метод** повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях.

**Наглядные методы** формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности.

**Вербальные (словесные)** методы активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях.

**Практические методы** обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы жестко регламентированы.

**Метод строго регламентированного упражнения** реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий: наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом); точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками; создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка. Метод регламентации направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств.

Наглядно-зрительные приемы обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования

ориентировки в пространстве; использование видеофильмов, фотографий, рисунков.

Приемы, предполагающие тактильно-мышечную наглядность, основаны на непосредственной помощи инструктора, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Например, чтобы ребенок перестал сутулиться и принял правильное физиологичное положение тела, воспитатель проводит рукой по спине; или если ребенок затрудняется сделать наклон вперед, инструктор поможет ребенку наклониться пониже.

Предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о выполнении движения. Этот прием способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Так, для формирования правильной осанки используют ходьбу с мешочком на голове, общеразвивающие упражнения с палкой и т.д.

Наглядно-слуховые приемы способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, сопровождаются прибаутками, чтением стихотворений.

Приемы вербального (словесного) метода играют важную роль в обучении ребенка движению. Инструктор дает краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления.

Свои пояснения инструктор сопровождает конкретным показом движений и его отдельных элементов. К вербальным приемам относятся также указания о выполнении движения, беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточнение сюжета подвижной игры или последовательности двигательных действий и т.п.; вопросы, которые задаются ребенку воспитателем до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнении игровых правил.

## 2.5 Методические материалы

### *Методы и приемы, используемые на занятиях:*

#### **Методы и форма реализации программы.**

*Метод проблемного обучения* рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным. Система обучения, построенная только на восприятии ребенком готовых знаний, не может научить его мыслить, развить до необходимого уровня его способности к творческой деятельности.

*Метод круговой тренировки* заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода — достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

*Игровой метод* отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребенка, дает возможность совершенствования двигательных навыков. Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка.

*Соревновательный метод* эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрее принесет флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

*Игра-тренинг* - вариативная форма образовательной деятельности.

*Коррекционные занятия* на спортивных тренажерах.

Формы организации физического воспитания — это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Все формы способствуют комплексному решению задач физического воспитания.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрено освоение следующих **здоровьесберегающих технологий:**

- Корригирующая, креативная, логоритмическая гимнастика;
- Релаксационные упражнения;
- Различные подвижные виды игр;
- Занимательные разминки;
- Различные виды массажа;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная и артикуляционная гимнастика

### **Личностно-ориентированные технологии**

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр всей системы образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и детском саду, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализацию имеющихся природных потенциалов.	
<p>Гуманно-личностные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гуманистическая сущность всего образовательного процесса</li> <li>- индивидуальный подход</li> <li>- оказание помощи ребенку, особенно в период адаптации</li> <li>- всестороннее уважение и любовь к ребенку, забота о нем</li> <li>- вера в способности</li> <li>- нет принуждения</li> <li>- противопоставление авторитарному, обезличенному и обездушенному подходу к ребенку</li> </ul>	<p>Технология сотрудничества:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равенство в отношениях педагога с ребенком</li> <li>- партнерство в системе «взрослый – ребенок»</li> <li>- совместное определение и реализация разнообразной деятельности</li> <li>- атмосфера сотрудничества</li> </ul>

Использование широкого спектра педагогических технологий дает возможность педагогическому коллективу продуктивно добиваться высоких результатов развития интегративных качеств у дошкольников.

### **Структура занятий:**

Занятие проводится по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. К средствам подготовительной части занятия относятся: строевые упражнения, построения, перестроения, ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время тренировочной деятельности должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. К средствам основной части занятия относятся: основные виды движения по разделам программы, подвижные игры.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. К средствам заключительной части занятия относятся малоподвижные игры, успокаивающие упражнения.

**При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
8. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

## Список литературы

1. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 224 с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. [Текст]/ Лях В.И., Зданевич А.А. –М.: «Просвещение», 2010. – 126 с.
3. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы/Авт.- сост. О.Н. Моргунова. -Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.-127 с.
4. Николаева Е.И., Федорчук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада: метод.пособие. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 240 с.
5. Пензулаева Л.И. Жанр: Методическая литература, программы, каталоги Издательство: М: Мозаика - Синтез, 2010. – 112 с.
6. Староверова М.С., Ковалев Е.В., Захарова А.В., Рыжикова Е.И., Чабановская Е.В., Кулакова Е.В., Любимова М.М., Комлева Г.М., Гладилина Л.Н., Борисова Е, Б., Ананьева Е.В., Кузнецова Л.В. Под редакцией М.С. Староверовой. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ: Методическое пособие —М.: Гуманитарный изд. центр В ЛАД ОС, 2011. - 1 6 7 с.
7. Шевченко С.Г. Подготовка к школе детей с задержкой психического развития. Шевченко С.Г. Подготовка к школе детей с задержкой психического развития. Под общей ред. С.Г. Шевченко. — М.: Школьная Пресса, 2003. — 96 с.



## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Календарный учебный график.

Календарный план программы «Здоровая нация» для детей с ЗПР  
на 2022 – 2023 учебный год

<b>Сентябрь</b>	
3 неделя - 14.09	
<b>Беседа</b> о правилах техники безопасности в процессе всех занятий. <b>Диагностика</b> 1. Прыжок в длину с места. 2. Метание мешочка с песком (вес 200 г) вдаль. <b>Упражнение на релаксацию</b> – Перекрестные движения	
4 неделя - 21.09	
Упражнения на модулях: 1. Ходьба по мату 2. Ползание по мату 3. Прыжки по мату на двух ногах <b>Подвижная игра</b> «Мяч передавай, слово называй»	
5 неделя - 29.09	
<b>Игра – тренинг</b> на тему «Маша и медведи» Задачи: повторить бросок и ловлю мяча; прыжки на скакалке; вращение обруча; учить творчески подходить к решению задачи.	
<b>Октябрь</b>	
1 неделя - 05.10	
Упражнения на модулях: 1. Прыжки через препятствия 2. Ходьба по мату прямо между низкими призмами 3. Бег по мату с высоким подниманием ноги 4. Перекат в группировке боком <b>Подвижная игра</b> «Свяжем мы из слов цепочку. Мяч не даст поставить точку»	
2 неделя - 12.10	
<b>Игра – тренинг</b> на тему «Репка» Задачи: повторить при ходьбе ведение мяча правой и левой рукой; повторить прыжки через длинную скакалку; развивать силовые качества. <b>Логоритмика</b> «Садовник»	

3 неделя - 19.10
<b>Занятия на тренажёрах – шведская стенка</b> <b>Логоритмика «Садовник»</b>
4 неделя - 26.10
<b>Упражнения на модулях:</b> 1. Ходьба между дисками положенными в два ряда 2. Ползание по мату боком с опорой о пол 3. Прыжки через мат с места <b>Упражнение на релаксацию – Перекрестные движения</b>
<b>Ноябрь</b>
1 неделя - 03.11
<b>Игра – тренинг на тему «Гуси-лебеди»</b> Задачи: повторить прыжки в длину с места, отталкиваться и приземляться, сохраняя равновесие при приземлении; развивать координационные способности.
2 неделя - 10.11
<b>Упражнения на модулях:</b> 1. Перешагивание через диски 2. Прыжки через мат с разбега 3. Перекатывание по мату «брёвнышком» <b>Подвижная игра «Слог, да слог – и будет слово, мы в игру сыграем снова»</b>
3 неделя - 17.11
<b>Игра – тренинг на тему «Три поросенка»</b> Задачи: повторить бег из различных исходных положений; лазание по гимнастической стенке, меняя темп, развивать быстроту.
4 неделя - 24.11
<b>Занятия на тренажёрах</b> <b>Логоритмика «Медведь»</b>
<b>Декабрь</b>
1 неделя – 30.11
<b>Упражнения на модулях:</b> 1. Ходьба по дискам 2. Прыжки по мату на коленях 3. Перелезание через бревно с опорой на руки и поочерёдным переносом ног <b>Упражнение на релаксацию «Ленивые восьмёрки»</b>

2 неделя – 07.12
<b>Игра – тренинг</b> на тему «Змей Горыныч» Задачи: совершенствовать умения перелезания через бревно, проползание в ворота, бега «змейкой», прыжков на двух ногах в полосе препятствий; закрепить умение попадать мячом в цель.
3 неделя – 14.12
<b>Занятия на тренажёрах</b> <b>Логоритмика</b> «С Новым годом»
4 неделя – 21.12
<b>Упражнения на модулях:</b> Построение и преодоление полос препятствий из модулей произвольным способом <b>Подвижная игра</b> «Мячик мы ладонью стук, повторяем дружно звук»
<b>Январь</b>
1 неделя – 11.01
<b>Упражнения на модулях:</b> 1. Перекатывание по мату в группировке боком 2. Подлезание под дугу – мат 3. Передвижение на четвереньках: руки - на бревне, ноги – по обе стороны бревна <b>Упражнение на релаксацию</b> «Слон»
2 неделя – 18.01
<b>Игра – тренинг</b> на тему «Теремок» Задачи: повторить прыжки в длину с разбега правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться, сохраняя равновесие при приземлении; учить самостоятельно выполнять различные гимнастические упражнения на статическое и динамическое равновесие (наклоны, полушпагат, «ласточка»), развивать гибкость.
3 неделя – 25.01
<b>Упражнения на модулях:</b> 1. Передвижение по бревну в положении сидя: с опорой на руки о бревно, ноги – по обе стороны бревна 2. Ходьба по краю мата: одна нога на мате, другая на полу 3. Ползание по мату по-пластунски <b>Подвижная игра</b> «Звуки гласные поём мы с моим мячом вдвоем»
<b>Февраль</b>
1 неделя – 01.02

<b>Занятия на тренажёрах</b> <b>Логоритмика «На шоссе»</b>
2 неделя – 08.02
Упражнения на модулях: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по бревну</li> <li>• Ходьба по мату вдвоем, взявшись за руки</li> <li>• Бег по мату вдвоём, взявшись за руки</li> </ul> <b>Упражнение на релаксацию «Сова»</b>
3 неделя – 15.02
<b>Игра – тренинг на тему «Кощей Бессмертный»</b> <b>Задачи:</b> обучать элементам эстафетного бега, совершенствовать прыжок в длину, повторить метание в горизонтальную цель.
4 неделя – 22.02
<b>Занятия на тренажёрах</b> <b>Логоритмика «Старый клён»</b>
<b>Март</b>
1 неделя – 01.03
Упражнения на модулях: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по бревну</li> <li>• Впрыгивание на модули</li> <li>• Бросание диска вверх и ловля его двумя руками</li> </ul> <b>Подвижная игра «Мяч поймает раз и два – мы распутаем слова»</b>
2 неделя – 08.03
<b>Игра – тренинг на тему «Кощей Бессмертный - 2»</b> <b>Задачи:</b> развивать выносливость (бег 1-2 мин), учить самостоятельно выполнять различные связки движений; развивать координационные способности.
3 неделя – 15.03
<b>Игра – тренинг на тему «Решка»</b> <b>Задачи:</b> повторить при ходьбе ведение мяча правой и левой рукой; повторить прыжки через длинную скакалку; развивать силовые качества. <b>Логоритмика «Флорист»</b>
4 неделя – 22.03

<p><b>Упражнения на модулях:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Ходьба между дисками положенными в два ряда</li> <li>5. Ползание по мату боком с опорой о пол</li> <li>6. Прыжки через мат с места</li> </ol> <p><b>Упражнение на релаксацию – Перекрестные движения</b></p>
<b>Апрель</b>
1 неделя – 05.04
<p><b>Занятия на тренажёрах</b></p> <p><b>Логоритмика «Весна, весна красная!»</b></p>
2 неделя – 12.04
<p><b>Упражнения на модулях:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перенесение бревна вдвоём, втроём, вчетвером</li> <li>• Прыжки по дискам</li> <li>• Преодоление препятствий во время бега</li> </ul> <p><b>Упражнение на релаксацию «Энергетический зевок»</b></p>
3 неделя – 19.04
<p><b>Игра – тренинг на тему «Волшебное приключение куклы Маши»</b></p> <p><b>Задачи:</b> с помощью модулей содействовать формированию двигательного воображения; помочь получить удовлетворение от преодоления возникающих препятствий, ощутить «мышечную радость».</p>
4 неделя – 26.04
<p><b>Занятия на тренажёрах</b></p> <p><b>Логоритмика «Солнышко»</b></p>
<b>Май</b>
2 неделя – 10.05
<p><b>Упражнения на модулях:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перепрыгивание через бревно</li> <li>• Перебрасывание диска друг другу из разных исходных положений</li> <li>• Прокатывание диска друг другу</li> </ul> <p><b>Подвижная игра «Гласный звук услышат уши – мяч взлетает над макушкой»</b></p>
3 неделя – 17.05
<p><b>Игра – тренинг на тему «Спасатели»</b></p>

<b>Задачи:</b> закрепить различные виды ходьбы; упражнять в прыжках в высоту; упражнять в ползании под дугами на животе; упражнять в метании мешочков с песком в вертикальную цель правой и левой рукой.
4 неделя – 24.05
<b>Упражнения на модулях:</b> Использование разнообразных полос препятствий Упражнение на релаксацию Точки Кука»
<b>Июнь</b>
2 неделя- 07.06.
<b>Занятия на тренажёре – шведская стенка</b> Логоритмика «Дождик»
3 неделя- 14.06.
<b>Игра – тренинг на тему «Иван-царевич готовится к походу на Кощея Бессмертного»</b> Задачи: повторить метание левой и правой рукой; прыжки через 8-10 дисков; развивать самостоятельность; учить оценивать свою работу и работу членов коллектива.
4 неделя – 21.06
<b>Занятия на тренажёрах</b> Логоритмика «Лето-лето»
5 неделя- 28.06
Итоговое занятие

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Диагностическая карта физического развития и физической подготовки ребенка с задержкой психического развития

№	ФИО ребенка		Возраст	
	Показатель	Начало года	Конец года	Темпы роста (%)
1	Рост			
2	Вес			
3	Уровень физического развития <i>*гармоничное, отклонения</i>			
4	Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков <i>*норма, ниже нормы, выше нормы</i>			
	Уровень развития психофизических качеств: <i>гибкость, сила, ловкость, координация, быстрота</i>			
5	Быстрота Бег на 30 м (сек)			
6	Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см) Прыжок в высоту с места (см) Метание мешочка левой рукой (м) Метание мешочка правой рукой (м)			
7	Гибкость Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)			
8	Ловкость Скорость бега на 10м (сек)			
9	Статическое равновесие Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек)			
10	Координационные способности Количество подбрасываний и ловли мяча			

В таблице можно наблюдать динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления. По тесту для определения прироста показателей психофизических качеств по формуле, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = 100(V1 - V2) / (\frac{1}{2} (V1+V2)),$$

где  $W$  - прирост показателей темпов в %,  $V1$  - исходный уровень,  $V2$  - конечный уровень.

можно посчитать и увидеть, естественно ли растет ребенок, активно двигается и по большинству показателей дает ли свои результаты целенаправленная система физического воспитания.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств ребенка с задержкой психического развития:

Темпы роста (%)	Оценка	За счет чего достигнут рост
До 4	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
5-8	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
9-12	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 12	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений



## ПРИЛОЖЕНИЕ В

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ д/с № 507  
Легирь Г. Г.  
ПРИКАЗ № \_\_\_\_\_-ОД от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

### РАСПИСАНИЕ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ ДЕТЕЙ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗПР)

Понедельник		Вторник		Среда			Четверг		Пятница	
Время	Возр.	Время	Возр.	Время	Возраст	Кол-во	Время	Возр.	Время	Возр.
				17.30-18.00	(6-7 лет)	до 7 человек				

