

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ**

Программа коррекционных занятий  
**«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ»**  
учебного плана специального дошкольного учреждения  
для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата

**Минск, 2017**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата — это полиморфная в клиническом и психолого-педагогическом отношении категория лиц. К нарушениям опорно-двигательного аппарата приводят различные заболевания, но чаще всего причинами их являются детский церебральный паралич и полиомиелит. Детский церебральный паралич — органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями.

При детском церебральном параличе двигательные расстройства наблюдаются у 100 % детей, речевые у — 75 и психические у 50 % детей. Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации). Речевые расстройства характеризуются лексическими, грамматическими и фонетико-фонематическими нарушениями. Психические расстройства проявляются в виде задержки психического развития или умственной отсталости разной степени тяжести. Кроме того, нередко имеются нарушения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые расстройства, судорожные проявления и пр.

Ведущими в структуре нарушений развития данной категории детей являются двигательные расстройства. Двигательные расстройства проявляются в патологическом перераспределении мышечного тонуса, снижении силы мышц, нарушении взаимодействия между мышцами-агонистами и синергистами. Существует условное деление мышц на тонические, обеспечивающие поддержание поз, и фазические, осуществляющие

динамические движения. Разные функции мышц обеспечиваются составом входящих в мышцу разных двигательных единиц. Преобладание быстрых двигательных единиц обеспечивает динамические движения, например, двуглавая и трехглавая мышцы плеча при баллистических движениях. Для этих движений характерны проявления значительной силы, высокая скорость расслабления и быстрая утомляемость. Мышцы, включающие преимущественно медленные двигательные единицы, обеспечивают продолжительное напряжение, характерное для статических нагрузок. При этом усилие, развиваемое мышцей, невысокое, но поддерживается длительное время без утомления, скорость расслабления более низкая. Большинство мышц участвует как в статических, так и в динамических движениях.

Перераспределение тонуса проявляется в виде перенапряжения и укорочения мышц с высоким тонусом и избыточным растяжением и удлинением мышц с низким тонусом. При этом нарушается взаимодействие между агонистами, антагонистами и синергистами. Мышцы включаются в работу асинхронно, неритмично, вследствие чего движения неловкие, несоразмерные, неполные по объему. Повышение тонуса отдельных мышц вызывает формирование порочной позы. Вследствие длительного и выраженного дисбаланса мышц постепенно формируются различные деформации и контрактуры, появляются ортопедические нарушения.

Двигательные нарушения, определяющие специфику коррекционно-развивающей работы, являются не только следствием повреждения моторных зон, но и недоразвитием сенсорно-двигательных координаций (визуально-двигательные: «глаз-рука», «глаз-нога»; аудио-двигательные), операций анализа и синтеза, пространственного мышления. В каждой форме детского церебрального паралича фиксируются кинестезии, нарушения ощущений движения, восприятия пространства.

Исходя из этого, целесообразно на протяжении всех лет обучения проводить коррекционные занятия по развитию двигательной мобильности, включая упражнения на координацию движений, ориентировку в пространстве,

организовывать занятия по сенсорной интеграции для стимуляции работы анализаторов в условиях координации различных органов чувств.

При развитии движений особое внимание уделяется тем двигательным навыкам, которые больше всего необходимы в жизни, обеспечивающим ребенку ходьбу, предметно-практическую деятельность и самообслуживание. Все движения тренируются сначала пассивно (вместе со взрослыми), затем пассивно-активно (взрослый-ребенок), постепенно переводятся в активную форму (выполняет сам ребенок) на специальных занятиях, а также во время бодрствования ребенка, при одевании, приеме пищи, купании.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что в случае раннего (в первые месяцы жизни) выявления нарушений и организации адекватной коррекционной работы можно достичь значительных успехов в преодолении патологии. Исследования показывают, что при условии ранней диагностики (не позднее 4—6-месячного возраста ребенка) и раннего начала медико-педагогического воздействия практическое выздоровление и нормализация различных функций к 2—3-летнему возрасту могут быть достигнуты в 60—70 % случаев. Эти сведения необходимы педагогу, чтобы не навредить ребенку и выявлять его потенциальные личностные и функциональные возможности, определять и контролировать оптимальный путь коррекции и развития.

**Основная цель программы коррекционных занятий «Развитие двигательной мобильности»** — оптимизация двигательной активности детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, укрепление их здоровья, совершенствование физических и психических функций организма, создание при помощи коррекционных физических упражнений и специальных двигательных режимов предпосылок для успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, интеграции в обществе.

**Задачи:**

- стимулировать общее двигательное развитие и корригировать имеющиеся нарушения;

- корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата;
- преодолевать слабость отдельных мышечных групп;
- улучшать подвижность в суставах;
- способствовать нормализации тонуса мышц и моторики артикуляционного аппарата;
- корректировать мышечно-суставное чувство;
- формировать вестибулярные и антигравитационные реакции, равновесие и ориентировку в пространстве;
- формировать различные опорные реакции рук и ног;
- формировать и закреплять навыки ходьбы, бега и другие прикладные двигательные навыки;
- улучшать деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развивать предметно-манипулятивную функцию рук.

Коррекционно-развивающая направленность занятий неразрывно связана с процессом обучения двигательным действиям и развитием физических качеств детей. Образовательные и коррекционно-развивающие задачи решаются на одном и том же учебном материале, но имеют отличия. Для образовательных задач характерна высокая степень динамичности, так как они соответствуют программному содержанию обучения. Коррекционно-развивающим задачам свойственно относительное постоянство, так как они решаются на каждом занятии. В процессе обучения при переходе к новому учебному материалу происходит не полная смена коррекционных задач, а смена доминирования каких-либо из них в зависимости от возможностей и потребностей ребенка. Коррекционно-развивающие задачи направлены на обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений у детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.

В данной программе целостность коррекционной работы реализуется

путем комплексного подхода, единства целей, задач, содержания, методов и форм коррекционной работы. Основными принципами, определяющими систему и последовательность коррекционно-развивающей работы с детьми с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, являются:

- Комплексный характер коррекционно-педагогической работы, который предусматривает постоянный учет взаимовлияния двигательных, речевых и психических нарушений в динамике продолжающегося развития ребенка. Вследствие этого необходима совместная стимуляция развития всех моторных, познавательных и речевых функций, а также предупреждение и коррекция их нарушений.

- Раннее начало онтогенетически последовательного поэтапного коррекционно-развивающего воздействия, опирающегося на сохранные функции. Коррекционная работа строится не с учетом возраста, а с учетом индивидуального уровня развития ребенка.

- Коррекционно-развивающая работа основана на тесном единстве с лечебными мероприятиями, направленными на развитие двигательных функций. Сочетание логопедической работы с восстановительным лечением, лечебной физической культурой, физиотерапией, ортопедической помощью, является важным условием комплексного воздействия специалистов (медиков и педагогов).

- Коррекционная работа организуется в рамках ведущей деятельности. При этом стимулируется ведущий для данного возраста детей вид деятельности.

- Развитие скоординированной системы межанализаторных связей, опора на все анализаторы с обязательным включением двигательного-кинестетического анализатора.

- Динамическое наблюдение за психофизическим развитием ребенка в течение длительного времени. При этом эффективность диагностики и коррекции значительно повышается.

- Гибкое сочетание различных видов и форм коррекционной работы.

- Тесное взаимодействие с родителями и всем окружением ребенка, которое является залогом эффективности коррекционно-развивающей работы.
- Практическая деятельность педагога требует знания основного нарушения, его проявлений, качественного своеобразия и структуры, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам физических упражнений. Кроме того, педагогам необходимо знать состояние сохранных функций, особенности психомоторики с учетом возраста, основного вида деятельности, характерного для каждого возрастного периода.
- Вариативность педагогических воздействий реализуется многообразием не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способов регулирования, эмоционального состояния детей, воздействия на различные сенсорные ощущения (зрительные, тактильные, слуховые и др.), речь (подвижные игры с речитативами), мелкую моторику (пальчиковые игры), интеллект (игры со счетом, выстраиванием слов и т.п.).

Программа предполагает проведение коррекционных занятий с детьми с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата дошкольного возраста от 3 до 7 (8) лет: во второй младшей группе (от 3 до 4 лет), средней (от 4 до 5 лет) и двух старших группах (от 5 до 6 лет; от 6 до 7 (8) лет).

Обучение воспитанников с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата в возрасте от 1 года до 3 лет осуществляется в соответствии с учебной программой для детей раннего возраста (от рождения до трёх лет), поскольку, согласно Кодексу Республики Беларусь об образовании, «для детей с особенностями психофизического развития в возрасте до трех лет разрабатываются программы ранней комплексной помощи, направленные на стимулирование их развития, активизацию механизмов адаптации, компенсации, исправление и (или) ослабление имеющихся физических и (или) психических нарушений, нормализацию жизненного цикла» (ст. 279, п.15).

Организация работы с детьми может осуществляться в форме групповых, подгрупповых и индивидуальных занятий. Рекомендуется периодичность

занятий не менее двух раз в неделю, продолжительность коррекционных занятий определяется в зависимости от их содержания и психофизического состояния воспитанников.

Объединение детей в подгруппы осуществляется на основе схожих проблем в развитии. Даже при наличии у нескольких детей одного и того же внешнего проявления трудностей в развитии двигательной мобильности причины и механизмы их возникновения у них могут быть разными, следовательно, разной будет и направленность коррекционной работы.

### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

#### **Задачи обучения:**

- формировать умения ползать на животе, самостоятельно принимать положение на четвереньках, передвигаться на четвереньках, создавать условия, соответствующие более высокому уровню двигательного развития: элементы стойки на коленях, вставания с поддержкой с последовательной постановкой и выпрямлением ног, стояние у опоры с поддержкой, без поддержки и т. д. Коррекция порочной сгибательно-приводящей установки кистей; улучшение подвижности в суставах рук и ног (особенно в плечевом и тазобедренном); преодоление патологических тонических рефлексов;
- формировать опороспособности рук и плечевого пояса, а также стоп и нижних конечностей в целом; развитие статической и динамической устойчивости (равновесия);
- формировать способность предметной манипуляции руками; развитие ориентировки в собственной схеме тела и окружающем пространстве и др.;
- формировать потребность в движении, умение использовать для двигательной деятельности имеющиеся условия; создавать условия для освоения различных способов выполнения основных движений, накопления двигательного опыта; учить элементарным мыслительным операциям в процессе двигательной деятельности в физкультурно-предметной среде;

- развивать сенсомоторные реакции, двигательную память;
- формировать интерес к различным видам физических упражнений, стремление к самостоятельному их выполнению.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Общеразвивающие упражнения.** Развитие умения поднимать и опускать голову; поднимать руки вперед, вверх и в стороны, с поворотом ладоней вверх и вниз; сгибать и разгибать руки; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны; выполнять хлопки перед собой, над головой; помахивать руками над головой и перед собой; сжимать (разжимать) пальцы; отводить большие пальцы кистей рук; выполнять ходьбу на месте, шаги вперед, в сторону, назад; сгибать и разгибать ноги в колене (в положении сидя на полу, на стуле, на гимнастической скамье);

Увеличение амплитуды движений в суставах достигается упражнениями, направленными на расслабление и растяжение. Средствами увеличения подвижности в суставах являются упражнения на расслабление, маховые движения, пружинистые движения, упражнения на раскачивание.

Развитие реакции выпрямления и равновесия, упражнения на удержание головы, повороты туловища, ползание на четвереньках, сидение, стояние, ходьбу, формирование навыка правильной осанки и правильной установки стоп, коррекция сенсорных расстройств, коррекция координационных нарушений (мелкой моторики кисти, статического и динамического равновесия, ритмичности движений, ориентировки в пространстве), мышечно-суставного чувства, профилактика и коррекции контрактур, нормализация дыхательной функции, активизация психических процессов и познавательной деятельности.

При обучении двигательных функций необходимо соблюдать принцип онтогенетической последовательности. Тренируемые навыки целесообразно постоянно адаптировать к повседневной жизни ребенка. В первую очередь необходимо развивать реакции выпрямления и равновесия. Формирование движений производится в строго определенной последовательности, а именно:

начиная с головы, затем идут руки, руки — туловище, руки — туловище — ноги, ноги и совместные двигательные действия. При этом движения руками и ногами должны выполняться сначала в крупных суставах, расположенных ближе к туловищу (плечевом и тазобедренном), затем постепенно захватывать средние суставы (локтевой и коленный) и далее смещаться к лучезапястному и голеностопному. Первоначальное правило — формировать движения у детей с его верхних отделов к нижним и от головы и туловища по направлению к конечностям. Это правило взято из наблюдений за последовательностью этапов двигательного развития детей первых лет жизни. Независимо от возраста ребенка (пусть ему уже 4—5 лет) в работе с ним определяется тот уровень двигательного развития, на котором он остановился. И если ребенок еще не может принять положение на четвереньках и ползать, то именно с этого и необходимо начинать обучение.

Упражнения на удержание головы. В положении на спине вырабатывается умение приподнимать голову, поворачивать ее в стороны. Это важно для освоения следующего двигательного навыка — поворотов и присаживания. В положении на животе, для облегчения удержания головы, под голову и плечи подкладывают валик. Легче поднять голову при выполнении упражнений на большом мяче, раскачивая его вперед-назад. Раскачивание на мяче развивает не только реакцию выпрямления головы, но и реакцию равновесия.

Повороты со спины на бок и со спины на живот стимулируют подъем головы, тормозят влияние шейных тонических рефлексов, развивают координацию движений, равновесие. В положении на боку ребенок видит свои руки, что способствует выработке зрительно-моторных координаций. Кроме того, вращательные движения необходимы для поддержания равновесия.

Упражнения для ползания на четвереньках. Вначале следует учить подниманию головы и опоре на предплечья и кисти в положении на животе. В положении на четвереньках тренируется способность правильно удерживать позу, опираясь на раскрытые кисти и колени, отрабатывается реакция

равновесия, перенос массы тела, опираясь то на одну руку или одну ногу, то на другую. При этом необходимо следить за правильным (разогнутым) положением головы. Для ползания на четвереньках необходимо правильно перемещать центр тяжести, сохранять равновесие и совершать реципрокные движения конечностями.

Умение сидеть требует хорошего контроля головы, распространения реакций выпрямления на туловище, наличия реакций равновесия и защитной функции рук. Кроме того, важна коррекция патологических поз. Устойчивость в положении сидя облегчает свободные движения рук, при этом спина выпрямлена, голова приподнята.

Обучение умениям в медленном темпе поднимать и опускать голову с движениями рук. Прокатывать мяч вокруг себя сидя; в упоре стоя на коленях прогибать и выгибать спину; из положения сидя на полу поднимать и опускать ноги; сгибать и выпрямлять их, опускать их на пол; садиться и вставать в положении ноги скрестно; из положения сидя лечь на спину (с поддержкой), снова сесть; лежа на спине, выполнять различные движения руками; поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно и поочередно их сгибать и разгибать; выполнять перевороты со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет; приподнимать вытянутые руки, плечи и головы, лежа на животе; подниматься на носки с фиксацией положения; выполнять приседание, полуприседание (4—5 раз подряд) с опорой и без с разным положением рук; захватывать веревку пальцами ног, перекладывать мелкие предметы с места на место; выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок; сгибать ноги в колене, выпрямлять; оттягивать носки, вращать стопы; сгибать, разгибать, разводять, сводить пальцы ног; выполнять приставные шаги в разные стороны. Для формирования представления у детей о собственном теле использовать следующие упражнения: «Обрисовывание» ребенка массажным мячиком по контуру тела, «обрисовывание» его фломастером на большой лист бумаги (обои). Затем ребенку предлагается (в зависимости от его возможностей) дорисовать свое лицо, нарисовать одежду,

обувь и т.д. Такие нарисованные контуры детей можно располагать вдоль стены группы (спортзала) для последующего использования в ходе занятий.

Обучение умениям зафиксировать свою осанку правильно перед зеркалом, ориентируясь на отражение и образец педагога.

**Ходьба.** Закрепление умения ходить произвольно в разные стороны и в заданном направлении, обходя предметы; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе; ходить по лежащей на полу дорожке, доске; подниматься вверх по доске, приподнятой одним концом над полом; перешагивать через небольшие препятствия. Развитие умения ходить враспынную, по сигналу педагога находить свое место; выполнять ходьбу с различной шириной шага (мелким и широким шагом); с различным положением рук (в стороны, вверх, на поясе, к плечам, перед грудью, вдоль туловища); в разном темпе (умеренном, в очень медленном, быстром); в разных направлениях (прямо, назад, вправо, влево, по кругу); между предметами «змейкой»; в сочетании с другими движениями (прыжками, бегом); в полуприседе; с использованием разнообразных предметов, спортивного оборудования и инвентаря; с переступанием с предмета на предмет.

Изолированные движения головы, рук, ног, туловища. Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. Одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движения. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выделение пальцев рук. В исходных положениях лежа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, сгибание, разгибание, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Простейшие сочетания изученных движений.

**Прыжки.** Развитие умения подпрыгивать на двух ногах на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук

ребенка; перепрыгивать через шнур, через невысокие предметы, прыгать в обруч, лежащий на полу; прыгать из кружка в кружок; спрыгивать с невысоких предметов; прыгать в длину с места, прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние — 1,5 — 2 м); прыгать через 4 параллельные линии (расстояние между ними 25—30 см).

**Лазание.** Закрепление умения передвигаться в упоре на ладонях и коленях по ограниченной плоскости, преодолевая препятствия: пролазить в обруч, подлазить на четвереньках под веревку, дугу (высота 40—50 см); ползать на четвереньках между расставленными предметами, вокруг них, перелезать через бревно, ползать по гимнастической скамейке, проползать по прямой до 6 м. Развитие умения лазать по лесенке-стремянке, по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1—1,5 метра). Формирование умения подлазить под предметы высотой 50 см, не касаясь руками пола.

**Бросание.** Закрепление умения бросать мяч вперед двумя руками снизу, от груди; бросать предметы (мячи, мешочки с наполнителем, шишки и т.д.) педагогу, через ленту, сетку, в горизонтальную цель (расстояние 1 м); двумя руками ловить мяч, который бросил воспитатель (расстояние 50—100 см).

Развитие умения катать мячи (диаметр 20—25 см), шарики друг другу с расстояния 2 м; прокатывать их между предметами; катить с попаданием в предметы (расстояние 1,5 м). *Обратите внимание.* Детям с гиперкинезами легче играть с тяжелым мячом, так как их движения неорганизованные и неуклюжие, и обычный мячик будет постоянно «убегать» от них. Детям со спастикой, наоборот, лучше подойдет маленький и упругий мячик, так как они удерживают предметы, очень крепко сжимая их в руке, поэтому поднимать и бросать тяжелый мяч ему будет крайне трудно. Детям с гемиплегией следует играть с большим волейбольным мячом, который заставит их действовать обеими руками. Если ребенок способен удержать в руке только палку или шест, ему подойдет игра с мячом, который привязан на резинке. Для ребенка, который очень хочет бросать и ловить мяч, но при этом не способен удерживать его, вместо мяча можно предложить подушку. Подушечки любых

цветов, размеров, формы и тяжести можно сделать самим (насыпьте в наволочку из материала, который легко моется, наполнитель из пенопластиковых шариков). Чтобы было веселее и легче ловить мяч обеими руками, пришейте к рукавичкам ленты-липучки и возьмите мяч, который к ним прилипает.

**Упражнения в равновесии.** Закрепление умения проходить по прямой дорожке, по доске, лежащей на полу; ходить по приподнятой доске (высота 15—20 см); по шнуру; по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами; переступать через преграды высотой 10—15 см. Развитие умения влезать на невысокие предметы; перешагивать с предмета на предмет (высотой 15 см, расстояние между ними 10 см один от другого); подниматься на носки и опускаться на ступню; выполнять поворотные движения вокруг какого-либо предмета.

Формирование умения выполнять остановку во время ходьбы и бега; стоя на месте, подниматься на носки, постоять, сохраняя равновесие, опуститься на ступню; удерживать равновесие, сидя на фитболе с ручками (подобранном в соответствии с ростом ребёнка); кружение в одну сторону; после остановки и отдыха кружение в другую сторону, поворачиваться на 90°, проходить прямолинейный маршрут с поворотом на 90°.

#### ***Подвижные игры и игровые упражнения.***

Игры с ходьбой и бегом: «Найди свой цвет», «Зайцы и волк», «По ровненькой дорожке», «Паровоз», «Трамвай», «Мы топаем ногами», «Карусели», «Найди себе пару», «Колпачок и палочка», «Мыши и кот», «Медведь и зайчата», «Тишина», «Лиса и цыплята», «Лохматый пес», «Отгадай, где спрятано», «Кто где сидел», «Найди свою собачку», «Высоко-низко», «Далеко-близко», «Воробышки и кот», «Через ручеек», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара». Игры с бросанием и ловлей: «Попади в круг», «Кто бросит дальше мешочек», «Сбей кеглю», «Прокати в ворота», «Мяч в корзину», «Подбрось-поймай».

***Дыхательные упражнения.*** В исходном положении лежа на спине (сидя,

стоя) развивать диафрагмальное дыхание, с акцентом на выдох. Выполнять удлиненный, углубленный выдох с одновременным произнесением звуков: «х-х-хо» (как согревают руки), «ф-ф-фу» (как студят чай), «чу-чу-чу» (паровоз), «ш-ш-ш» (вагоны), «у-у-у» (самолет), «ж-ж-ж» (жук), задуть свечу, надуть шарик. Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движениями.

**Самомассаж.** Проведение детьми самомассажа с комментариями и названием частей своего тела и необходимой помощью, попеременно массируя правую и левую половины тела, рук и ног в различных исходных положениях (сидя на стуле, сидя по-турецки, на коленях и др.).

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

#### **Задачи обучения:**

- формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- содействовать постепенному освоению техники движений;
- развивать функциональные возможности кистей и пальцев рук;
- содействовать совершенствованию координации движений;
- способствовать совершенствованию действий с предметами, формировать предметную манипуляцию руками; развивать ориентировки в собственной схеме тела и окружающем пространстве и др.;
- формировать потребность в движении, умение использовать для двигательной деятельности имеющиеся условия; создавать условия для освоения различных способов выполнения основных движений, накопления двигательного опыта; учить элементарным мыслительным операциям в процессе двигательной деятельности в физкультурно-предметной среде;
- развивать сенсомоторные реакции, двигательную память;
- формировать интерес к различным видам физических упражнений, стремление к самостоятельному их выполнению.

### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**Общеразвивающие упражнения.** Развитие умения перекладывать

предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой; ставить руки на пояс; поднимать и опускать руки (одновременно и поочередно) в стороны, вверх, вперед; выполнять хлопки перед собой и отводить руки за спину; выпрямлять руки вперед, в стороны, поворачивать ладони вверх (супинация) и вниз (пронация), поднимать и опускать кисти рук, вращать кистями рук, шевелить пальцами рук, отводить большие пальцы кистей рук; подниматься на носки; выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону; сидя, захватывать ступнями мешочки с песком, пальцами ног мелкие предметы; выполнять 2—3 полуприседания подряд; приседать, вынося руки вперед; с опорой рук на колени; с обхватом коленей руками и наклоном головы; выполнять хлопки под согнутой в колене ногой; поворачиваться вправо и влево, в положении сидя поворачиваться, пересекая среднюю линию тела, и класть (брать) предмет сбоку от себя, позади себя; передавать предмет друг другу над головой назад и вперед; подтягивать по очереди правую (левую) ноги, приподнимать их, сидя в упоре сзади; приподнимать поочередно ноги и класть их друг на друга; сидя наклоняться вперед; стоя на коленях, наклоняться вперед; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, опускать, двигать ногами, как при езде на велосипеде; лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе); поворачиваться со спины на живот и наоборот. Упражнения для коррекции напряжения и расслабления мышц «Плети», «Покажи силу».

**Ходьба.** Закрепление умения выполнять ходьбу с различной шириной шага (мелким и широким шагом); с различным положением рук (в стороны, вверх, на поясе, к плечам, перед грудью, вдоль туловища); в разном темпе (умеренном, в очень медленном, быстром); в разных направлениях (прямо, назад, вправо, влево, по кругу); между предметами «змейкой»; в сочетании с другими движениями (прыжками, бегом); в полуприседе; с использованием разнообразных предметов, спортивного оборудования и инвентаря; с переступанием с предмета на предмет. Развитие и закрепление умения ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы, высоко поднимая колени,

приставным шагом, с разным положением рук: на поясе, в стороны, за спиной, выполнять приставные шаги в стороны, чередовать ходьбу с бегом, прыжками и другими движениями.

**Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.** В исходном положении: сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча, захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске, массажному коврику, рейкам гимнастической стенки.

**Прыжки.** Учить подпрыгивать на двух ногах на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через шнур, через невысокие предметы, прыгать в обруч, лежащий на полу;

**Лазание.** Развитие и закрепление умения лазать по лесенке-стремянке, по горизонтальной и наклоненной гимнастической стенке вверх и вниз; проползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; подлазить под предметы высотой 50 см, не касаясь руками пола; подлазить правым и левым боком вперед под ворота, пролазить между предметами, подползать к ним; проползать не менее 10 м. Формирование умения ходить на четвереньках, опираясь на ступни и ладони; залазить на гимнастическую стенку, ограждение, наклоненную лестницу высотой 1,5—2 м приставным и переменным шагом, а также спускаться с них.

**Бросание.** Закрепление умения катать мячи, шарики друг другу; прокатывать их между предметами; катить с попаданием в предметы; бросать мяч вниз и вверх и ловить его; бросать мяч о землю и ловить его. Развитие умения бросать мяч друг другу снизу, из-за головы и ловить (расстояние 1,5 м); перебрасывать мячи двумя руками из-за головы и одной рукой через преграду (расстояние 2 м); отбивать мяч от земли правой и левой рукой (не менее 3 раз

подряд); бросать предмет в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м, правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота 1,5 м) с расстояния 1,5—2 м; перебрасывать мяч двумя руками из-за головы через сеть; бросать мяч вдаль (не менее 3—4 м); передавать (бросать) мяч друг другу; ловить мяч, брошенный взрослым; вращать мяч на месте.

**Упражнения в равновесии.** Закрепление умения ходить друг за другом на носках, пятках, с изменением положения рук (вверх, на пояс), приставляя пятку одной ноги к носку другой; наклоняться вперед, назад, кружиться на месте переступанием; переступать через перекладину лестницы, положенной на пол; бегать по наклоненной поверхности, сохраняя равновесие; ходить с мешочком на ладони вытянутой руки, с поворотом на ограниченной поверхности; по ребристой доске на носках; по шнуру, положенному прямо (по кругу, зигзагообразно); по гимнастической скамейке (с разным положением рук), перешагивать через невысокие предметы; по бревну правым (левым) боком приставными шагами; бегать по наклонной плоскости; удерживать равновесие, приподнимаясь на носки; кружиться в обе стороны (руки на поясе или в стороны).

**Подвижные игры и игровые упражнения.**

«Ловишки с лентой», «Цветные автомобили», «Отыщи свою пару», «Чья колонна быстрее построится», «Птицелов», «Снежная королева», «Мышеловка», «Гуси», «Змейка», «Лошадки», «У медведя во бору», «Пройди с закрытыми глазами», «Найди свой домик», «Подойди неслышно», «Жмурки», «Кто пошел?». «Поймай снежинку», «Кто выше подпрыгнет», «Перепрыгни гору», «Удочка», «Кони», «Пастух и стадо», «Вороны», «Жаба ловит жучков», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайцы», «Скок-поскок».

**Дыхательные упражнения.** Согласование дыхания с выполнением движений различного темпа.

**Самомассаж.** Проведение детьми самомассажа с комментариями и названием частей своего тела и необходимой помощью, попеременно массируя правую и левую половины тела, рук и ног в различных исходных

положениях (сидя на стуле, сидя по-турецки, на коленях и др.).

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

#### **Задачи обучения:**

- формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- содействовать постепенному освоению техники движений;
- развивать функциональные возможности кистей и пальцев рук;
- содействовать совершенствованию координации движений;
- способствовать совершенствованию действий с предметами;
- приучать самостоятельно использовать накопленный двигательный опыт, правила безопасности движения; обеспечение коррекции индивидуального двигательного нарушения в зависимости от тяжести поражения опорно-двигательного аппарата.

### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

*Общеразвивающие упражнения.* Закрепление умения выполнять различные движения руками (поднимание, разведение, сгибание, разгибание, вращение) одновременно и попеременно, в разных плоскостях, в различном темпе, с разной амплитудой, с одновременным выполнением движений ногами, туловищем; вращение кистями рук, сжимание и разжимание пальцев рук, отведение большого пальца рук; присед с одновременным движением рук (вверх, в стороны, заложив за спину и др.); подтягиваться на руках на скамейке и наклонной доске (высота 25—30 см), лежа на животе, катать мячи друг другу; катать канат ступнями ног (сидя); сводить и разводить ступни ног с упором пятками в пол; выполнять круговые движения стопами (сидя); садиться на пол справа (слева) от колен из исходного положения стоя на коленях; подтягивание ног к груди в положении лежа, скрещивание ног, поднимание их над полом, группировки, перекаты; перевороты со спины на живот, прогибания (лежа на спине, на животе, стоя в упоре на ладонях и коленях и др.); повороты вправо—влево с пересечением средней линии тела, наклоны в стороны, вперед, назад с различным положением и движением рук, с доставанием предметов, лежащих

на полу; применение «полосы препятствий».

**Ходьба.** Закрепление умения ходить на носках руки за голову; ходить разными способами, изменяя положение рук (вверх, вперед, в стороны), ходить на пятках, с перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы; ходить в колонне по одному и парами, по кругу, не держась за руки, имитация движений рук при ходьбе (на месте); из стойки ноги врозь, руки перед грудью — взаимопротивоположные повороты плечевого пояса и таза; то же, но с движением согнутыми руками; ходьба, руки сцеплены на груди, за головой, за спиной, держась за предплечья; ходьба по прямой обычная, с различными движениями рук, семенящим шагом, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), перекатом с пятки на носок;

**Бег.** Закрепление умения бегать на носках, высоко поднимая колени, мелким и широким шагом; имитация движения рук на месте (одна нога впереди, другая сзади на носке, туловище слегка наклонено вперед), бег на месте (с имитацией беговых движений руками), бег в медленном темпе, семенящим бегом, укороченным шагом, сгибая ноги назад, бег прыжками с ноги на ногу, бег с ускорением, пробежки на отрезках 5—10 м.

**Прыжки.** Развитие и закрепление умения подпрыгивать на двух ногах на месте: одна нога вперед, другая — назад; двигаясь вперед на 2—3 м; перепрыгивать на двух ногах предметы; прыгать в длину с места. Закрепление умения прыгать на одной ноге (правой, левой), двигаясь вперед; прыгать через длинную и короткую скакалку, крутя ее вперед.

**Бросание.** Закрепление умения бросать мяч вверх, вниз, ловить его двумя руками 2—4 раза подряд; одной рукой — не менее 2—3 раза подряд; перебрасывать с одной руки в другую, подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши; забрасывать мяч одной и двумя руками (снизу, из-за головы) в кольцо (высота 1,5—2 м).

Развитие умения отбивать мяч от земли на месте, двигаясь вперед шагами; перебрасывать мяч друг другу и ловить его стоя, сидя; бросать в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени — на высоте 1,5 м) с

места.

**Лазание.** Развитие и закрепление умения переползать через несколько предметов подряд; ползать на четвереньках «змейкой» между предметами, ползать назад; ползать по скамейке, опираясь на предплечья и колени; ползать на животе, проползать под скамейкой; перелезать через перекладины лестницы; чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, прыжками); ползать по-пластунски; лазать по веревочной лестнице, по канату.

Развитие умения залазить по канату, по шесту, по веревочной лестнице на доступную высоту; лазать по гимнастической стенке ритмично, изменяя темп.

**Упражнения для формирования равновесия.** Движение головой сидя, стоя на коленях, стоя у опоры. Наклоны вперед-назад, вправо, влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх и вниз), по гимнастической скамейке (высотой 25-30 см). Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Шагание с предмета на предмет.

**Подвижные игры и игровые упражнения.** «Ловишки», «Карусель», «Уголки», «Гуси-лебеди», «Затейники», «Хитрая лиса», «Поменяй предмет», «Два Мороза», «Совушки», «Липучка-приставучка», «Кто быстрее добежит до цели», «Мышеловка», «Парный бег», «Мы веселые ребята», «Караси и щука», «Серый кот», «Ловкий воробей», «Море волнуется», «Укрытия», «Хитрая лиса», «Космонавты», «Загони льдинку», «Светофор», «Ручейки-озера», «Забрось мяч в кольцо», «Перенеси мяч, не затронув кегли», «Эстафета парами», «Переправа в обручах».

**Дыхательные упражнения.** Согласование дыхания с выполнением движений различного темпа.

**Самомассаж.** Проведение детьми самомассажа с комментариями и

называнием частей своего тела и необходимой помощью, попеременно массируя правую и левую половины тела, рук и ног в различных исходных положениях (сидя на стуле, сидя по-турецки, на коленях и др.).

### **Старшая группа (от 6 до 7 (8) лет)**

#### **Задачи обучения:**

- развивать функциональные возможности организма в процессе увеличения объема, интенсивности и разнообразия физических нагрузок, физическую и умственную работоспособность;
  - формировать навыки здорового образа жизни;
  - целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
  - содействовать постепенному освоению техники движений, формировать культуру движений, включающую ряд значимых характеристик (ритмичность, координация, выразительность, разнообразие способов движений, элементарная техника);
- развивать устойчивый интерес и потребность в двигательной деятельности, к организации по собственной инициативе подвижных игр и простейших соревнований со сверстниками;
- формировать умения овладевать элементарными социальными способами действия, содействовать в развитии личности (собственная инициатива и осознание ответственности), накоплении опыта владения телом, опыта взаимодействия с окружающим миром.

### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**Общеразвивающие упражнения.** Закрепление умения выполнять различные движения руками с одновременным выполнением движений ногами, туловищем; вращение кистями рук, сжимание и разжимание пальцев рук, отведение большого пальца рук; присед с одновременным движением рук (вверх, в стороны, заложив за спину и др.); подтягиваться на руках на скамейке и наклонной доске (высота 25—30 см), лежа на животе, катать мячи друг другу;

катать канат ступнями ног (сидя); сводить и разводить ступни ног с упором пятками в пол; выполнять круговые движения стопами (сидя); садиться на пол справа (слева) от колен из исходного положения стоя на коленях, скрещивание ног, поднимание их над полом, группировки, перекаты; перевороты со спины на живот; повороты вправо-влево с пересечением средней линии тела, наклоны в стороны, вперед, назад с различным положением и движением рук, с доставанием предметов, лежащих на полу; махи ногой; выпады вперед, в стороны, держа руки в разных исходных положениях, выполняя руками движения (вперед, в сторону, вверх); вращение стоп; переступание на месте, с продвижением в разных направлениях приставными шагами на пятках, опираясь носками ног о канат, палку; многократное поднимание на носки; захватывание мелких предметов пальцами ног и перекалывание их с места на место.

**Ходьба.** Развитие и закрепление умения ходить в разном темпе (с ускорением и замедлением); с остановкой в определенной позе (на носках, присев и т.д.); в различных направлениях (прямо, по кругу, с изменением направления, противходом, спиной вперед, боком); разными способами: в полуприседе, перекатом с пятки на носок, приставным шагом; при ходьбе делать повороты по сигналу педагога; ходить приставным шагом в обе стороны; по пересеченной местности, по ограниченной поверхности; проходить 1,5—2 м с закрытыми глазами.

**Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.** Повороты кругом, направо, налево по ориентирам. Шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Поднимание прямых рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение движений без контроля зрением. Проползание на четвереньках по начерченному коридору с закрытыми глазами. Выполнение общеразвивающих упражнений по инструкции с закрытыми глазами. Шаг назад, вперед, в сторону, ходьба по кругу вдоль ориентиров.

**Прыжки.** Развитие и закрепление умения подпрыгивать на двух ногах на

месте: одна нога вперед, другая — назад; двигаясь вперед на 2—3 м; перепрыгивать на двух ногах через 4—5 предметов (высотой 10—15 см); прыгать в длину с места, с разбега; прыгать на одной ноге (правой, левой), двигаясь вперед; прыгать через короткую скакалку, крутя ее вперед и назад; спрыгивать с высоты 20 см; запрыгивать на возвышение до 10 см.

**Бросание.** Закрепление умения бросать мяч вверх, вниз, ловить его двумя руками 4—6 раз подряд; одной рукой — не менее 2—3 раз подряд; перебрасывать с одной руки в другую. Развитие умения отбивать мяч от земли на месте (не менее 5—6 раз подряд), двигаясь вперед шагами (не менее 3—4 м); перебрасывать мяч друг другу и ловить его стоя, сидя; отбивание мяча о стену и ловля его двумя и одной; набрасывать кольца на палку-кольцерброс (расстояние 1—1,5 м); прокатывать набивной мяч (вес 1 кг); бросать в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени — на высоте 1,5 м) с расстояния 2—3 м, с места, с разбега.

**Лазание.** Развитие и закрепление умения проползать под скамейкой; перелезать через перекладины лестницы; чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, прыжками); ползать по-пластунски; пролезание в ограниченное пространство (туннель, обручи), лазать по веревочной лестнице, по канату. Развитие умения залазить по канату, по шесту, по веревочной лестнице на доступную высоту; лазать по гимнастической стенке ритмично, изменяя темп.

**Подвижные игры и игровые упражнения.** «Укрытия», «Хитрая лиса», «Космонавты», «Загони льдинку», «Светофор», «Ручейки-озера», «Забрось мяч в кольцо», «Перенеси мяч, не затронув кегли», «Эстафета парами», «Переправа в обручах». Упражнения для развития мелкой моторики: пальчиковые игры, в которых движением пальцев изображаются различные предметы; хватание гимнастической палки; сжатие — разжатие кисти с резиновым кольцом; быстрое соединение пальцев рук в замок; движение кисти к себе, от себя со сцепленными пальцами; пассивное и активное сгибание каждого пальца, обведение контура ладони, стопы на бумаге, растирание ладоней тканями

различной текстуры. Упражнения из пальчиковой гимнастики: «Гуси», «Бабочка», «Зайчик», «Коза», «Жук», «Колечко», «Очки», «Пальчики здороваются», «Стол», «Стул», «Ложка», «Нож», «Вилка», «Корзина», «Ножницы».

*Дыхательные упражнения.* Согласование дыхания с выполнением движений различного темпа.

## **ПРИМЕРНЫЙ РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ МИНИМУМ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ**

### **Базовый уровень**

Двигательная деятельность ребенка характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления; двигательные умения отличаются разнообразием движений, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных. Ребенок владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определенный стиль двигательной деятельности, заметен избирательный интерес к определенным видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых); оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности, умения выдерживать статические нагрузки (заниматься сидя за столом). Ребенок овладел различными двигательными умениями в соответствии с программными требованиями: ходьба, прыжки, лазание, перелезание, бег, действия с предметами — игрушками, обручами, мячами, флажками, палками. Хорошо сохраняет равновесие, идя по бревну или скамейке, хорошо владеет мячом, бросает в цель мяч, кольца, уверенно лазает по гимнастической стенке, висячей лесенке, канату.

### **Уровень ниже базового**

Двигательная деятельность ребенка характеризуется недостаточной целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления. Наблюдается низкий избирательный интерес к определенным видам физических упражнений. Ребенок продолжает испытывать затруднения в выполнении ходьбы разными способами: в полуприседе, перекатом с пятки на носок, приставным шагом; приставным шагом в обе стороны; проходить 1,5—2 м с закрытыми глазами и т.д.; в чередовании бега с другими движениями (прыжки, ходьба, бросание, лазание); в прыжках на одной ноге; в лазании по канату, шесту. Затрудняется в четком выполнении упражнений на развитие реакций равновесия и координации. Движения недостаточно ловкие, быстрые, сильные, быстро устает. Проявляет интерес к строевым упражнениям, но испытывает затруднения в выполнении движений под отдельные команды. Также у ребенка выражен интерес к спортивным упражнениям и элементам спортивных игр, но при выполнении упражнений и участии в игре нуждается в поддерживающей помощи со стороны взрослого.

Двигательные умения, предусмотренные программой, сформированы не в полном объеме.