# Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**Детский сад №69**

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете

протокол №\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_

#  УТВЕРЖДЕНА

заведующий МБДОУ д/с №69

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В Кореева

**Адаптированная**

**образовательная программа**

**для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

(для средней, старшей, подготовительной групп)

# Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

* 1. Пояснительная записка……………………………………………………………………...3
		1. Цель и задачи реализации адаптированной программы…………………………………...4

1.1.2. Принципы и подходы к формирования адаптированной программы………………...6

1.1.3. Значимые для разработки и реализации адаптированной программы характеристики, в

 том числе характеристики особенностей развития детей с нарушениями опорно-

 двигательного аппарата…………………………………………………………………...7

 1.2. [Планируемые результаты освоения программы](#_TOC_250010)………………………………………...8

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание коррекционно-образовательной деятельности в соответствии с направлениями

 развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, представленными в пяти

 образовательных областях, с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих

 реализацию данного содержания………………………………………………………………9

2.1.1. Социально-коммуникативное развитие………………………………………………………….9

2.1.2. Познавательное развитие………………………………………………………………………......9

2.1.3. Речевое развитие……………………………………………………………………………….......9

2.1.4. Художественно-эстетическое развитие…………………………………………………………9

2.1.5. Физическое развитие…………………………………………………………………………… .9

 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации адаптированной

 Программы………………………………………………………………………………………10

* 1. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений

опорно-двигательного аппарата……………………………………………………………...12

* 1. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями, имеющими детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата……………………………………………...14
	2. Иные характеристики содержания адаптированной программы.

 Взаимодействие ДОУ с учреждениями города……………………………………………….15

1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы……………………………………………17

3.2. Распорядок и/или режим дня……………………………………………………………………...18

3.3. Программно-методическое обеспечение Программы…………………………………………..20

Разработчики Программы……………………………………………………………………………….20

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование по физкультурно-оздоровительной работе….......21

Приложение 2. Календарно-тематическое планирование по лечебно-профилактическому танцу.24

Приложение 3. Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины………….27

# 1. Целевой раздел

# 1.1.Пояснительная записка

Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию основных и парциальных программ, результатам и результативности их деятельности.

Данная программа разработана на основе:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ

-Конвенцией о правах ребенка ООН;

-Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.2660-10;

-Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организаций (Постановление от 15мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»)

-Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155)

-Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014)

-Устава Учреждения, утвержденного Постановлением администрации города Уссурийска от13.06.2013 № 4964.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно- образовательного процесса для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и направлена на создание в учреждении специальных условий воспитания, обучения, позволяющих учитывать их особые образовательные потребности посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

При воспитании и обучении детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата существует ряд проблем, обусловленных психофизическими особенностями. Поэтому разработка адаптивной программы, учитывающей специфику воспитания и обучения детей нашего учреждения, является актуальной. Адаптивная программа рассчитана на детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в возрасте от 4 до 7 лет.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения программы.

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей и включает:

а) описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях.

б) описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов;

в) описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.

В содержательном разделе программы представлены:

а) особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик; б) способы и направления поддержки детской инициативы;

в) особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений, включает приоритетные направления учреждения.

Организационный раздел содержит описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания, включает режим дня, особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Дополнительным разделом программы является текст ее краткой презентации, которая ориентирована на родителей (законных представителей) детей и доступна для ознакомления на сайте учреждения.

 Данная программа обеспечивает осуществление образовательного процесса в

двух основных организационных моделях:

-совместная деятельность педагога и ребенка (индивидуальная, подгрупповая);

-максимально возможная самостоятельная деятельность ребенка.

# 1.1.1. Цели и задачи реализации адаптированной программы

**Цель программы:** оказание комплексной коррекционно-психолого-педагогической помощи и поддержки детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата и их родителям (законным представителям).

**Задачи:**

- выполнять рекомендаций городской ПМПК в осуществлении коррекции недостатков в физическом и психическом развитии детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

- обеспечить охрану, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, их эмоционального благополучия;

- обеспечить коррекцию недостатков в физическом и/или психическом развитии;

- формировать у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата представления о здоровом образе жизни;

- выстроить взаимодействие с родителями воспитанников (законных представителей) для обеспечения возможного психофизического развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

# 1.1.2.Принципы и подходы к формированию программы

 Программа задает основные принципы, подходы, цели и задачи, которыми руководствуется педагогический коллектив дошкольной образовательной организации в соответствии с требованиями ФГОС и социальным заказом родителей и общества, принимающих гуманистическую парадигму дошкольного воспитания и образования.

 Программа основана на следующих **принципах**, которые структурируют Программу и позволяют реализовать поставленные цели и задачи:

-принцип преемственности: обеспечивает связь программы коррекционной работы с другими разделами основной общеобразовательной программы;

-принцип комплексности: коррекционное воздействие охватывает весь комплекс психофизических нарушений;

-принцип постепенного усложнения заданий с учетом «зоны ближайшего развития»;

-принцип соблюдения интересов ребёнка: определяет позицию специалиста, который призван решать проблему ребёнка с максимальной пользой и в интересах ребёнка;

-принцип системности: обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т.е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей, а также всесторонний многоуровневый подход специалистов различного профиля, взаимодействие и согласованность их действий в решении проблем ребёнка;

-принцип непрерывности: гарантирует ребёнку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению;

-комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

 Среди **подходов** к формированию Программы можно выделить:

-личностно-ориентированный подход*,* который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности.

- деятельностный подход*,* связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса.

- аксиологический (ценностный) подход*,* предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей (например, ценности здоровья, что в системе образования позволяет говорить о создании и реализации моделей сохранения и укрепления здоровья воспитанников). Или этические, нравственные ценности, предусматривающие реализацию проектов диалога культур, этических отношений и т.д.;

-компетентностный подход*,* в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач

- диалогический (полисубъектный) подход*,* предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект-субъектных отношений;

-системный подход, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними.

-средовой подход*,* предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

-культурологический подход*,* рассматривающий содержание дошкольного образования как вклад в культурное развитие личности на основе формирования базиса культуры ребенка.

**1.1.3.**  **Значимые для разработки и реализации адаптированной программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

**Психофизиологические особенности детей с нарушением осанки**

 В результате комплексных исследований детей, имеющих нарушения осанки, были выявлены низкие показатели двигательной активности, развития физических качеств, функций кардио-респираторной системы и пониженный уровень физической подготовленности в сравнении со здоровыми дошкольниками. Установлено снижение резистентности защитных сил организма у детей с нарушением осанки.

 У детей с нарушением осанки отмечаются: общая физическая ослабленность, недостаточная сформированность двигательных навыков и физических качеств, низкая двигательная активность детей, низкая моторная обучаемость. Наблюдаются различные хронические заболевания, снижение сопротивляемости к инфекционным и простудным заболеваниям, особенно к заболеваниям верхних дыхательных путей. Дети плохо адаптируются к изменяющимся условиям внешней среды и прежде всего к температурным и атмосферным изменениям. Отмечаются апатичное отношение к ограниченности своих двигательных возможностей, отсутствие инициативы в овладении движением, активного стремления к общению с окружающими.

Виды нарушений осанки: нарушения осанки во фронтальной, сагиттальной плоскостях и обеих плоскостях одновременно.

Сутулость- нарушение осанки, в основе которого лежит увеличение грудного кифоза с одновременным уменьшением поясничного лордоза. Надплечья приподняты. Плечевые суставы выведены вперед. Живот выступает вперед.

Круглая спина (тотальный кифоз)- нарушение осанки, связанное со значительным увеличением грудного кифоза и отсутствием поясничного лордоза. Ноги слегка согнуты. Угол наклона таза уменьшен. Голова наклонена вперед, надплечья приподняты, плечевые суставы сведены вперед, грудь западает, руки свисают чуть впереди туловища. Живот выступает вперед.

Кругловогнутая спина- нарушение осанки, состоящее в увеличении всех физиологических изгибов позвоночника. Угол наклона таза увеличен, ягодицы выступают. Ноги выпрямлены или слегка согнуты в коленных суставах. Живот выступает либо даже свисает. Надплечья приподняты, плечевые суставы выведены вперед, голова бывает выдвинута вперед от средней линии тела.

Плоская спина- нарушение осанки, характеризующееся уменьшением всех физиологических изгибов позвоночника, в первую очередь поясничного лордоза, и уменьшением угла наклона таза. Грудная клетка смещена вперед. Живот втянут.

Плосковогнутая спина- нарушение осанки, состоящее в уменьшении грудного кифоза при нормальном или увеличенном поясничном лордозе. Угол наклона таза увеличен. Таз смещен несколько назад. Ноги могут быть слегка согнуты или слишком разогнуты в коленных суставах. Значительно ослаблены мышцы брюшного пресса и ягодиц.

 Данные нарушения осанки могут привести к ряду заболеваний позвоночника: лордоз, кифоз, сколиоз.

**Психофизиологические особенности детей с плоскостопием**

 Детям с плоскостопием (продольным или поперечным) характерны быстрая утомляемость ног, что в последствии может привести к общей утомляемости и к синдрому хронической усталости, ноющие боли в стопах, боли в мышцах бедер, голени, пояснице, возникающие при движении, а в дальнейшем и при стоянии, боли проходят после ночного сна, напряжение в икроножных мышцах. Таким детям очень сложно подобрать удобную обувь, не доставляющей дискомфорта при ходьбе. Даже правильно подобранная обувь быстро снашивается с внутренней стороны подошвы и/или каблука. Походка у детей с плоскостопием тяжелая, неестественная, может появляться косолапость.

Виды плоскостопия: продольное и поперечное, возможно сочетание обеих форм.

При продольном плоскостопии уплощен продольный свод, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы, длина стоп увеличивается.

При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод, ее передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, а не на первую и пятую, как это должно быть в норме. Длина стоп уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей, отклонения первого пальца кнаружи и молоткообразной деформации среднего пальца (средний палец заходит сверху на второй)

Плоскостопие различают по степени выраженного заболевания (I,II,III степени), и зависит это от площади опорной части стопы.

У детей чаще встречается продольная и смешанная формы.

**1.2. Планируемые результаты освоения адаптированной программы**

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);

- в двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;

- ребенок сознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;

- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;

- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

**2. Содержательный раздел**

**2.1. Описание коррекционно-образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, представленными в пяти образовательных областях, с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания**

**2.1.1. Социально-коммуникативное развитие** направлено на становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

|  |
| --- |
| Программно-методическое обеспечение |
| Гарнышева Т.П. ОБЖ для дошкольников -СПб: Детство-пресс, 2010Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Будь здоров. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста -СПб: Детство-пресс, 2010 |

**2.1.2. Познавательное развитие** предполагает развитие зрительного восприятия: тренировку движения глаз в поиске предмета, в прослеживании и зрительной фиксации его; тренировку зрительного внимания; развитие пространственных представлений в тесной связи с тактильным, кинестетическим и зрительным восприятием; последовательное формирование пространственной дифференциации самого себя, представление о схеме тела, перемещение его в пространстве, обучение ориентации в пространстве.

|  |
| --- |
| Программно-методическое обеспечение |
| Севостьянова Е.О. Хочу все знать. Развитие интеллекта детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2005;Кинезиологические упражнения для детей 3-7 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата «Гимнастика мозга»/ Составитель: Шулепова В.В., педагог-психолог |

* + 1. **Речевое развитие** включает развитие двигательных умений и навыков,

мелкой моторики, координированных движений рук, зрительно-моторной

координации

|  |
| --- |
| Программно-методическое обеспечение |
| Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. Идеи для развития мелкой моторики. «Феникс», 2012. |

**2.1.4. Художественно-эстетическое развитие** предполагает углублённое развитие музыкально-ритмических движений; развитие способности самостоятельно переключаться с одного движения на другое и т. д.; развитие пространственных ориентировок; тренировку движений пальцев рук и кистей

|  |
| --- |
| Программно-методическое обеспечение |
| Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс»- СПб.: Детство-пресс, 2010. |

**2.1.5. Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

|  |
| --- |
| Программно-методическое обеспечение |
| Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников, 2005Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие. Программы диагностики и коррекции нарушений, 2001 |

* 1. **Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации адаптированной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Формы организации физкультурно-оздоровительной работы | Вариативное содержание занятий |
| 1. Утренняя гимнастика
 | Комплекс корригирующей гимнастики;Традиционный комплекс с включением упражнений имитационного характера. |
| 1. Гимнастика пробуждения
 |  |
| 1. Подвижные игры
 |  |
| 1. Спортивные игры
 | Игры низкой и средней интенсивности;Игровые упражнения на развитие внимания. |
| 1. Спортивные упражнения на прогулке
 | Игры с элементами спорта (футбол, баскетбол и т.д.) |
| 1. Физические упражнения на прогулке
 | Народные игры |
| 1. Физкультурные занятия
 | Занятия тренировочного типа |
| 1. Лечебная физкультура
 | Блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, на укрепление мышечного тонуса, на коррекцию осанки и формирование свода стопы |
| 1. Индивидуальная работа с использованием тренажеров
 |  |
| 1. Двигательные игры под музыку
 |  |
| 1. Спортивные развлечения
 |  |
| 1. Лечебно-профилактический танец
 | Образные танцевальные упражнения, укрепляющие осанку, для профилактики плоскостопия, для суставной, дыхательной гимнастики, для глаз, пальчиковой гимнастики. |
| 1. Спортивные праздники
 | Составлены по специальным сценариям. Использование сюрпризных моментов. Участие всех детей. |
| 1. День здоровья
 |  |
| 1. Неделя здоровья
 | Сюжетно-тематические.Подвижные игры и упражнения по желанию детей. Спортивные игры и упражнения |
| 1. Самостоятельная двигательная активность детей
 |  |
| 1. Массаж и самомассаж
 | По назначению врача |
| 1. Применение корректоров осанки
 | По назначению врача |
| 1. Закаливание
 | Контрастное воздушное и водное закаливание, закаливание солнцем, УФО терапия (по назначению врача) |

В организации занятий по программе «Адаптированная образовательная программа» основными **формами работы** являются:

- подгрупповые (12 человек, в зависимости от поставленного диагноза);

- малогрупповые (2-3 человека);

- индивидуальные занятия (в зависимости от поставленного диагноза);

Подгрупповые занятия по лечебной физкультуре проводятся 2 раза в неделю, малогрупповые и индивидуальные ежедневно.

Подгрупповые занятия по лечебно-профилактическому танцу проводятся один раз в неделю, малогрупповые и индивидуальные ежедневно.

Большое значение уделяется дозированию физической нагрузки, которая должна быть адекватна состоянию здоровья ребенка и его психомоторному развитию. Основным критерием дозировки при проведении коррекционной гимнастики являются исходные положения при выполнении упражнений, подбор физических упражнений, количество повторений каждого упражнения и методы их выполнения, продолжительность занятий и моторная плотность нагрузки на протяжении занятия.

Различают три вида нагрузки: большую, среднюю и малую. При большой нагрузке используются все физические упражнения без ограничений; при средней исключаются бег, прыжки, сложно координированные упражнения; при малой - используются элементарные упражнения для верхних и нижних конечностей в сочетании с дыхательными упражнениями. В дошкольных учреждениях при проведении занятий коррекционной гимнастикой преобладают большие и средние нагрузки в зависимости от состояния здоровья ребенка и уровня его физической подготовленности.

**Занятие состоит из трех частей:**

1 часть – вводная. В вводной части занятия ребенок приобретает умение самокоррекции имеющихся недостатков, адаптируется к возрастающим нагрузкам.

2 часть- основная. В основной части решаются главные коррекционные задачи.

3 часть заключительная – Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки. Закрепляются навыки правильной осанки, правильной постановки стоп, правильной походки и т.д.

**Коррекционная гимнастика включает в себя три периода реабилитации:**

Начальный период – обучение правильным исходным положением; точности выполнения упражнений с учетом индивидуальных особенностей.

Основной период – тренировочный (выполняются упражнения с предметами, на координацию движений, тренировку равновесия, подвижность позвоночника на само вытяжение (индивидуальный подход).

Заключительный период – закрепление ранее достигнутых знаний и умений.

* 1. **Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.**

 **Структура** системы коррекционной работы включает взаимосвязанные диагностический, коррекционно-развивающий, оздоровительно-профилактический, социально-педагогический модули. Модульный принцип позволяет вносить своевременные изменения в процесс реализации индивидуального образовательного маршрута ребенка.

 **Содержание** коррекционной работы обеспечивает:

- выявление особых образовательных потребностей детей с ОВЗ, обусловленных недостатками в их физическом и (или) психическом развитии (содержание диагностического модуля);

- осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ОВЗ с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей, в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии (содержание коррекционно-развивающего, оздоровительно-профилактического, социально-педагогического модулей);

- возможность освоения детьми с ОВЗ Программы и их интеграции в образовательной организации (как результат коррекционной работы).

Рассмотрим механизмы реализации содержания коррекционной работы.

**Выявление особых образовательных потребностей детей с ОВЗ**

**(диагностический модуль)**

**Задачи** диагностического модуля: выявить и классифицировать типичные трудности, возникающие у ребёнка при освоении Программы; определить причины трудностей, возникающих у ребёнка при освоении Программы.

**Содержание** диагностического модуля составляют программы изучения ребенка различными специалистами.

Направления, содержание комплексного изучения ребенка, перечень специалистов, изучающих причины затруднений ребенка при освоении Программы, отражены в таблице:

Направления и содержание комплексного изучения дошкольника

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление | Содержание работы | Специалисты |
| Медицинское | Выявление состояния физического и психического здоровья, изучение медицинской документации. | Медицинские работники |
| Психолого-педагогическое | Обследование актуального уровня развития ребёнка, определение зоны ближайшего развития, выявление трудностей, возникающих у ребёнка по мере освоения основной общеобразовательной программы, причин возникновения данных трудностей. | Педагог-психолог, воспитатель, учитель-логопед, инструктор ЛФК |
| Социально-педагогическое | Изучение семейных условий воспитания ребёнка.  |

**Индивидуально ориентированная психолого-медико-педагогическая помощь детям с ОВЗ**

**(коррекционно-развивающий, оздоровительно-профилактический, социально-педагогический модули)**

**Задачи** коррекционно-развивающего модуля:

- определить необходимые условия для реализации коррекционно-развивающей работы;

- организовать взаимодействие специалистов, осуществляющих сопровождение детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Коррекционно-развивающий модуль обеспечивает создание педагогических условий для коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата на основе комплексных диагностических данных.

**Условия**, необходимые для реализации коррекционной работы:

- использование специальных программ для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также специальных методов и приёмов обучения и воспитания;

- использование технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования;

- организация и проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий.

 Специалисты, осуществляющие сопровождение ребёнка, реализуют следующие профессиональные функции:

- диагностическую (заполняют диагностические карты трудностей, возникающих у ребёнка; определяют причину трудности с помощью комплексной диагностики);

- проектную (разрабатывают на основе реализации принципа единства диагностики и коррекции индивидуальный маршрут сопровождения);

- сопровождающую (реализуют индивидуальный маршрут сопровождения);

- аналитическую (анализируют результаты реализации индивидуальных образовательных маршрутов).

Организационно-управленческой формой сопровождения является психолого-медико-педагогический консилиум детского сада (ПМПк), который решает задачу взаимодействия специалистов.

 **Задачи** оздоровительно-профилактического модуля: создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, обеспечение их медико-педагогического сопровождения.

Оздоровительно-профилактический модуль предполагает проведение индивидуальных профилактических мероприятий в соответствии с имеющимися условиями.

**Задачи** социально-педагогического модуля:

- повышение профессиональной компетентности педагогов, работающих с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

- взаимодействие с семьёй ребёнка с нарушениями опорно-двигательного аппарата и социальными партнёрами.

Социально-педагогический модуль нацелен на повышение уровня профессионального образования педагогов; организацию социально-педагогической помощи детям и их родителям, консультативную деятельность.

 Итоговые и промежуточные результаты коррекционной работы ориентируются на освоение детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата Программы.

В случае невозможности комплексного усвоения воспитанником Программы из-за тяжести физических нарушений, подтвержденных в установленном порядке городской ПМПК, ребенку предоставляется место в специализированных группах детских садов города.

* 1. **Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями, имеющими детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Работа с родителями в ДОУ строится по следующим направлениям:

1. Оказание помощи семье в воспитании детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
2. Вовлечение семьи в образовательный процесс.
3. Просветительная работа об особенностях детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
4. Создание совместно с родителями условий для реализации личности ребенка.

В работе с семьями, имеющими детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, используются следующие формы работы:

* групповые и индивидуальные консультации;
* оформление информационных стендов;
* встречи-знакомства;
* родительские собрания;
* интерактивное взаимодействие через сайт детского сада;
* проведение «Недели здоровья»;
* совместные праздники, досуги, развлечения;
* фотовыставки;
* круглые столы.

 Для того чтобы успешно сотрудничать с родителями (не все родители одинаково подготовлены к сотрудничеству), необходимо изучить семью воспитанника. Используемые методы изучения семьи: анкетирование, наблюдение за ребенком, посещение семьи ребенка, обследование семьи ребенка, беседа с ребенком, беседа с родителями, анализ продуктов детской деятельности.

Информацию, которую педагоги транслируют родителям можно разделить на общую (т.е. предназначенную коллективу родителей в целом) и индивидуальную (касающуюся родителей конкретного ребенка). Общая включает в себя информацию о режиме работы дошкольного учреждения, планируемых мероприятиях, содержании нормативно-правовых, программно-методических материалов и др. Индивидуальная представляет собой данные, полученные педагогами в результате обследования ребенка в соответствии с требованиями, сформулированными в части основной общеобразовательной программы, и является конфиденциальной.

Передача информации производится в знаковой (символьной и графической), аудиовизуальной и устной словесной форме.

Знаковыми видами коммуникаций, относящимися к коллективу родителей в целом, являются:

* единый и групповой стенды;

• сайт детского сада;

• плакаты различной тематики (противопожарная, санитарная, гигиеническая, психолого - педагогическая и др.);

• папки, листовки, памятки, буклеты, бюллетени;

• стеллажи для демонстрации детских работ по лепке и небольших конструкций;

• баннеры;

К знаковым видам коммуникаций, обеспечивающими индивидуальное взаимодействие с родителями каждого ребенка являются:

• паспорт здоровья;

• дневник достижений;

• специальные тетради с печатной основой;

• портфолио;

Аудиовизуальные способы передачи информации могут быть представлены в следующих формах;

• просмотр видеоматериалов связанных с физическим развитием детей;

• документальные видеофильмы с записью занятий, праздников и других воспитательно - образовательных мероприятий;

• учебные видеофильмы;

В устной словесной форме передача информации коллективу родителей в целом осуществляется:

• на родительских собраниях, встречах, «круглых столах» и пр.;

• при проведении открытых занятий и совместных праздников;

В устной словесной форме индивидуальное взаимодействие с родителями каждого ребенка осуществляется:

* при ежедневных непосредственных контактах педагогов с родителя­ми;
* при проведении неформальных бесед о детях или запланированных встреч с родителями;
* при общении по телефону.
	1. **Иные характеристики содержания адаптированной программы.**

**Взаимодействие ДОУ с учреждениями города**

Система взаимодействия с социальными партнёрами была организована на основе договоров и совместных планов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Область образовательной работы | Социальный партнёр | Формы работы |
|  | Физическое развитие | детская поликлиника | Спортивные праздники, соревнования, досуги, мероприятия по пропаганде здорового образа жизни |

**3. Организационный раздел**

* 1. **Материально-техническое обеспечение Программы.**

|  |
| --- |
| **Материально-техническое****оснащение** |
| Методический кабинет: | Библиотека методической и детской литературы; видеотека, подшивка периодики, подборка обучающих презентаций для педагогов и детей; «портфолио» групп и педагогов; дидактические пособия для занятий; архив документации, ноутбук, принтер, мультимедийное оборудование. |
| Музыкальный кабинет: | Электронное пианино, баян, детские музыкальные инструменты, музыкальный центр, ноутбук, костюмы и атрибуты, фонотека, методическая литература, музыкальные пособия, зеркала для занятия лечебно-профилактическими танцами. |
| Физкультурный зал: | Спортивный инвентарь, детские тренажеры, массажные дорожки, батут, сухой бассейн, спортивный комплекс, музыкальный центр, методическая литература |
| Медицинский кабинет | Картотека, медицинская документация, кушетка, ростомер, медицинские весы, холодильник и другой медицинский инструментарий. |
| Групповые помещения с учетом возрастных особенностей: | Игрушки и игры, дидактический и раздаточный материал, детская художественная литература, доска для занятий, ширмы, плакаты, мебель для центров детской активности, спортивный инвентарь, телевизор, музыкальный центр. |
| Коридоры ДОУ | Информационные стенды, выставочный зал. |
| Территория ДОУ | Участки для прогулок, цветник, огород, экологическая тропа, спортивная площадка |

 **3.2. Распорядок и/или режим дня**

 Одно из ведущих мест в ДОУ принадлежит режиму дня. Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. Основные компоненты режима: дневной сон, бодрствование (игры, трудовая деятельность, занятия, совместная и самостоятельная деятельность), прием пищи, время прогулок.

Ежедневная организации жизни и деятельности детейосуществляется с учетом:

* построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
* учебного плана;
* решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

 Основные принципы построения режима дня:

1. Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.
2. Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Поэтому в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня. В детском саду выделяют следующее возрастное деление детей по группам:

|  |  |
| --- | --- |
| 4-5 лет | средняя ортопедическая группа |
| 5-6 лет | старшая ортопедическая группа |
| 6-7 лет | подготовительная к школе ортопедическая группа |

Ежедневная организация пребывания детей учитывает их возрастные особенности и климатические условия.

**Режим дня (зимнее время)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| группырежимныемоменты | **Средний возраст****(4-5л)** | **Старший возраст****(5-6л)**  | **Старший возраст** **(6-7л)**  |
| Прием на воздухе | 7.30-7.45 | 7.30-7.50 | 7.30-8.00 |
| Утренняя гимнастика | 8.07-8.12 | 8.15-8.30 | 8.30-8.45 |
| Завтрак | 8.25-8.45 | 8.35-8.45 | 8.45-8.55 |
| Непосредственно организованная деятельность взрослых и детей | 9.00-10.25 | 9.00-11.00 | 9.00-11.10 |
| Прогулка | 10.40-12.00 | 11.15-12.30 | 11.20-12.30 |
| Обед | 12.15-12.45 | 12.40-1310 | 12.40-13.10 |
| Дневной сон | 13.00-15.00 | 13.10-15.00 | 13.15-15.00 |
| Гимнастика после сна | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 |
| Непосредственно организованная деятельность взрослых и детей | 15.30-15.55 | 15.30-16.00 | 15.30-16.20 |
| Полдник уплотненный | 16.05-16.20 | 16.20-16.40 | 16.30-16.50 |
| Прогулка | 16.30-19.00 | 16.50-19.00 | 17.00-19.00 |

В соответствии с СанПин прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 0С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 0С и скорости ветра более 15 м/с.

**Режим дня (летнее время)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| группырежимныемоменты | **Средний возраст****(4-5л)** | **Старший возраст****(5-6л)**  | **Старший возраст****(6-7л)** |
| Прием на воздухе | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 |
| Утренняя гимнастика | 8.10-8.20 | 8.20-8.30 | 8.30-8.45 |
| Завтрак | 8.25-8.45 | 8.35-8.50 | 8.45-9.00 |
| Прогулка | 9.00-12.00 | 9.00-12.00 | 9.00-12.00 |
| Обед | 12.10-12.40 | 12.10-12.40 | 12.10-12.40 |
| Дневной сон | 13.00-15.00 | 13.00-15.00 | 13.00-15.00 |
| Гимнастика после сна | 15.00-15.20 | 15.00-15.20 | 15.00-15.20 |
| Непосредственно организованная деятельность взрослых и детей | 15.30-15.55 | 15.30-16.00 | 15.30-16.20 |
| Полдник уплотненный | 16.05-16.20 | 16.20-16.40 | 16.30-16.50 |
| Прогулка | 16.30-19.00 | 16.50-19.00 | 17.00-19.00 |

# 3.3.Программно-методическое обеспечение

Коррекционно-развивающая работа педагога-психолога осуществляется на основе программно-методического обеспечения, в котором отражается специфика процессов обучения и воспитания детей, имеющих различные отклонения в психическом и социальном развитии:

1.Войтова И.Д., Гуськова М.А., Лифанова С.Ю., Можейко А.В., Фирсова Л.Е. Психолого-педагогическое сопровождение детей 5 – 6 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения/Под ред.А.В.Можейко. Тамбов, 2007

2.Ковалец И. В. Азбука эмоций: Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере: Метод.пособие для педагогов общего и спец. образования. - М.: ВЛАДОС, 2003

3.Пазухина И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4 – 6 лет: пособие для практических работников детских садов- СПб.: «Детство-Пресс», 2010.

Коррекционно-развивающая работа инструктора по физической культуре осуществляется на основе программно-методического обеспечения, в котором отражается специфика процессов обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

1.Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, ДЕТСТВО-ПРЕСС,2013.

2.Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников, ДЕТСТВО-ПРЕССС,2013.

3.Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ, ДЕТСТВО-ПРЕСС,2012;

4.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления»

5. Козырева О.В., Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей.- М.: Просвещение,2005

Коррекционно-развивающая работа хореографа осуществляется на основе программно-методического обеспечения, в котором отражается специфика процессов обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

 1.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс»- СПб.: Детство-пресс, 2010.

  **Разработчики программы:**

Кореева И.В., заведующий МБДОУ «Детский сад №69»,

Пушкарёва А.В., старший воспитатель,

Данилова Ю.Н., воспитатель,

Сауцкая Т.С., воспитатель,

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

**Календарно-тематическое планирование по физкультурно-оздоровительной работе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Цель | Комплексы упражнений с асанами йоги |
| Средний возраст |
| сентябрь1-2 неделя | диагностика |  |
| сентябрь3-4 неделяоктябрь 1-2 неделя | Укрепление мышц спины рук и передней поверхности ног; вытягивание и укрепление мышц спины, мышц задней поверхности ног; раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы. | «Дом с трубой»; «Холм»; «Бабочка», «Бабочка отдыхает»; «Змея»; «Черепаха»; «Кошка потягивается -1», «Кошка потягивается - 2». |
| октябрь 3-4 неделяноябрь 1-2 неделя | Снятие напряжения, расслабление мышц тела, помощь в раскрытии тазобедренных суставов, растягивание мышц спины. | «Холм»; «Дом с трубой»; «Семя»; «Росток»; «Листик качается»; «Дерево»; «Ласточка»; «Торт»; «Змея»; «Кошка потягивается - 1»; «Кошка потягивается - 2»; «Черепаха» |
| ноябрь3-4 неделядекабрь1-2 неделя | Укрепление мышц спины, ног, ягодиц и плечевого пояса, вытягивание мышц передней поверхности бедер и брюшного пресса, стимуляция работы органов брюшной полости. | «Холм с деревом»; «Скамейка»; «Дом с трубой»; «Кошка потягивается - 1»; «Кошка потягивается - 2»; «Ножницы»; «Свеча»; «Пирог»; «Часы» |
| декабрь 3-4 неделяЯнварь 3-4 неделя | Укрепление мышц спины рук и передней поверхности ног; вытягивание и укрепление мышц спины, растягивание мышц паха и спины. | «Бутерброд»; «Скамейка»; «Корзина»; «Ласточка»; «Кошка потягивается -1», «Кошка потягивается - 2»; «Черепаха»; «Змея» |
| февраль1-4 неделя | Обучение длительному выдоху, развитие мышц, участвующих в дыхании; успокоение нервной системы. | «Дерево»; «Дом с трубой»; «Скамейка»; «Ласточка»; «Облачко»; «Бабочка»; «Бабочка отдыхает»; «Лодка»; «Кошка потягивается -1», «Кошка потягивается - 2»: «Черепаха»  |
| Март 1-4 неделя | Укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, стимуляция работы органов брюшной полости. | «Дом с трубой»; «Мост»; «Холм»; «Ласточка»; «Кошка потягивается -1», «Кошка потягивается - 2»; «Змея»; «Черепаха»; «Бабочка»; «Бабочка отдыхает». |
| Апрель 1-4 неделя | Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, растягивание мышц паха и спины. | «Семя»; «Росток»; «Листик качается»; «Дерево»; «Окно»; «Ножницы»; «Холм с деревом»; «Мост»; «Часы»; «Кошка потягивается - 1»; «Кошка потягивается - 2»; «Бутерброд» |
| Май 2-3 неделя | Укрепление мышц спины рук и передней поверхности ног; вытягивание и укрепление мышц спины. | «Дом с трубой»; «Свеча ножницы»; «Ласточка»; «Бабочка»; «Бабочка отдыхает»; «Змея»; «Черепаха»; «Часы» |
|  |
| сроки | Цели: | комплексы упражнений  |
| Старший возраст |
| сентябрь1-2 неделя | Диагностика |  |
| сентябрь3-4 неделяоктябрь 1-2 неделя | Укрепление мышц спины рук и передней поверхности ног; вытягивание и укрепление мышц спины, мышц задней поверхности ног; раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы. | Проверка осанки у опоры;Комплекс упражнения №1 с ортопедическими мячами;Дыхательная гимнастика |
| октябрь 3-4 неделяноябрь 1-2 неделя | Снятие напряжения, расслабление мышц тела, помощь в раскрытии тазобедренных суставов, растягивание мышц спины. | Проверка осанки у опоры;Комплекс упражнения №2;Дыхательная гимнастика |
| ноябрь3-4 неделядекабрь1-2 неделя | Укрепление мышц спины, ног, ягодиц и плечевого пояса, вытягивание мышц передней поверхности бедер и брюшного пресса, стимуляция работы органов брюшной полости. | Проверка осанки у опоры;Комплекс упражнения №3 с гимнастическими палками; Дыхательная гимнастика |
| декабрь 3-4 неделяЯнварь 3-4 неделя | Укрепление мышц спины рук и передней поверхности ног; вытягивание и укрепление мышц спины, растягивание мышц паха и спины. | Проверка осанки у опоры;Комплекс упражнения №4 с фитбол мячами.Дыхательная гимнастика |
| февраль1-4 неделя | Укрепления мышц ног, рофилактика плоскостопия. | Проверка осанки у опоры;Комплекс упражнения №5 упражнения степ платформой; Дыхательная гимнастика |
| Март 1-4 неделя | Укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, стимуляция работы органов брюшной полости. | Проверка осанки у опоры;Комплекс упражнения №6 Дыхательная гимнастика |
| Апрель 1-4 неделя | Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, растягивание мышц паха и спины. | Проверка осанки у опоры;Комплекс упражнения №7 Дыхательная гимнастика |
| Май 2-3 неделя | Укрепление мышц спины рук и передней поверхности ног; вытягивание и укрепление мышц спины. | Проверка осанки у опоры;Комплекс упражнения №8 Дыхательная гимнастика |
| Подготовительный возраст |
| сентябрь1-2 неделя | Диагностика |  |
| сентябрь3-4 неделяоктябрь 1-2 неделя | Укрепление мышц спины рук и передней поверхности ног; вытягивание и укрепление мышц спины, мышц задней поверхности ног; раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы. | Проверка осанки у опоры;Комплекс упражнения №1 с элементами йоги; Дыхательная гимнастика |
| октябрь 3-4 неделяноябрь 1-2 неделя | Снятие напряжения, расслабление мышц тела, растягивание мышц спины. | Проверка осанки у опоры;Комплекс упражнения №2 с фитбол мячом; Дыхательная гимнастика |
| ноябрь3-4 неделядекабрь1-2 неделя | Укрепление мышц спины, ног, ягодиц и плечевого пояса, вытягивание мышц передней поверхности бедер и брюшного пресса, стимуляция работы органов брюшной полости. | Проверка осанки у опоры;Комплекс упражнения №3 с гимнастическими палками; Дыхательная гимнастика |
| декабрь 3-4 неделяЯнварь 3-4 неделя | Укрепление мышц спины рук и передней поверхности ног; вытягивание и укрепление мышц спины, растягивание мышц паха и спины. | Проверка осанки у опоры;Комплекс упражнения №4 с элементами йоги; Дыхательная гимнастика |
| февраль1-4 неделя | Обучение длительному выдоху, развитие мышц, участвующих в дыхании; успокоение нервной системы. | Проверка осанки у опоры;Комплекс упражнения №5 со степ платформой; Дыхательная гимнастика |
| Март 1-4 неделя | Укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер. | Проверка осанки у опоры;Комплекс упражнения №6 с гимнастическими палками; Дыхательная гимнастика |
| Апрель 1-4 неделя | Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, растягивание мышц паха и спины. | Проверка осанки у опоры;Комплекс упражнения №7 с элементами йоги; Дыхательная гимнастика |
| Май 2-3 неделя | Укрепление позвоночника, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер. | Проверка осанки у опоры;Комплекс упражнения №7; Дыхательная гимнастика |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

**Календарно-тематическое планирование по лечебно-профилактическому танцу.**

|  |  |
| --- | --- |
| **месяц** | **Разделы** |
| **Подготовительный** | **Основной** | **Заключительный** |
| ***Средний возраст*** |
| СентябрьОктябрьНоябрь | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «Колобок и два жирафа». Суставная гимнастика «Маруся» | Упражнение на формирование и укрепление осанки «Солдатики». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Тише едешь - дальше будешь». Упражнение для профилактики плоскостопия «Брови». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Карлики и великаны». Ритмический танец «Слоненок». | Дыхательные упражнения «Часики», «Поехали». Упражнение на расслабление мышц «Чебурашка». Пальчиковая гимнастика «Гриб». |
| ДекабрьЯнварьФевраль | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «В небе облака». Суставная гимнастика «Карнавал». | Упражнение на формирование и укрепление осанки «Карусель». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Пятнашки». Упражнение для профилактики плоскостопия «Летка –енка». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Передай мяч ногами». Ритмический танец «Маленький кузнечик». | Дыхательные упражнения «Насос», «Трубач». Упражнение на расслабление мышц «Лучшие качели». Пальчиковая гимнастика «Колокольчик». |
| МартАпрельМай | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «Веселая гимнастика». Суставная гимнастика «Горошинки цветные». | Упражнение на формирование и укрепление осанки «По ниточке». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Ходим в шляпах». Упражнение для профилактики плоскостопия «Желтые ботинки». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Передай предмет». Ритмический танец «Кнопочка». | Дыхательные упражнения «Дровосек», «Вороны». Упражнение на расслабление мышц «Жаворонок». Пальчиковая гимнастика «Лягушки». |
| ***Старший возраст*** |
| СентябрьОктябрьНоябрь | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «Степ-марш». Суставная гимнастика «Ванька-встанька». | Упражнение на формирование и укрепление осанки «Кручу - кручу». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Ходим в шляпах». Упражнение для профилактики плоскостопия «Пяточка - носочек». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Музыкальная змейка». Ритмический танец «Автостоп». | Дыхательные упражнения «Маятник», «Ежик». Упражнение на расслабление мышц «Сосулька». Пальчиковая гимнастика «Коршун косматый». |
| ДекабрьЯнварьФевраль | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «На зарядку становись». Суставная гимнастика «Карусельные лошадки». | Упражнение на формирование и укрепление осанки «Матрешки». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Пятнашки». Упражнение для профилактики плоскостопия «Цыганочка». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Нарисуй солнышко». Ритмический танец «Большая стирка». | Дыхательные упражнения «Зернышко», «Кошка». Упражнение на расслабление мышц «Чайка». Пальчиковая гимнастика «Ветер». |
| МартАпрельМай | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «Буратино». Суставная гимнастика «Зарядка». | Упражнение на формирование и укрепление осанки «Рыба - пила». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Тише едешь - дальше будешь». Упражнение для профилактики плоскостопия «Канкан». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Гулливер и лилипуты». Ритмический танец «Классики». | Дыхательные упражнения «Петух», «Часики». Упражнение на расслабление мышц «Медузы». Пальчиковая гимнастика «Белочка». |
| ***Подготовительный возраст*** |
| СентябрьОктябрьНоябрь | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «Яблоки - веники», «Степ – марш». Суставная гимнастика «Джазовая разминка», «Воробьиная дискотека». | Упражнение на формирование и укрепление осанки «Семь нот», «Цапля». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Тише едешь - дальше будешь», «Пятнашки». Упражнение для профилактики плоскостопия «Желтые ботинки», «Чарли Чаплин». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Нарисуй солнышко», «Карлики и великаны». Ритмический танец «Ромашка- кадриль», «Браво». | Дыхательные упражнения «Шуршит змея», «Шары летят». Упражнение на расслабление мышц «Полет мотылька», «Лучшие качели». Пальчиковая гимнастика «Бабушка кисель варила», «Танец сидя». |
| ДекабрьЯнварьФевраль | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «Шалунья», «В небе облака». Суставная гимнастика «Ямайка», «Грозы». | Упражнение на формирование и укрепление осанки «Лезгинка», «Рок-н-ролл лежа». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Конники-спортсмены», «Повтори за мной». Упражнение для профилактики плоскостопия «Канкан», «Летка-енка». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Попрыгунчики воробышки», «Передай мяч ногами». Ритмический танец «Каравай», «Хоровод». | Дыхательные упражнения «Филин», «Вороны». Упражнение на расслабление мышц «Петухи запели», «Жаворонок». Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики», «Наши алые цветы». |
| МартАпрельМай | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «Солнца лучик золотого», «Дождик». Суставная гимнастика «Ванька-встанька», «Часики». | Упражнение на формирование и укрепление осанки «Песня волшебника Сулеймана», «Дельфин». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Ходим в шляпах», «Поезд». Упражнение для профилактики плоскостопия «Полкис», «Марыся». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Музыкальная змейка», «Цапля и лягушки». Ритмический танец «Божья коровка», «Веретено». | Дыхательные упражнения «Чудак», «Шарик красный». Упражнение на расслабление мышц «Лягушка Кре-ке-ке», «Облака». Пальчиковая гимнастика «Полька пальчиками», «Ах ,вы сени, мои сени». |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.**

***Тест № 1:*** для определения выносливости мышц брюшного пресса.

Ребенок ложится на спину, на гимнастический коврик. Руки вдоль туловища.

Поднять обе ноги до угла 45 градусов (включается секундомер) и удерживать в таком положении максимально возможное время.

***Тест № 2:*** для определения выносливости мышц спины.

Ребёнок ложится на живот, на гимнастический коврик. Руки за головой.

 Поднять верхнюю часть туловища, прогнуться (включается секундомер) и удерживать в таком положении максимально возможное время.

***Тест № 3:*** для определения гибкости позвоночника и подвижности суставов.

Ребенок встает на гимнастический куб, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Наклон вперед – вниз, тянуться пальцами рук по кубу как можно ниже.