

ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ- ЮГРА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» 08.2022г.
Протокол №1 от 31.08.2022г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Сказка»
Ермолина О.В.
«31» августа 2022г.



Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа
для детей 5-7 лет с тяжелыми нарушениями речи
«Трамплин Надежного Развития»

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень освоения программы - базовый
Срок реализации - 2 года

Разработчик:
Соломкина Алия Константиновна
педагог дополнительного образования

Оглавление

Пояснительная записка	2
Цель	5
Задачи	5
Планируемые результаты обучения	6
Учебный план	7
Содержание программы.....	9
Формы контроля и оценочные материалы.....	24
Определение качества двигательной активности	24
Система контроля и оценки освоения АДОП «Трамплин Надежного Развития» детьми 5-7 лет с ТНР	25
Формы подведения итогов реализации программы	27
Тестирование	27
Календарный учебный график программы	28
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	28
Материально-технические условия реализации Программы	28
Кадровое обеспечение Программы	29
Список литературы.....	30
Приложение 1	32
Приложение 2	36

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа (*далее по тексту АДОП*) «Трамплин Надежного Развития» направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья дошкольников и удовлетворение индивидуальных потребностей детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) в физическом воспитании.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей», письмо Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 29 марта 2016 года №ВК-641/09;
- Конвенция о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р);
- О Государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие физической культуры и спорта в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018-2025 годы и на период до 2030 года» (постановление от 9 октября 2013 года №422-п);
- Постановление правительство ХМАО-Югры от 13.12.2013 № 543-п «Об организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;
- Постановление Администрации города Когалыма от 11.10.2013 №2920 «Развитие физической культуры и спорта в городе Когалыме» (с изменениями от 15.10.2021г. №2061);

- Постановление Администрации города Когалыма от 05.05.2022 №1047 об Организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях города Когалыма.

Актуальность программы обусловлена необходимостью усовершенствования коррекционно-развивающего процесса, организованного для детей с ТНР, и создания благоприятных условий для коррекции речедвигательных нарушений средствами физической культуры.

АДОП «Трамплин Надежного Развития» является механизмом для подтягивания отстающих двигательных навыков и средством повышения качества физического развития и способствует вовлечению детей с ТНР (и другими нозологиями) в массовый спорт, развивает у них командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному и патриотическому воспитанию.

Педагогическая целесообразность АДОП «Трамплин Надежного Развития» заключается в том, что программа способствует физическому развитию ребенка с ТНР с учетом его возрастных особенностей, психофизиологических возможностей и индивидуальных потребностей. Программа позволяет детям проявить себя, развивать межличностное взаимодействие через выполнение упражнений в парах, небольших группах, добиться результатов как физическом развитии (укрепление здоровья, развитие ОДА и др.), а также в соревновательных мероприятиях.

Содержание программы опирается на ряд педагогических принципов и условий, определяющих ее специфику:

1. Принцип доступности содержания:
 - соответствие учебного материала адаптированной программе;
 - посильность учебного материала воспитанниками данного возраста и нозологии, учёт их психофизиологических особенностей;
 - соответствие учебного материала уровню развития детей старшего дошкольного возраста;
 - понятность и визуализация заданий.
2. Принцип коррекционно-развивающей направленности процесса обучения детей с ТНР: отбор специальных методов и приёмов педагогического воздействия на личность воспитанников, направленных на преодоление недостатков ее развития.

Новизна АДОП «Трамплин Надежного Развития» состоит в том, что в основу программы легла авторская методика Соломкиной А.К., инструктора по физической культуре, педагога дополнительного образования МАДОУ «Сказка», соискателя (*защита диссертации планируется в «Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*). Разработанная авторская методика направлена на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи, проживающих

в условиях Крайнего Севера, с учетом индивидуальных возможностей, образовательных потребностей, возрастных и психофизических особенностей.

Авторская методика включает в себя механизм повышения качества двигательной активности детей старшего дошкольного возраста с ТНР через коррекцию опорно-двигательного аппарата и речедвигательных нарушений.

Занятия в рамках методики включают: логоритмику с использованием степ-платформы и полусферы Босу; подвижные игры в бассейне с элементами логопедических упражнений; упражнения для развития опорно-двигательного аппарата; подвижные игры с элементами логопедических упражнений; плавание с элементами логопедических упражнений.

Авторская методика включает в себя систему комплексного сопровождения семей, воспитывающих детей с ТНР. Данная система реализуется через организацию совместных занятий детей и родителей, направленных на повышение качества двигательной активности членов семьи, формирование потребности в здоровом образе жизни и спорте.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Особенности реализации программы - отличительной особенностью программы является планомерная интеграция детей с ТНР в процесс физического развития через: формирование и поддержание мотивации к занятиям коррекционно-развивающей направленности; выполнение двигательных действий по словесной инструкции, с использованием сюжетного сопровождение, элементов логопедических упражнений; организацию физкультурно-спортивных мероприятий для детей и родителей.

Кроме того, реализация воспитательных задач является неотъемлемым компонентом Программы. АДОП «Трамплин Надежного Развития» предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества – патриотизм, семья, здоровье, взаимопомощь, культура и т.д. через использование сюжетного материала.

Целевая аудитория: дети 5-7 лет с тяжелыми нарушениями речи. Количество воспитанников в группе – 10 человек

Программа адресована детям 5-7 лет с ТНР. Программа составлена на основе знаний возрастных, физических, психологических особенностей детей с указанной нозологией. Основная задача в работе с детьми с ТНР – создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей с учетом индивидуальных способностей каждого ребенка.

Количество воспитанников в группе – 10 человек

Уровень программы – базовый.

Объем – 75 ак.ч.

Срок реализации программы: 2 года (75 часов); первый год обучения – 38 учебных недель, месяцев - 9 месяцев; второй год обучения -37 учебных недель, месяцев - 9 месяцев.

Режим занятий:

На первом году обучения - занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия - 25 минут;

На втором году обучения - занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия - 30 минут.

Форма обучения – очная.

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической или климатической ситуацией, в течение которой федеральными и/или региональными и/или местными правовыми актами устанавливается запрет и/или ограничение на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очной форме, реализация программы осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий.

Форма занятий: групповая

Цель программы: создание условий для повышения качества двигательной активности, способствующих коррекции речедвигательных нарушений у детей 5-7 лет с тяжелыми нарушениями речи.

Задачи:

Образовательные:

- Развивать физические качества, значимые в процессе коррекции нарушений ОДА у детей с ТНР (сила, гибкость, координация);
- Обогащать двигательный опыт с учетом образовательных потребностей, возрастных и психофизиологических особенностей детей с ТНР;
- Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, ориентировку в пространстве;
- Содействовать коррекции речевых нарушений через развитие общей моторики и координации движений;
- Активизировать познавательные процессы детей 5-7 лет с ТНР для повышения качества образовательных результатов;
- Формировать у детей умение оценивать выполнение норматива с помощью разработанных шкал;
- Мотивировать детей к двигательной активности и участию в спортивных соревнованиях.
- Формировать представления о видах спорта и профессиях в спортивной деятельности.

Воспитательные:

- Воспитывать ценностное отношение детей и родителей (законных представителей) к здоровому образу жизни;
- Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества через подвижные игры и спортивные соревнования;
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным играм у детей и семей воспитанников;
- Воспитывать в детях такие личностные качества, которые помогают влиться в общество других детей (организованность, общительность, отзывчивость, доброжелательность).

Оздоровительные:

- Сохранять и укреплять здоровье детей средствами адаптивной физической культуры;
 - Расширять и уточнять представления о здоровом образе жизни;
- Формировать правильный цикл дыхания в процессе физкультурных занятий.

Коррекционно-развивающие:

- Способствовать коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата;
- Способствовать профилактике плоскостопия;
- Способствовать коррекции речедвигательных нарушений.

Планируемые результаты обучения

По окончании первого года обучения

Дети будут знать:

- упражнения для развития физических качеств (сила, гибкость, координация);
- технику диафрагмального дыхания;
- технику расслабления и напряжения мышц;
- о значимости здорового образа жизни;
- о возможностях участия в соревнованиях иметь представления о видах спорта.

Дети будут уметь:

- выполнять скольжение в воде в различных вариациях;
- выполнять самомассаж через миофасциальное расслабление;
- выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом, ритмом и скоростью для коррекции речевых нарушений.

По окончании второго года обучения

Дети будут знать:

- алгоритм выполнения шагов с использованием степ-платформы для активизации познавательных процессов и коррекции речевых нарушений;
- перечень комплексов упражнений с сюжетным сопровождением.

По окончании второго года обучения дети будут уметь:

- выполнять сложно-координационные упражнения в различных вариациях для коррекции речевых нарушений;
- выполнять упражнения с элементами йоги и пилатеса;
- выполнять одновременные согласованные движения (разноименные и разнонаправленные) для коррекции речевых нарушений;
- выполнять правильный цикл дыхания при передвижении в воде;
- выполнять миофасциальное расслабление с использованием различного оборудования (валик, мяч, арахис);
- уметь оценивать выполненный норматив с использованием разработанной шкалы.

Дети:

- совместно с родителями примут участие в спортивных мероприятиях, семейных соревнованиях патриотической направленности;
- примут участие в спортивных соревнованиях «ГТО для дошкольников» на муниципальном уровне;
- успешно освоят адаптированную образовательную программу детей старшего дошкольного возраста с ТНР.

Учебный план

Таблица 1

Учебно-тематический план на 1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практик а	
1	Диагностика состояния ОДА	2	-	2	Тестирование
2	Вводное занятие. Удачный старт	2	-	2	Наблюдение
3	Золотая осень	4	-	4	Наблюдение
4	Сказки народов Югры (по мотивам народа Ханты)	5	1	4	Наблюдение
5	Сказки народов Югры (башкирская сказка)	4	-	4	Наблюдение
6	Сказки народов Югры (русская народная сказка)	3	-	3	Наблюдение
7	Сказки народов Югры (татарская народная сказка)	4	-	4	Наблюдение
8	Животный мир Югры	5	1	4	Наблюдение
9	Домашние любимцы	4	-	4	Наблюдение
10	Весна в Югре	3	-	3	Наблюдение

11	Диагностика состояния ОДА	2	-	2	Тестирование
ВСЕГО		38	2	36	2/9

Таблица 2
Учебно-тематический план на 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Диагностика состояния ОДА	1	-	1	Тестирование
2	Диагностика физических качеств (тесты ВФСК ГТО)	1	-	1	Тестирование
3	Вводное занятие. Удачный старт	2	-	2	Наблюдение
4	Золотая осень	4	-	4	Наблюдение
5	Сказки народов Югры (по мотивам народа Ханты)	5	1	4	Наблюдение
6	Сказки народов Югры	4	-	4	Наблюдение
7	Сказки народов Югры (русская народная сказка)	4	1	3	Наблюдение
8	Сказки народов Югры	4	-	4	Наблюдение
9	Животный мир Югры	4	-	4	Наблюдение
10	Домашние любимцы	4	-	4	Наблюдение
11	Весна в Югре	2	-	2	Наблюдение
12	Диагностика состояния ОДА	1	-	1	Тестирование
13	Диагностика физических качеств (тесты ВФСК ГТО)	1	-	1	Тестирование
ВСЕГО		37	2	35	4/9

Календарно-тематический план на первый и второй год обучения представлен в **приложении 1** к настоящей программе.

Содержание программы

СЕНТЯБРЬ
МОДУЛЬ «ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. УДАЧНЫЙ СТАРТ» Тема: Упражнения на развитие равновесия с использованием «Босу» (2 занятия) Упражнения Повороты направо, налево в движении. Ходьба обычная на месте Разминка на координационной лестнице: Ходьба на «Босу». Сделать приставной шаг на «Босу» и обратно, с правой ноги, работая руками. Приставной шаг на «Босу», вперед на «Босу». Упражнения в упоре лежа на «Босу»; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз. Предварительный контроль: тесты Самоконтроль: выполнение упражнений
Тема: Плавание с элементами логопедических упражнений (2 занятия) Теория: передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Упражнения: передвижения в воде на руках по дну бассейна; игры в воде связанные с передвижением по дну бассейна различными способами; опускание лица в воду, стоя на дне; погружение в воду (с опорой), держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога, погружение с постепенным увеличением глубины; выдох на границе воды и воздуха, через рот до появления пузырей; выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов; упражнения на всплывание; упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога. буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. использование вспомогательных снарядов Игра: «Назови ласково» Предварительный контроль: тесты
ОКТЯБРЬ
Тема: Золотая осень Логоритмика с использованием степ-платформы (4 занятия) Теория: разучивание шагов и счета Упражнения: «Уголок», поза «Бегуна», «Дерево», «Ребенка» и др. Игры с элементами логопедических упражнений: «Осенний листопад», «Отгадай, чей голосок» Практика: Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой. Разминка без степов:

4 Step touch - 8 счетов

2 Герл (опен с захлестом) - 8 счетов

2 Step line - 8 счетов

4 Open step - 8 счетов

Комбинация - 32 счета

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п..

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево.

Текущий контроль: наблюдение

Самоконтроль: выполнение упражнений

Тема: Плавание с элементами логопедических упражнений (6 занятий)

Практика:

-в различной глубине, с постепенным ее увеличением, с использованием элементов соревнований, применение снарядов, игрушек;

-выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление)

игры с использованием выдоха в воду, в различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнований;

-упражнения на всплывание;

-лежание на груди, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины;

-лёжа на спине, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины;

-выполнение скольжения в сочетании с одиночным выдохом в воду (закрепление);

-выполнение скольжения в сочетании с движениями рук. Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом.

-усложнение заданий;

-скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, одной, двумя, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях;

движения ногами в воде, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижения по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, в сочетании с выдохом и постепенным увеличением глубины;

-движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову;

-движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья); движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;

- движения руками на суше, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и др. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов;
- движения руками в воде, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и др. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов;
- передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.
- передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом.

Логопедическая игра: «Гласные-согласные»

Текущий контроль: наблюдение

Самоконтроль: выполнение упражнений

МОДУЛЬ «СКАЗКИ НАРОДОВ ЮГРЫ (ПО МОТИВАМ НАРОДОВ ХАНТЫ)»

Тема: Физкультурное занятие с сюжетным сопровождением (6 занятий)

Ходьба с перешагиванием через «Босу».

Выполнение различных заданий на степях с бегом врассыпную.

Разминка с «Босу»:

4 Кни-ап, шаг-кик - 8 счетов

2 Шаг страдел - 8 счетов

2 Step line - 8 счетов

4 Open step - 8 счетов

Комбинация - 32 счета

Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата: позы «Змея», «Ребенок», «Бегун», «Уголок», Скручивание в грудном отделе позвоночного столба», «Расслабление» и др.

Подвижные игры на внимание: «Мухи в паутине», «Чьи детки?»

Текущий контроль: наблюдение

Самоконтроль: выполнение упражнений

Тема: Плавание с элементами логопедических упражнений (4 занятия)

Упражнения:

-наклон, приседание, на количество выдохов (закрепление);

-игры с использованием выдоха в воду, в различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнований;

упражнения на всплывание;

-лежание на груди, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины;

-лежа на спине, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины;

-выполнение скольжения в сочетании с одиночным выдохом в воду (закрепление);

-выполнение скольжения в сочетании с движениями рук. Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом.

-усложнение заданий;

-скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, одной, двумя, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях;

-скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях;

-скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях;

-движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову;

-движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья);

-движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различные положения;

-движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;

-выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные; передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

Подвижные игры в бассейне с элементами логопедических упражнений

Текущий контроль: наблюдение

НОЯБРЬ

Модуль «НАРОДНЫЕ СКАЗКИ»

Тема: Физкультурное занятие с элементами логопедических упражнений (6 занятий)

Упражнения:

ладони через счет.

Разминка со степами:

4 Step touch - 8 счетов

2 Мамба - 8 счетов

2 Шаг страдел - 8 счетов

4 Open step - 8 счетов

Комбинация - 32 счета

1. Ходьба обычная на месте. (Детям необходимо уловить темп движения).

2. Ходьба на степе.

3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата: «Ходьба из положения стульчик», «Змея», «Собака мордой вниз», «Кобра», «Бег в упоре лежа», «Ягодичный мостик», «Медведь»

и др.

Подвижные игры с элементами логопедических упражнений: «Догонялки», «Дерево, куст, ручей, тропинка»

Текущий контроль: наблюдение

Тема: Плавание с элементами логопедических упражнений» (4 занятия)

Упражнения:

-движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья);

-движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;

-движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;

-движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки;

-выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные;

-выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные;

-игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты;

-плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);

-плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);

-игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований.

Подвижные игры в бассейне с элементами логопедических упражнений: «Назови ласково» Текущий контроль: наблюдение Самоконтроль: выполнение упражнений
ДЕКАБРЬ Тема: Физкультурное занятие с элементами логопедических упражнений (4 занятия) Разминка со степами: <i>4 Step touch - 8 счетов</i> <i>2 Мамба - 8 счетов</i> <i>2 Шаг страдел - 8 счетов</i> <i>4 Open step - 8 счетов</i> <i>Комбинация - 32 счета</i> 1. Ходьба обычная на месте. (Детям необходимо уловить темп движения). 2. Ходьба на степе. 3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа. 5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз Подвижные игры с элементами логопедических упражнений: «Догонялки» Текущий контроль: наблюдение Самоконтроль: выполнение упражнений
Тема: Плавание с элементами логопедических упражнений» (4 занятия) Практика: -движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья); -движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях; -движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях; -движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки; -выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные; -выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные; -игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты; -плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса.

Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);

-плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);

-игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований

Подвижные игры в бассейне с элементами логопедических упражнений:
«Звонкие-глухие»

Текущий контроль: наблюдение

Самоконтроль: выполнение упражнений

ЯНВАРЬ

Тема: Физкультурное занятие с элементами логопедических упражнений (3 занятия)

Разминка со степом:

4 Step line - 8 счетов

2 Шаг страддел - 8 счетов

2 Step line - 8 счетов

4 Step «захлест» - 8 счетов

Комбинация - 32 счета

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п.

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево

3. Встать на степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же.

Упражнения: по мотивам русской народной сказки «Колобок»

Подвижные игры с элементами логопедических упражнений: «Отгадай, чей голосок», «Один, два, три»

Промежуточный контроль: тесты

Самоконтроль: выполнение упражнений

Тема: Плавание с элементами логопедических упражнений» (4 занятия)

Практика:

-движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья);

- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;
- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах;
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные;
- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные;
- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты;
- плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);
- плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);
- попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной-доска, игрушка и др., с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями; попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна
- попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна;
- движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах

(имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной;

-движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха;

-плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля: без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом

Подвижные игры в бассейне с элементами логопедических упражнений:
«Назови ласково»

Промежуточный контроль: тесты

Самоконтроль: выполнение упражнений

ФЕВРАЛЬ

Тема: Физкультурное занятие с элементами логопедических упражнений (4 занятия)

Упражнения:

1. Ходьба и бег змейкой вокруг «Босу».

2. Ходьба с перешагиванием через «Босу».

3. Разминка с «Босу»:

4 *Step line* - 8 счетов

2 *Шаг страдел* - 8 счетов

2 *Step line* - 8 счетов

4 *Step «захлест»* - 8 счетов

Комбинация - 32 счета

Упражнения с сюжетным сопровождением

Подвижные игры на развитие внимания: «Что? Где? Когда?», «Прятки»

Текущий контроль: наблюдение

Самоконтроль: выполнение упражнений

Тема: Плавание с элементами логопедических упражнений» (4 занятия)

Практика:

-движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;

-движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки;

-выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные;

-игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты;

-плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);

-плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);

-попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной-доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями;

-попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна;

-движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной;

-движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха;

-плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом

Подвижные игры в бассейне с элементами логопедических упражнений:
«Гласные-согласные»

Текущий контроль: наблюдение

Самоконтроль: выполнение упражнений

МАРТ

МОДУЛЬ «ЖИВОТНЫЙ МИР ЮГРЫ»

Тема: Физкультурное занятие с элементами логопедических упражнений (5 занятий)

Упражнения: Ходьба с хлопками в ладоши. Ходьба под музыку, боковой галоп, остановка по 3 хлопка справа и слева, 3 хлопка по коленям.

Разминка со степом:

4 Step line - 8 счетов

2 Шаг страддел - 8 счетов

2 Step «захлест» - 8 счетов

4 Greb wail (Принцесса) - 8 счетов

Комбинация - 32 счета

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Упражнения с сюжетным сопровождением

Подвижные игры с элементами логопедических упражнений: игра-эстафета «Собери предложение», «Кто внимательнее?»

Текущий контроль: наблюдение

Самоконтроль: выполнение упражнений

Тема: Плавание с элементами логопедических упражнений» (4 занятия)

Практика:

-плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);

-попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной-доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями;

-попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна;

-движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной;

-движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха;

-плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом;

-плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения;

-игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований.

Подвижные игры в бассейне с элементами логопедических упражнений:
«Назови ласково»

Текущий контроль: наблюдение

Самоконтроль: выполнение упражнений

АПРЕЛЬ

МОДУЛЬ «ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ»

Тема: Физкультурное занятие с элементами логопедических упражнений (4 занятия)

Упражнения: Ходьба, 1, 2, 3, на 4 – хлопок вверх над головой, то же под ногой. Шаг вперед, назад, в сторону, ходьба с хлопками у груди.

Разминка со степами:

4 Step line - 8 счетов

2 Шаг страддел - 8 счетов

2 Step «захлест» - 8 счетов

4 Greb wail (Принцесса) - 8 счетов

Комбинация - 32 счета

1. Поднимание плеч вверх-вниз.

2. Ходьба обычная на месте, на степе.

3. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

4. Приставной шаг назад.

5. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Упражнения с сюжетным сопровождением

Подвижные игры с элементами логопедических упражнений: «Тише, тише: Маша пишет!», «Что бывает круглым?»

Текущий контроль: наблюдение

Самоконтроль: выполнение упражнений

Тема: Плавание с элементами логопедических упражнений» (4 занятия)

Практика:

-плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);

-попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной-доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями;

-попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна;

движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной;

-движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха;

-плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом;

-плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения;

-игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований;

-упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием;

-плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты,

прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы;

-плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами;

-упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме темпе работы с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением

-плавание кролем на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох с поворотом головы. На спине- в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания.

-устранение ошибок.

-игры в воде с использованием изученных способов плавания. Игры с постепенным усложнением заданий в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнований

Упражнения с сюжетным сопровождением

Подвижные игры с элементами логопедических упражнений: «Звонкие, глухие»

Текущий контроль: наблюдение

Самоконтроль: выполнение упражнений

МАЙ

МОДУЛЬ «ВЕСНА В ЮГРЕ»

Тема: Физкультурное занятие с элементами логопедических упражнений (2 занятия)

Упражнения: 1.Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2.Ходьба с перешагиванием через степы.

Разминка со степами:

4 Step line - 8 счетов

2 Шаг страдел - 8 счетов

2 Step line - 8 счетов

4 Step «захлест» - 8 счетов

Комбинация - 32 счета

Упражнения с сюжетным сопровождением: Пилатес, сухое плавание, миофасциальное расслабление

Подвижные игры с элементами логопедических упражнений: «Мухи в паутине», «Чьи детки»

Итоговый контроль: тесты

Самоконтроль: выполнение упражнений

Тема: Плавание с элементами логопедических упражнений» (3 занятия)

Практика:

-попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной-доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями;

-попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна;

-движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной;

-движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха;

-плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом;

-плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения;

-упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием;

-плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы;

-плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами;

-упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме темпе работы с поворотом головы и выдохом в воду.

Упражнения с постепенным усложнением; плавание кролем на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох с поворотом головы. На спине- в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания.

Упражнения с сюжетным сопровождением

Подвижные игры с элементами логопедических упражнений: «Звонкие, глухие»

Итоговый контроль: тесты

Самоконтроль: выполнение упражнений

[Полное содержание методической разработки АДОП «Трамплин Надёжного Развития»](#)

Формы контроля и оценочные материалы

Для определения эффективности АДОП «Трамплин Надежного Развития» оценочные материалы состоят из трех уровней:

1. Определение качества двигательной активности;
2. Самоконтроль и самооценка уровня физических качеств детьми старшего дошкольного возраста с ТНР;
3. Система контроля и оценки освоения АДОП «Трамплин Надежного Развития» детьми 5-7 лет с ТНР.

Данный подход позволяет определить состояние опорно-двигательного аппарата (состояние мышц спины, живота, подвижности суставов позвоночного столба и плечевых суставов) детей старшего дошкольного возраста с ТНР, выявить наличие асимметрии позвоночного столба, свода стоп и определить уровень физических качеств.

Для самоконтроля и самооценки физических качеств педагогом разработаны шкалы для самооценки. При выполнении упражнений дети самостоятельно оценивают выполненный тест, используя шкалы согласно физическому качеству. Данный инструмент дает возможность ребенку адекватно оценить свои силы.

Система контроля и оценки освоения АДОП «Трамплин Надежного Развития» детьми 5-7 лет с ТНР позволяет оценить уровень приобретенных знаний и умений в рамках программы.

Определение качества двигательной активности:

Тесты на определение состояния опорно-двигательного аппарата

- Определение выносливости мышц спины (Е.Б. Лейтан, 2014)
- Определение выносливости мышц живота (динамический тест) (Е.Б. Лейтан, 2014)
- Определение выносливости мышц живота (статический тест) (Е.Б. Лейтан, 2014)

- Определение подвижности суставов позвоночника. (Е.Б. Лейтан, 2014)
- Определение подвижности плечевых суставов (Ж.К. Холодов, 2004, А.В. Чоговадзе, 1988г.)

Тесты на выявление асимметрии (смещений, наклонов, сгибаний, вращений) в состоянии ОДА

- Метод вычисления ромба Машкова (М. Е. Снигур, 2014)
- Визуальная диагностика состояния ОДА (Т.V. Myers. 2010)
- Определение плоскостопия (В.А. Штритера, 1996г.)

Тесты на определение физических качеств через выполнение комплекса физических упражнений, спортивных дисциплин и нормативов для граждан всех возрастов (ГТО).

Самоконтроль и самооценка уровня физических качеств детьми старшего дошкольного возраста с ТНР выполнение комплекс физических упражнений, спортивных дисциплин и нормативов для граждан всех возрастов (ГТО).

Система контроля и оценки освоения АДОП «Трамплин Надежного Развития» детьми 5-7 лет с ТНР

Таблица 5.

Оценочный материал для детей 5-6 лет

Показатели		Высокий	Средний	Низкий
Знают	упражнения для развития физических качеств (сила, гибкость, координация)			
	технику диафрагмального дыхания			
	технику расслабления и напряжения мышц			
	имеют представление о значимости здорового образа жизни			
	имеют представление о возможностях участия в соревнованиях			
Умеют	выполнять скольжение в воде в различных вариациях			
	выполнять самомассаж через миофасциальное расслабление			
	выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом, ритмом и скоростью для коррекции речевых нарушений			

Таблица 6.
Оценочный материал для детей 6-7 лет

Показатели		Высокий	Средний	Низкий
Знают	алгоритм выполнения шагов с использованием степ-платформы для активизации познавательных процессов и коррекции речевых нарушений			
	перечень комплексов упражнений с сюжетным сопровождением			
Умеют	выполнять сложно-координационные упражнения в различных вариациях для коррекции речевых нарушений			
	выполнять упражнения с элементами йоги и пилатеса			
	выполнять одновременные согласованные движения (разноименные и разнонаправленные) для коррекции речевых нарушений			
	выполнять правильный цикл дыхания при передвижении в воде			
	выполнять миофасциальное расслабление с использованием различного оборудования (валик, мяч, арахис)			

Таблица 7.

Результаты реализации программы сентябрь 2022-май 2024 гг.	% охваченных детей
Процент детей, принявших участие в спортивных мероприятиях, семейных соревнованиях патриотической направленности	
Процент детей, принявших участие в спортивных соревнованиях «ГТО для дошкольников» на муниципальном уровне	
Процент детей, успешно освоивших адаптированную дополнительную общеобразовательную программу для детей старшего дошкольного возраста с ТНР	

Таблица 8
Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения Программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	В ходе проведения итогового контроля у воспитанников наблюдается улучшение в состоянии ОДА и повышение уровня физических качеств. Дети с нарушениями речи заинтересованы в успешной сдаче нормативов ВФСК ГТО, все участники прошли тестирование в пределах нормы. Учителя-логопеды отметили ярко выраженную динамику воспитанников в рамках логопедического обследования. Дети достигли результатов в рамках программы воспитания.
Средний уровень освоения программы	В ходе проведения итогового контроля у воспитанников наблюдается частичное улучшение в состоянии ОДА и средний уровень физических качеств. Дети с нарушениями речи заинтересованы в успешной сдаче нормативов ВФСК ГТО, но не все дети успешно прошли тестирование. Учителя-логопеды отметили положительную динамику воспитанников в рамках логопедического обследования. Дети частично достигли результатов в рамках программы воспитания.
Низкий уровень освоения программы	В ходе проведения итогового контроля у воспитанников не наблюдаются улучшения или наблюдаются ухудшения в развитии физических качеств и состояния ОДА. Дети с нарушениями речи не заинтересованы в успешной сдаче нормативов ВФСК ГТО, им не удалось сдать тестирование. Учителя-логопеды выявили частичную динамику воспитанников в рамках логопедического обследования. Дети частично достигли результатов в рамках программы воспитания.

Виды контроля:

- Предварительный контроль: 1-2 занятие сентября (07.09.2022, 14.09.2022);
- Текущий контроль: 3-4 занятие мая (24.05.2023, 31.05.2023) и 1-2 занятие сентября (06.09.2023, 13.09.2023);
- Итоговый контроль: 3-4 занятие мая (22.05.2024, 29.05.2024).

Формы подведения итогов реализации программы:

- Тестирование;
- Наблюдение;
- Спортивные соревнования «ГТО для дошкольников»;

- Распространение опыта работы по реализации программы на научно-практических конференциях различного уровня.

Календарный учебный график программы

№	Дата начала	Дата окончания	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель
1	07.09.2022	По мере реализации программы	1 ак.ч	37-38

Организационно-педагогические условия реализации программы

Специфика взаимодействия и обучения детей с ТНР.

1. Детям с ТНР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей через выполнение команд.
2. Дети с ТНР нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.
3. Неправильное выполнение упражнений, команд можно воспринимать как утомление, поэтому обязательно на каждом занятии нужно добиваться развития внимания, постоянно поддерживать связь с педагогом-психологом и учителем-логопедом.
4. На занятиях физического воспитания необходимо включать разнообразные игры, уметь их чередовать, чтобы интерес детей с ТНР не терялся во время занятий.
5. На каждом занятии необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, физические особенности, чтобы правильно выстроить индивидуальную работу на занятии.
6. Приветствуется индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных детей с нарушениями речи, подбор индивидуального гимнастического оборудования.
7. Необходимо организовать совместную работу с родителями для повышения их психолого-педагогических компетенций в области физического воспитания.

Учебно-методическое и организационное обеспечение Программы

Материально-технические условия реализации Программы

Учебно – практическое оборудование	
Стенка гимнастическая	3 шт.
Скамейки гимнастические	5шт.
Перекладина гимнастическая	2 шт.
Палка гимнастическая	15 шт.
Обруч гимнастический	30 шт.

Гимнастические коврики	30 шт.
Массажные валики	15 шт.
Массажные мячики	30 шт.
Полусфера Босу	15 шт.
Степы	15 шт.
Контейнеры для игрушек	5 шт.
Буквы	30 шт.
Спортивные залы, бассейн (кабинеты)	
Спортивный зал	1 шт.
Бассейн	1 шт.
Кабинет	1 шт.
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1 шт.

Кадровое обеспечение Программы

Программу реализует инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории, методист, Соломкина Алия Константиновна. Основное профессиональное образование: высшее, Адыгейский государственный университет, 2010 г. Специальность - физическая культура и спорт. Квалификация – специалист по физической культуре. Аспирантура. Уральский государственный университет физической культуры. Физическая культура и спорт. Соискатель (защита диссертации планируется в «Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»).

Педагог прошел следующие курсы повышения квалификации: «Методика обучения плаванию в дошкольном образовательном учреждении», Нижневартонск, 2021г; «Деятельность инструктора по физической культуре по сопровождению детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях дошкольной образовательной организации», 2021 г., Киров.

Список литературы

1. Баряева Л.Б. Проект примерной адаптированной основной образовательной программы для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи. Л.Б. Баряева, Т.В. Волосовец, О.П. Гаврилушкина, Г.Г. Голубева СПб.: 2014 – 386 с.
2. Большакова, С.Е. Речевые нарушения и их преодоление: сб. упражнений / С.Е. Большакова. - М.: Сфера, 2005. – 124 с. – ISBN 5-89144-511-5 – Текст: непосредственный.
3. Борисов Е. Е. Образ жизни и заболеваемость коренного сельского населения Крайнего Севера. дис... канд. мед. наук: / Е. Е Борисов– Москва: - 2000. 156 с.
4. Бубнова А. А. К вопросу о состоянии осанки, физическом развитии, уровне здоровья школьников /А. А. Бубнова // - Москва: - 2010. С.65
5. Верхошанский Ю. В. Актуальные вопросы современных теории и методики спортивных тренировок. Теория и практики физической культуры // Ю. В. Верхошанский // Москва: -1994 С. 22-29
6. Виноградов П. А. К вопросу об основах физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов //- Москва: Советский спорт, 2017. 594 с.
7. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов - Москва: Советский спорт, - 1996. 167 с.
8. Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. Е. К. Воронова - Спб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. - 80 с.
9. Волков М. В. Детская ортопедия. - 2-е изд., перераб и лоп. / М.В.Волков, В. Д. Дедова,- Москва: Медицина, - 1980, 312 с.
10. Гагара В. Ф. Методы коррекции осанки младших школьников средствами физических упражнений /В. Ф. Гагара// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. -2012. С. 43 - 46.
11. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования /Л. Д. Глазырина/ - Москва: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, - 1999. 144 с.
12. Гогоберидзе А. Г. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения//А. Г.Гогоберидзе, О. В. Солнцева/ Учебник для вузов. 2-е издание. Стандарт третьего поколения. Спб.: 2017, 464 с.
13. Кашуба В. А. Биомеханика осанки. Олимпийская литература / В. А. Кашуба. – Киев, 2006. – 248с.
14. Ким Л. Б. Газовый состав кислотно-основное состояние крови у жителей Крайнего Севера. / Л. Б. Ким // Бюллетень СО РАМН. – 2020. - С. 77-8.
15. Кишкун А. А. Руководство по лабораторным методам диагностики. / А. А. Кишкун. - М.: ГЭОТАР - Медиа, - 2007. 779 с.
16. Кожухова, Н. Н. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Борисова //Методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: – Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.
17. Майерс Т. Анатомические поезда / Томас Майерс. – Москва.: Эксмо, - 2019. 320 с.

18. Нищева Н.В. Примерная программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи (с 3 до 7) Н.В. Нищева. СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2013. – 560.
19. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т. И. Осокина. - М.: Просвещение, - 1985. - 80 с
20. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева - Москва: Просвещение, - 1991. - 159 с.
21. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада // Л. И. Пензулаева. – М.: Просвещение, - 1988. 143 с.
22. Якубович М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений у детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) методами физического воспитания. М.А. Якубович. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2017. – 279 с.

Список литературы для родителей (законных представителей)

1. Сайкина Е.Г. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников. Учебно-методическое пособие, СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021. – 112 с.
2. Волошина Л.Н. Борzych И.С. Курилова Т.В. Шабельникова Т.Н. «Будь готов!» (Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО)
3. А.В. Бокатов, С.В. Сергеев «Детская йога» №4 (34)
4. Ю.В. Боковец «К правильной осанке через игру»
5. Всероссийский сетевой журнал для дошколят, родителей и педагогов детских садов. «Мир дошколят». Первый специальный спортивно-физкультурный выпуск № 6(17) июнь, 2023.

Приложение

Приложение 1

Календарный (тематический) план 1-й год обучения

№ п/п	Дата, время проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1	07.09.2022 15.30	1	Диагностика состояния ОДА	Занятие	Спорт. зал	Тестирование
2	14.09.2022 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Тестирование
3	21.09.2022 15.30	1	Вводное занятие.	Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
4	28.09.2022 15.30	1	Удачный старт	Занятие	Бассейн	Наблюдение
5	05.10.2022 15.30	1	Золотая осень	Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
6	12.10.2022 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
7	19.10.2022 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
8	26.10.2022 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
9	02.11.2022 15.30	1	Сказки народов Югры (по мотивам народа Ханты)	Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
10	09.11.2022 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
11	16.11.2022 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
12	23.11.2022 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
13	30.11.2022 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
14	07.12.2022 15.30	1	Народные сказки	Занятие	Бассейн	Наблюдение
15	14.12.2022 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
16	21.12.2022 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
17	28.12.2022 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
18	11.01.2023 15.30	1	Народные сказки	Занятие	Бассейн	Наблюдение

19	18.01.2023 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
20	25.01.2023 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
21	01.02.2023 15.30	1	Народные сказки	Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
22	08.02.2023 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
23	15.02.2023 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
24	22.02.2023 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
25	01.03.2023 15.30	1	Животный мир Югры	Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
26	08.03.2023 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
27	15.03.2023 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
28	22.03.2023 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
29	29.03.2023 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
30	05.04.2023 15.30	1	Домашние любимцы	Занятие	Бассейн	Наблюдение
31	12.04.2023 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
32	19.04.2023 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
33	26.04.2023 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
34	03.05.2023 15.30	1	Весна в Югре	Занятие	Бассейн	Наблюдение
35	10.05.2023 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
36	17.05.2023 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
37	24.05.2023 15.30	1	Диагностика состояния ОДА	Занятие	Спорт. зал	Тестирование
38	31.05.2023 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Тестирование

Календарный (тематический) план 2-й год обучения

№ п/п	Дата, время проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1	06.09.2023 15.30	1	Диагностика состояния ОДА	Занятие	Спорт. зал	Тестирование
2	13.09.2023 15.30	1	Диагностика физических качеств (тесты ВФСК ГТО)	Занятие	Спорт. зал	Тестирование
3	20.09.2023 15.30	1	Вводное занятие.	Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
4	27.09.2023 15.30	1	Удачный старт	Занятие	Бассейн	Наблюдение
5	04.10.2023 15.30	1	Золотая осень	Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
6	14.10.2023 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
7	18.10.2023 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
8	25.10.2023 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
9	01.11.2023 15.30	1	Сказки народов Югры (по мотивам народа Ханты)	Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
10	08.11.2023 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
11	15.11.2023 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
12	22.11.2023 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
13	29.11.2023 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
14	06.12.2023 15.30	1	Народные сказки	Занятие	Бассейн	Наблюдение
15	13.12.2023 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
16	20.12.2023 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
17	27.12.2023 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
18	10.01.2024	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение

	15.30		Народные сказки			
19	17.01.2024 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
20	24.01.2024 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
21	31.01.2024 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
22	07.02.2024 15.30	1	Народные сказки	Занятие	Бассейн	Наблюдение
23	14.02.2024 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
24	21.02.2024 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
25	28.02.2024 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
26	06.03.2024 15.30	1	Животный мир Югры	Занятие	Бассейн	Наблюдение
27	13.03.2024 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
28	20.03.2024 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
29	27.03.2024 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
30	03.04.2024 15.30	1	Домашние любимцы	Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
31	10.04.2024 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
32	17.04.2024 15.30	1		Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
33	24.04.2024 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
34	08.05.2024 15.30	1	Весна в Югре	Занятие	Спорт. зал	Наблюдение
35	15.05.2024 15.30	1		Занятие	Бассейн	Наблюдение
36	22.05.2024 15.30	1	Диагностика состояния ОДА	Занятие	Спорт. зал	Тестирование
37	29.05.2024 15.3	1	Диагностика физических качеств (тесты ВФСК ГТО)	Занятие	Спорт. зал	Тестирование

Комплекс упражнений для коррекции нарушений ОДА у детей 5-7 лет с ТНР
для выполнения совместно с родителями (законными представителями)

Месяц	Последовательность упражнений, направленных на коррекцию и предупреждение нарушений ОДА
Сентябрь	1,3,5,30,31,32
	2,3,4,33,34,35
Октябрь	5,6,7,8,36,37,38
	9,10,11,12,39,40,41
Ноябрь	13,14,15,42,43,44
	16,17,18,45,46,47
Декабрь	19,20,21,22,48,49
	23,24,25,50,51,52
Январь	5,7,10,15,31,33,36
	11,13,14,15,37,38,39
Февраль	16,17,18,40,44,47
	19,22,24,25,50,52,53
Март	1,3,6,8,34,37,39
	4,5,8,10,15,38,39
Апрель	3,6,7,11,15,45,48,49
	4,7,9,14,37,37,39
Май	11,14,17,19,41,42
	9,15,16,39,43,48

Описание упражнений для использования родителями
(законными представителями)

№ упр.	Название упражнения	Исходное положение упражнений	Методические рекомендации
1	«Отведение рук в стороны»	И.п. О.С. руки вдоль корпуса с гантелями 1-отведение рук в сторону 2- И.п.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях, корпус слегка наклонить вперёд. Следить за правильным положением спины
2	«Наклоны вперед с отведением рук в стороны»	И.п. О.С. руки вдоль корпуса с гантелями 1- наклон вперёд с отведением рук в стороны 2- И.п.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях. Наклон выполняется с прогибом в поясничном отделе, следить за тем, чтобы ребёнок не сутулился.
3	«Наклон вперёд с прямыми руками»	И.п. О.С. руки с подняты вверх 1- наклон вперёд с поднятыми руками вверх 2- И.п.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях. Наклон выполняется с прогибом в поясничном отделе, следить за тем, чтобы ребёнок не сутулился. При наклоне руки должны быть продолжением спины.

4	«Пружинка руками в наклоне»	И.п. наклон корпуса вперёд, руки подняты вверх (продолжение корпуса) 1-10 Выполнение пружинящих движение руками вверх.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях. Наклон выполняется с прогибом в поясничном отделе, следить за тем, чтобы ребёнок не сутулился. Необходимо уделить особое внимание тому, чтобы ребенок выполнял пружинящие движения руками, а не корпусом.
5	«Приседания для осанки»	И.п. О.С. руки с гантелями подняты вверх 1- Присед (руки остаются вверх) 2.И.п.	При выполнении упражнения, руки находятся в одном положении, над головой. Следить за тем, чтобы при возвращении в исходное положение, ребёнок не выпрямлял до конца ноги в коленях. Для того что бы обучить ребёнка правильному приседу, нужно предварительно апробировать выполнение упражнения возле стены. Это необходимо для того что бы, прочувствовать правильность выполнения упражнения.
6	«Лодочка»	И.п. лёжа на животе, ноги плотно сведены вместе, в руках гимнастическая палка, поднята вверх. 1-Подъём рук и ног, выполняется прогиб в спине 2-И.п.	Упражнение выполняется в статическом и динамическом напряжении. Выдох выполняется на усилие, в тот момент, когда выполняют подъём корпуса и ног.
7	«Лодочка с движением ног по типу Кроль»	И.п. лёжа на животе, ноги плотно сведены вместе, в руках гимнастическая палка, поднята вверх. 1-10- попеременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном суставе на весу	При выполнении следить за тем, чтобы ноги не сгибались в коленях. Упражнение можно выполнять с разной скоростью.
8	«Лодочка с разведением ног»	И.п. лёжа на животе, ноги плотно сведены вместе, в руках гимнастическая палка, которая поднята вверх. 1-10- выполнение сведение и разведение ног на весу	При выполнении следить за тем, чтобы ноги не сгибались в коленях. Упражнение можно выполнять с разной скоростью.
9	«Перекаты»	И.п. лёжа на животе, ноги плотно сведены вместе, руки прямые и плотно прижаты к туловищу. Голова и корпус подняты вверх. 1-Наклон к правой ноге 2-И.п. 3-Наклон к левой ноге 4-И.п.	При выполнении упражнения, ноги не отрываются от пола, выдох выполняется на усилие.

10	«Попеременное выпрямление рук и ног»	И.п. упор на четвереньках. 1-4- вытянули вперёд правую руку и левую ногу, выполняя пружинящие движения. 5-И.п. 6-8- вытянули вперёд левую руку и правую ногу, выполняя пружинящие движения. 9-Ип.	При выполнении упражнения, обращать внимание на равновесие. Руки и ноги необходимо держать прямыми.
11	«Приведение согнутой руки к груди»	И.п. О.С. Удерживая шею и голову прямо. Заводим согнутую руку в локте за голову.	Следить за тем, чтобы корпус был неподвижен. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не нужно наклонять голову вперед. Для более глубокой растяжки наклонить туловище влево.
12	«Замок сзади»	И.п. О.С. Кисти рук сцеплены в замок за спиной. На выдохе, провернуть сцепленные кисти к ягодицам и продолжить их проворачивать по направлению к полу.	Если плечевые суставы недостаточно подвижны у ребёнка, можно использовать в помощь ленточный эспандер.
13	«Отведение ленты за спину»	И.п. широкая стойка, в руках ленточный эспандер, держим ленту за края. Концы ленты свободны. Поднимаем руки вперёд, верх и уводим их за спину, выполняя ротацию плечевого сустава.	Если плечевой пояс малоподвижен, то расстояние между хватом рук увеличиваем. Следим за тем, чтобы ребёнок не сгибал руки в локтевом суставе.
14	«Прогиб у стены»	И.п. Широкая стойка, стоя лицом к стене, упор рук вверху о стену. Выполняем наклон корпуса вниз и скольжение рук по стене.	На выдохе выполняем прогиб в поясничном отделе.
15	Миофасциальный релиз средней, малой и большой ягодичной мышц	Исходное положение сед ягодицами на ролл, согнуть левую ногу в колене и положить на правую. Рукой выполнить упор в пол, далее выполняются перекаты вперед-назад, с задержкой в верхней точке со сменой ног.	Данное упражнение выполняется прокаткой от средней ягодичной мышцы, далее переходит к малой и завершает большой ягодичной. Движения рола, не должны заходить в область поясницы.
16	Миофасциальный релиз трапециевидной и ромбовидной мышц	Находясь в положении лежа, разместить ролл на уровне верхней части спины. Положение рук за головой или сгруппировать руки на груди, чтобы лопатки были поперек груди. Поднимаем	При выполнении упражнения, таз не опускаем и голову не запрокидываем назад. Поддерживаем постоянное давление на ролл.

		бедра от пола, медленно прокатываемся на ролле от верхней части спины вверх и обратно.	
17	Миофасциальный релиз разгибателей грудной части позвоночника	Находясь в положении лежа, разместить ролл на уровне грудной части спины, исходное положение рук, за головой. Выполнить прокатывающиеся движения вверх и обратно вниз.	При выполнении упражнения необходимо расслабить мышцы спины и выполнять прокатывающиеся движения очень медленно.
18	Миофасциальный релиз бицепса и трицепса руки	Исходное положение, ложимся правой боковой частью корпуса на валик, правая рука поднята вверх. Ролл размещаем под трицепсом руки (возле подмышки), голова расположена на руке, в качестве увеличения давления.	При выполнении упражнения, спину не прогибать и держать равновесие.
19	Миофасциальный релиз для подвижности плечевого пояса и мышц предплечий	Исходное положение упор на коленях, руки в области предплечий расположены на валике. Прокатываем валик вперед, до полного выпрямления рук, тянемся грудью к полу, тем самым вытягивая спину.	Необходимо расслабить мышцы спины и выполнить прогиб в грудном и поясничном отделе
20	Миофасциальный релиз для подвижности плечевого пояса и мышц предплечий	Исходное положение, упор на коленях, размещаем ролл под правой (левой) рукой, в области трёхглавой мышцы плеча, левую (правую) руку заводим под корпус. Руками тянемся вперед по их направлению.	При выполнении колени не сдвигать с места, выполнять выдох на усилие.
21	«Вис на перекладине»	И.п. вис, хват перекладины руками на ширине плеч, хватом сверху.	После принятия И.п. необходимо выполнить выдох и расслабить тело.
22	«Скручивание в висе» (подъем ног, согнутых в коленях)	И.п. вис на перекладине с прямыми руками и ногами. руки на ширине плеч.	На выдохе, подтянуть ноги, согнутые в коленях к животу задержаться на 1-2 сек., на вдохе медленно опуститься в И.п.
23	«Скручивание в висе с разворотами корпуса» (подъем ног, согнутых в коленях с	И.п. вис на перекладине с прямыми руками и ногами. руки на ширине плеч.	Подтянуть ноги, согнутые в коленях с разворотом их вправо, задержаться на 1-2 сек., на вдохе медленно опуститься в И.п.

	поворотом коленей вправо-влево)		
24	«Тяга ленты к груди»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	Делаем глубокий вдох и на выдохе энергично, но в медленном темпе тянем ленту к груди, вернуться в И.п. выдох
25	«Сведение и разведение рук с лентой»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	На вдохе разводим руки с лентой в стороны до предела, на выдохе сводим их обратно, возвращаемся в И.п.
26	«Молотки с лентой»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	Делаем глубокий вдох и на выдохе тянем ленту двумя руками до уровня пояса. Вернуться в И.п.
27	«Скручивани е с лентой»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	При выполнении необходимо округлить спину и выполнять выдох на усилие
28	«Разведение рук в наклоне»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	Делаем глубокий вдох и на выдохе наклоняем корпус вперед и одновременно разводим руки с лентой в стороны. Вернуться в И.п. Упражнение выполняется медленно без рывков.
29	«Растягивани е плечевого пояса в наклоне»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками. Спина слегка прогнута в поясничном отделе.	Необходимо выполнить выдох и расслабить плечевой пояс с целью растягивания мышц груди и подвижности плечевого пояса
30	Игровое упражнение «Ежик»	И.п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая. (слова игры) Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад.) Он на ежика похож. Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) — Мячик ножками катать.	Выполнить то же другой ногой.
31	Игровое упражнение «Лягушата»	И.п. — сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая. (слова игры) Жили-были лягушата, озорные, как ребята. Они лапки разминали силу лапок показали.	Необходимо руками надавливать на колени и соединять колени вместе. Упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги, приподнять ноги, похлопать стопами.

		Могли комариков поймать Раз, два, три, четыре, пять!	
32	Игровое упражнение «Корова»	И.п. — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая. (слова игры) У нашей коровы ножки открыты. Вместо сапог у коровы копыта. По лужам шагает смело всегда, Ей не страшна дождевая вода.	По очереди ставить ноги вперед на пятки. Шагать носочками вперед-назад.
33	Игровое упражнение «Переложил платок!»	И.п. — сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая. (слова игры) Я платок возьму ногой Поднесу его к другой. я несусь платок, не сплыву. коврик я не зацеплю.	Захватить платок правой стопой. Медленно перенести его к левой ноге. Выполнить то же другой ногой.
34	Игровое упражнение «Йог»	И.п. сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты. (слова игры) Ноги скрестно мы сидели Но не пили и не ели Спинки ровно мы держали И о чем-то все мечтали.	Надавливать на колени Плечи назад, вытянуться вверх Повторить упражнение, сменив ноги.
35	Игровое упражнение «Мои ножки»	И.п. — сед на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая. (слова игры) Эта ножка танцует. Эта ножка рисует. Раз, два, три, четыре, пять! Нарисуй кружок опять.	Носочком правой ноги начертить кружок. (То же левой и правой ногой)
36	Игровое упражнение «Упрямы»	И.п. — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая. Встретились два козленка, Два упрямых ребенка. (слова игры) Бодались, бодались, Сражались, сражались... Потом они устали,	Приподнять ноги, давить стопами друг в друга Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть

		Играть вместе стали	
37	Игровое упражнение «Художники»	И.п. — сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая. (слова игры) Нарисуем мы ногами, как художники, руками. Это высший класс! Получается у нас	Рисовать пальцами на листе бумаги ног в которых зафиксирован фломастер или небольшие картинки в воздухе.
38	Игровое упражнение «Гармошка»	И.п. - сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая. расстелена простынка. (слова игры) Соберу простынку ножкой. Словно ребрышки гармошки. Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой.	Собрать правой стопой простынку. Разгладить простынку, удерживая ее край
39	«По кочкам»	Полусферы раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30-40 см одна от другой.	Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону группы
40	Игровое упражнение «Дождь»	Идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого: на носках, пятках, внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т.д. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят: Дождь пошел, и надо нам разбежаться по домам!	Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.
41	Игровое упражнение «Собери ногами!»	Вдоль стен зала на полу разложены обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. (слова игры) «Захвачу предмет стопой И возьму его с собой: Я несу, за ним слежу, И в коробку положу»	По залу раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди). Детям дают коробки. Они ходят по залу, захватывают стопами предметы и собирают их в коробки.

42	Игровое упражнение «Космическая карусель»	По углам зала разложены 4 обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 м от стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь, таким образом в круг. Все берутся за руки.	По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели.
43	Игровое упражнение «Цапли»	Массажные кочки раскладывают по всей площади группы (спортивному залу). Дети под бубен ходят между ними. На сигнал свистка дети стоят на одной ноге и проговаривают слова (слова игры) «Цапля на одной ноге, может час стоять в реке»	Вторую ногу сгибают в коленном суставе, носок оттягивают, руки в стороны
44	«Сидячий футбол»	И.п. Дети парами садятся друг напротив друга, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу, упор руками сзади в пол.	Каждой паре дают мяч диаметром 20 см. Они ловят мяч руками, а толкают друг другу двумя ногами или одной (то правой, то левой)
45	«Здравствуйте- до свидания»	И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.	Спина прямая, темп средний (6 раз)
46	«Эстафета с палочкой»	И.п. стоя на полу, палочка зажата пальцами ног.	Дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. По сигналу свистка один игрок передает палочку пальцами ног другому, стараясь не опускать ногу на пол.
47	«Ходьба по палочке»	И.п. стопы стоят на палочке, руки на поясе.	Передвигаться по палочке приставным шагом вправо-влево, прямо. Следить за тем, чтобы на палочке находилась середина стопы.
48	«Нарисуем ножками»	И.п.сидя на скамейке, стуле, упор руками сзади о сиденье, спина прямая.	Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе и на песке.
49	«Гусеница»	И.п.сидя на стуле или скамейке с широко расставленными ногами.	Приближать и удалять от себя стопы по полу, песку при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
50	«Поклонились»	И.п. сидя на скамейке, стуле упор руками сзади, спина прямая.	Сгибать и разгибать пальцы ног.

51	«Поссорились-помирились»	И.п.сидя на скамейке или стуле, стопы стоят на полу, упор руками сзади, спина прямая.	Развести носки ног в стороны, свести вместе.
52	«Собери игрушки»»	И.п.стоя враспынную по залу.	По залу разбросаны мелкие игрушки, дети пальцами ног собирают их в обозначенное место. Игрушки плотно прижимать пальцами ног к стопе, передвигаясь на пятке.
53	«Подними мяч выше»	И.п.сидя на полу (на траве или песке), мяч зажат стопами, упор руками сзади.	Поднятие мяча, вверх не сгибая колен и рук.