

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МОУ Детского сада № 220
Протокол № 1 от « 31 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ Детский сад № 220
Н.Ю. Евсикова
Приказ № от « 31 » августа 2021 г.



**ПРОГРАММА ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ
ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ)**

ВОЛГОГРАД – 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Паспорт программы.....	3
1.2. Пояснительная записка	4
1.3. Нормативно-правовое обеспечение программы	5
1.4. Научная обоснованность программы	5
1.5. Принципы и подходы к формированию программы	6
1.6. Планируемые результаты реализации программы	8
1.7. Условия реализации программы	11
2. МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	12
2.1. Особенности развития детей с детским церебральным параличом	12
2.2. Методические особенности инклюзивного физического воспитания	16
2.3. Требования к развивающей предметно-пространственной среде	18
2.4. Средства физического воспитания, используемые в рамках инклюзивного образования	19
2.5. Специфика построения индивидуального образовательного маршрута и его сочетания с основной программой	24
2.6. Особенности планирования физического воспитания в рамках программы	25
3. СОДЕРЖАТЕЛЬНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ..	31
3.1. Содержание программного материала.....	31
3.2. Формы организации педагогического процесса	36
3.3. Контрольно-оценочные процедуры	40
4. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	43
4.1. Корректирующие упражнения	43
4.2. Комплексы ЛФК при ДЦП	52
4.3. Подвижные игры	60
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	77

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Паспорт программы

Название программы	Программа инклюзивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (на примере детей с детским церебральным параличом)
Назначение программы	Создать модель инклюзивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с детским церебральным параличом в условиях ДОУ
Срок реализации	2 года
Источник возникновения программы, ее заказчик	Результаты деятельности РИП на базе ДОУ родители воспитанников
Исполнители программы	Педагогический коллектив МОУ «Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда»
Руководитель программы	Евсикова Н.Ю.
Цели программы	Гармоничное развитие личности ребенка и ее самореализация на основе оптимального физического развития, укрепления здоровья и коррекции имеющихся нарушений ОДА
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать укреплению здоровья детей, профилактике и коррекции имеющихся нарушений ОДА. 2. Способствовать формированию двигательной базы детей, развивать основные физические качества ребенка. 3. Повышать функциональные возможности организма детей. 4. Формировать у детей уважение и толерантное отношение к особенностям развития других людей, равные партнерские отношения.
Планируемый результат	<ul style="list-style-type: none"> – укрепление здоровья всех воспитанников; – оптимизация психофизического развития детей; – формирование толерантного взаимопонимания у всех участников образовательного процесса; – коррекция и компенсация имеющихся у детей с ДЦП отклонений двигательной сферы.

1.2. Пояснительная записка

Инклюзия, как тенденция мировых изменений, является инновационной формой развития современной системы образования. Инклюзивное образование направлено на предоставление равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия их особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

В рамках инклюзии дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) получают возможность обучаться вместе с их полноценно развивающимися сверстниками, с самых ранних лет чувствовать себя частью общества и в полной мере реализовать свои способности.

Актуальными данные образовательные условия являются для детей с детским церебральным параличом (ДЦП). Данное заболевание возникает вследствие поражения центральной нервной системы и проявляется в психомоторных нарушениях двигательной, интеллектуальной и речевой сферы.

Специалисты в области специальной педагогики Л.М. Шипицына и Н.М. Назарова отмечают, что при ДЦП двигательные нарушения могут быть незначительными, а интеллект сохранным. Для детей данной нозологической подгруппы инклюзивное образование является ведущей образовательной потребностью.

Процессы гуманизации современного общества направленные на развитие потенциала инклюзивного образования находят свое отражение в ряде международных правовых актов и резолюций, в том числе в документах ООН, подписанных Российской Федерацией.

ЮНЕСКО считает развитие инклюзивного образования ключевым фактором помощи всем тем, кто исключен из образовательной системы и обеспечения равного доступа каждого к образовательному процессу. Детский фонд ЮНИСЕФ оказывает активное содействие программе по обеспечению социализации детей с ОВЗ в России.

В стратегии развития физической культуры и спорта в России на период до 2030 года, указывается на необходимость создания для всех категорий и групп населения равных условий для занятий физической культурой и спортом, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Однако усиление государственной политики в отношении детей с ОВЗ и проведение целого ряда социально-педагогических мер не способствует в полном объеме принятию особых детей как полноправных членов общества.

На данный момент вопрос внедрения системы инклюзивного образования в массовые образовательные учреждения, в том числе в систему физического воспитания детей в нашей стране решен пока не в полной мере. Вместе с тем, инклюзивное обучение и воспитание сегодня успешно практикуется в США, Канаде и странах Европы.

Концепция инклюзивного образования предусматривает не только активное включение детей с ОВЗ в образовательный процесс стандартного учреждения, но и совершенствование самой системы образования, разработ-

ку инновационных педагогических технологий и совершенствование методик педагогического воздействия.

Именно эта точка зрения побудила к созданию и реализации программы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в рамках инклюзивного образования на базе дошкольного образовательного учреждения МОУ «Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда», как одного из возможных путей создания благоприятных условий для полноценного пребывания ребенка с ДЦП в дошкольном учреждении.

1.3. Нормативно-правовое обеспечение программы

Данная программа разработана в соответствии с документами:

Федеральный Закон « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;

Федеральный закон от 24.11.1995 года №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – дошкольного образования;

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID 19)», (с изменениями от 24 марта 2021 г.)

Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении ФГОС ДО»;

Распоряжение Министерства просвещения РФ «Об утверждении примерного положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации» от 09.09.2019 № Р-93

Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ";

Программа составлена на основе Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы»/ под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой 2019 , с учетом Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования От рождения до школы»/ под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 2017 г. (так, как инновационное издательство не отрицает и не заменяет предыдущие варианты Программы, а дополняет и расширяет их)

1.4. Научная обоснованность программы

- ключевые положения инклюзивного образования (D. Mitchell; G. Bunch; С.В. Алехина; А.В. Аксенов);

- фундаментальные концепции теории и методики физической культуры (Л.П. Матвеев, Ю.Ф. Курамшин);

- основополагающие идеи теории и методики дошкольного физического воспитания (В.Н. Шебеко, Л.Д. Глазырина, Ю.К. Чернышенко, Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова);

- концептуальные основы теории и методики адаптивной физической культуры (С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова, А.А. Потапчук, А.А. Дмитриев, Л.Н. Ростомашвили);

- ведущие теоретические положения специальной педагогики и психологии (Л.С. Выготский, Т.А. Власова, Л.М. Шипицына, Н.М. Назарова, К.С. Лебединская, А.Р. Лурия, Е.М. Мастюкова).

1.5. Принципы и подходы к формированию программы

Программа реализует деятельностный, качественный, возрастной и личностный подходы к развитию ребенка.

Деятельностный подход. В рамках деятельностного подхода деятельность наравне с обучением рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов).

Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи (Л.С. Выготский, и Ж. Пиаже).

Возрастной подход в воспитании предполагает учет и использование закономерностей формирования и развития конкретного человека (физиологических, психических, психологических, социальных и др.), а также социально-психологических особенностей групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом. В педагогической практике он конкретизирует содержание принципа природосообразности воспитания.

Личностный подход. В основе личностного подхода лежит эволюция поведения и интересов ребенка, учет которых обеспечивает эффективность развивающего воздействия.

Программа опирается на следующие принципы в сфере образования:

1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду. При этом недопустимы любые формы и методы школьной модели обучения, которая присутствовала в детских садах и была привнесена из школы. Отказ от нее приведет к росту социального статуса детства, то есть возрастет социальный статус прежде всего самих детей, их семей и дошкольных учреждений;

2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей, законных представителей, педагогических и иных работников ДОО) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую, ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия; уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является базовым условием эмоционального благополучия и полноценного развития ребенка;

3) уважение личности, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и окружающим миром;

4) реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры. Построенная в игровой форме образовательная ситуация имеет большое педагогическое значение. В игре ребенок чувствует себя естественно, непринужденно, занимает субъектную позицию, проявляет себя как деятель и инициатор. В игре развиваются важнейшие социальные навыки и умения, необходимые для установления контакта и развития взаимодействия с окружающим миром. Игра предоставляет возможности навыков саморегуляции, планирования, самоконтроля и самооценки. Поэтому необходимо, чтобы игровая ситуация стала частью жизни ребёнка.

В основу Программы положены специфические принципы, выражающие закономерности физического воспитания:

– **принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обязан обеспечить рациональный общий и специально организуемый двигательный режим и создать оптимальные условия для двигательной активности детей;

– **принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, в единстве с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью. Этот принцип предполагает активное участие ребенка в различных видах деятельности, что способствует обогащению его воображения, мышления, памяти и речи. В развивающем обучении педагогические воздействия направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности;

– **принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить физкультурно-оздоровительную работу, всю систему физического воспитания детей в детском саду на основе личностного подхода, предоставления выбора форм, средств и методов организации физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающих реализацию *принципа комфортности* в процессе развивающего общения педагога с детьми и детей между собой. Данный принцип должен базироваться на адекватности педагогиче-

ских подходов к задачам образования дошкольников в области физической культуры.

Принцип гуманизации и демократизации нацеливает педагогов и родителей на формирование у дошкольников в процессе двигательной деятельности понимания роли и места человека в мире движений;

– **принцип индивидуализации**, позволяющий создавать гибкий режим дня, охранительный режим в процессе занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности ребенка (в том числе с ДЦП), подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку на основе регуляции двигательной активности, реализуя тем самым **принцип возрастной адекватности физических упражнений**;

– **принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий**, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий;

– **принцип непрерывности образования** предполагает, что физическое воспитание строится как многолетний процесс физического развития ребенка, обеспечивающий преемственность его уровней и многомерность движения личности в образовательном пространстве;

– **принцип единства с семьей**, предполагающий согласование и сотрудничество детского сада и семьи в реализации педагогических подходов к всестороннему развитию личности ребенка. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

– **принцип вариативности образования** предполагает использование различных программ физического совершенствования дошкольников с учетом их здоровья, двигательных предпочтений, особенностей развивающей среды, желания родителей и т. д.

1.6. Планируемые результаты реализации программы

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования. К данным ориентирам направлены и результаты детей с ДЦП (в меру имеющихся возможностей).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (из ФГОС):

– ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.;

– активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;

– способен учитывать интересы и чувства окружающих, сопереживать неудачам и радоваться успехам, адекватно проявлять свои чувства, в том числе и чувство веры в себя, договариваться и разрешать конфликты;

– ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

– у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

– ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Прогнозируемые результаты для различных возрастных групп:

В шесть лет ребенок (в том числе и с ДЦП):

- выполняет двигательные действия осознанно, легко, красиво;
- участвует в соревновательной деятельности;
- владеет элементами спортивных игр, играми с элементами соревнования;
- ухаживает за физкультурным инвентарем, готовит его к занятиям;
- имеет представления о видах физкультурно-спортивной деятельности, о событиях в спортивной жизни республики и страны.

В семь лет ребенок (в том числе с ДЦП):

- самостоятельно использует средства физической культуры для своего физического развития;
- поддерживает интерес к физическим упражнениям, точно их выполняет не только по показу, но и словесному объяснению, выполняет упражнения четко, ритмично, в заданном темпе, под музыку;
- участвует в подвижных играх с разделением на команды, действует в соответствии с интересами команды, проявляя коллективизм и доброжелательность;
- во время физкультурных праздников проявляет инициативу, творческую самостоятельность наряду с улучшением индивидуальных результатов (таблица 1).

Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения дошкольного образования приведены в таблице 1.

Таблица 1

Планируемые результаты освоения двигательных навыков

Содержательные разделы программы / возраст	5-6 лет	6-7 лет
Общеразвивающие упражнения	выполняет разнообразные общеразвивающие упражнения, соблюдая их технические и эстетические характеристики	выполняет разнообразные общеразвивающие упражнения, соблюдая их технические и эстетические характеристики, может провести самостоятельный комплекс упражнений
Строевые упражнения	умеет строиться в шеренгу, в одну и две колонны, в круг, перестраиваться в колонну по три, равняться, размыкаться, поворачиваться направо и налево	умеет самостоятельно выполнять перестроения в колонну, шеренгу, в колонну по два по три, рассчитываться на первый-второй, размыкаться и смыкаться
Ходьба	выполняет различные варианты ходьбы по одному и парами, сохраняя ее легкость, ритм и осанку, сочетает ходьбу с дополнительными движениями, с ограничением зрительного анализатора, выполняет команды педагога	выполняет ходьбу парами, в колонну по два, три, с различными заданиями, легко, четко, красиво с сохранением осанки
Прыжки	выполняет различные варианты прыжков на одной и двух ногах, правым и левым боком, может выполнять прыжок в длину с места, с разбега, прыжки вверх, перепрыгивания через различные предметы, короткую и длинную скакалку	выполняет различные варианты прыжков на одной и двух ногах, прыгает в длину с места и разбега, выполняет перепрыгивания через предметы
Бросание, ловля, метание	выполняет метание сильнейшей рукой на меткость, на максимальное расстояние, перебрасывание мяча из одной руки в другую, метание набивного мяча, отбивание мяча об пол без ошибок	выполняет метание сильнейшей рукой на меткость (в подвижную и неподвижную мишень), на максимальное расстояние, перебрасывание мяча различными способами, метание набивного мяча, отбивание мяча об пол
Равновесие	ходьба по узкой и широкой скамейке правым и левым боком, на носках и с заданием, удержание равновесия, стоя на носках, на одной ноге на полу и на скамейке. Кружение вокруг себя	ходьба по узкой и широкой скамейке правым и левым боком, на носках и с заданием, удержание равновесия, стоя на носках, на одной ноге на полу и на ограниченной поверхности. Кружение с закрытыми глазами
Прыжки	выполняет различные варианты прыжков на одной и двух ногах, правым и левым боком, может выполнять прыжок в длину с места, с разбега, прыжки вверх, перепрыгивания через различные предметы, короткую и длинную скакалку	выполняет различные варианты прыжков на одной и двух ногах, прыгает в длину с места и разбега, выполняет перепрыгивания через предметы
Бросание, ловля, метание	выполняет метание сильнейшей рукой на меткость, на максимальное расстояние, перебрасывание	выполняет метание сильнейшей рукой на меткость (в подвижную и неподвижную мишень), на максимальное рассто-

	мяча из одной руки в другую, метание набивного мяча, отбивание мяча об пол без ошибок	яние, перебрасывание мяча различными способами, метание набивного мяча, отбивание мяча об пол
Равновесие	ходьба по узкой и широкой скамейке правым и левым боком, на носках и с заданием, удержание равновесия, стоя на носках, на одной ноге на полу и на скамейке. Кружение вокруг себя	ходьба по узкой и широкой скамейке правым и левым боком, на носках и с заданием, удержание равновесия, стоя на носках, на одной ноге на полу и на ограниченной поверхности. Кружение с закрытыми глазами
Ползание, лазание	выполняет различные виды ползания по полу, по скамейке с предметами и без, подлезания, перелезания, лазает по гимнастической стенке с соблюдением требования перекрестного движения рук и ног, выполняет перемещение с одного пролета на другой	выполняет различные виды ползания по полу, по скамейке с предметами и без, подлезания, перелезания, лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, выполняет перемещение с одного пролета на другой
Подвижные игры	играет в подвижные игры, знает и соблюдает их правила, самостоятельно организует подвижные игры	играет в подвижные игры, знает и соблюдает их правила, самостоятельно организует подвижные игры
Спортивные игры и упражнения	выполняет элементы спортивных игр и упражнений, выполняет самостоятельно по образцу и вариативно	выполняет элементы спортивных игр и упражнений, выполняет по упрощенным правилам, самостоятельно по образцу и вариативно

1.7. Условия реализации программы:

- безбарьерная, доступная образовательная среда дошкольного учреждения (наличие специальных входов в ДОУ, пандусов в группах и пр.);
- создание команды специалистов, учебно-методической группы, помогающей реализовывать процесс инклюзивного физического воспитания;
- организация и реализация бесплатных онлайн консультаций для родителей воспитанников и всех участников образовательного процесса;
- общая программа инклюзивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста;
- индивидуальные маршруты коррекционно-оздоровительной работы для детей с ДЦП.

2. МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности развития детей с детским церебральным параличом

Под термином «детские церебральные параличи» (ДЦП) понимают группу заболеваний, возникающих в следствие повреждений головного мозга (реже спинного) мозга, во время внутриутробного развития плода, в момент родов или в раннем послеродовом периоде. Примерно в 57 % случаев заболевание является врождённым, в 40 % – обусловлено патологическими родами и только у 3% детей связано с инфекционными заболеваниями, черепно-мозговой травмой или другими патологиями, развившимися уже после рождения. Детские церебральные параличи – относительно частое заболевание, которое встречается в среднем у двух из 1000 детей. Его основная характеристика – нарушение развития психомоторной функции. Двигательные расстройства проявляются в виде параличей, парезов, насильственных движений, нарушений координации движений. Эти симптомы нередко сопровождаются задержкой психоречевого развития вплоть до глубокой дебильности и полного отсутствия речи, судорожными припадками, нарушениями зрения, слуха, чувствительности и другими патологиями (В.М. Астапов, 1994).

Врождённые заболевания, сопровождающиеся параличами, были известны ещё во времена Гиппократ и Галена. Однако, используемый в настоящее время термин – детские церебральные параличи – появился впервые в обиходе врачей в первой половине 19 века.

Основоположником изучения ДЦП считают английского ученого, хирурга-ортопеда Литтла. По его мнению, причиной врождённых параличей являются аномально протекающие или преждевременные роды и асфиксия плода. Известный английский врач З. Фрейд в середине 19 века проанализировал формы заболевания, описанные Литтлом, с позиции невропатолога и предложил названия некоторых из них – диплегия, двусторонняя гемиплегия.

В течение долгого времени считалось, что причиной ДЦП является патология беременности и родов. Однако, современный уровень исследований выявил, что в патогенез данной болезни обусловлен внутриутробной нейроинфекцией, т.е. поражением нервной ткани во время беременности инфекционным агентом. Это могут быть вирусы гриппа, краснухи, простого герпеса и т.д.

Одной из причин патологии может стать иммунологическая несовместимость матери и плода, в частности, при резус-конфликте, который часто возникает, если кровь матери резус-отрицательная.

Отрицательно сказываются на развитии нервной системы плода приём женщиной некоторых лекарственных препаратов, токсикоз беременности, угроза выкидыша, маточные кровотечения, возникающие в случае прежде-

временной отслойки плаценты, недоношенная беременность, работа будущей матери с вредными химическими веществами.

Тяжесть и характер изменений в нервной системе определяются не столько свойствами самих факторов, вызвавших эти изменения, сколько периодом внутриутробного развития плода, в который они действуют. Наиболее тяжёлые пороки развития мозга возникают тогда, когда время влияния вредных факторов совпадает с периодом органогенеза и формирования плаценты.

Течение заболевания при всех его формах подразделяется на три стадии:

- раннюю;
- начальную резидуальную (восстановительную);
- позднюю резидуальную.

Ранняя стадия заболевания – первые 3-4 недели периода новорождённости. Уже в первые дни жизни у ребёнка обнаруживается ряд симптомов, свидетельствующих о поражении головного мозга: повышенная температура, синюшность кожи лица, косоглазие, дрожание конечностей, отсутствие или слабая выраженность врождённых рефлексов.

Если родовая травма или асфиксия осложнили уже имеющиеся заболевания мозга плода, то к выше перечисленным тревожным симптомам добавляется нарушения тонуса мышц и наступает вторая стадия заболевания – начальная резидуальная.

Третья стадия – поздняя резидуальная, характеризуется наличием типичных изменений в опорно-двигательном аппарате, контрактурами и деформациями и диагностируется обычно после 3-4 лет жизни ребёнка.

Клиническими формами ДЦП являются:

1. Спастическая гемиплегия. Характеризуется одновременным поражением руки и ноги с одной стороны. Рука обычно поражается больше чем нога. При тяжёлой форме диагноз может быть поставлен в первые недели после рождения, при лёгкой только к концу первого года жизни. Тонус мышц поражённых конечностей повышен, иногда в первые месяцы может наблюдаться их гипотония. У ребёнка с этой формой ДЦП в положении на спине паретичная рука приведена к туловищу, кисть сжата в кулак, движения рук ассиметричны. Голова повернута в сторону здоровой руки, наклонена к плечу поражённой стороны. В результате того, что плечевой пояс наклоняется вниз, а таз подтягивается вверх, возникает боковое искривление туловища, при этом паретичная сторона заметно укорачивается. Если имеет место достаточно выраженное поражение ноги, то наблюдается тенденция к её большему разгибанию и она повернута кнаружи. Сухожильные рефлексы на

больной стороне повышены. Больной ребёнок начинает ходить в полтора-три года, равновесие при ходьбе нарушается и он может падать в сторону поражённых конечностей. Со временем у ребёнка возникают следующие стойкие изменения: плечо приведен, предплечье – в состоянии сгибания и пронации, кисть – в состоянии сгибания и отведена в сторону мизинца, большой палец приведён; сколиоз позвоночника, разворот таза, вальгусное положение стопы, укороченное пяточное сухожилие. У 40 % больных наблюдается умственная отсталость. Степень её не всегда коррелирует с тяжестью двигательных нарушений. Прогноз обычно благоприятный.

2. Спастическая диплегия. Это наиболее часто встречающаяся форма ДЦП. По характеру двигательных нарушений это тетрапарез, т.е. у ребёнка поражены все четыре конечности, причём ноги – больше чем руки. Если поражение рук не сильное – то ребёнку ставят диагноз «спастическая параплегия», т.е. страдают только ноги. При лёгкой степени заболевания первые клинические симптомы проявляются к 4-6 месяцам жизни новорождённого, когда в двигательные реакции должны активно включаться мышцы таза и ног. Тяжёлые формы заболевания диагностируются уже в первые дни после рождения ребёнка. У такого ребёнка быстро нарастает мышечный тонус, врождённые рефлексы не угасают, проявляются патологические позы. Так же при тяжёлой форме наблюдаются внезапное резкое повышение тонуса мышц, двигательная возбудимость, общее беспокойство. Больные спастической диплегией длительное время стоят и ходят только с помощью взрослого, за одну или обе руки. Многие не могут свободно перемещать ноги в стороны, вперёд, ставят стопу только на носок. Для этой формы заболевания характерны раннее формирование контрактур, деформация позвоночника и суставов нижних конечностей, возникает вальгусная деформация стопы. Часто наблюдается феномен «тройного укорочения», при котором туловище становится прямым, а для удержания равновесия больной сгибает ноги.

3. Двусторонняя гемиплегия. Одна из самых тяжёлых форм ДЦП. Из-за тяжёлого поражения мозга ещё в период внутриутробной жизни оказываются резко нарушенными такие важнейшие функции организма, как двигательная, психическая, речевая. Причём двигательная патология проявляется уже в период новорожденности. Резко выражены все тонические рефлексы, отсутствует защитный рефлекс. По характеру двигательных нарушений двойная гемиплегия является тетрапарезом, двигательные нарушения выражены здесь и в руках и ногах в одинаковой степени. Часто наступают дистонические атаки, которые вызываются слуховыми, зрительными раздражителями. Ребёнок, больной двусторонней гемиплегией, может сидеть долгое время только при поддержке его сзади, ноги полусогнуты, приведе-

ны, стопы находятся в состоянии подошвенного сгибания. Навыками стояния и ходьбы овладевают только те больные, у которых спастичность мышц выражена умеренно. Ходьба без посторонней помощи практически не возможна. Произвольные движения рук так же ограничены. Двигательные расстройства часто сопровождаются атрофией зрительного нерва, косоглазием, микроцефалией. Чаше, чем при других видах ДЦП, снижен интеллект. Прогноз двигательного развития неблагоприятный.

4. Атактическая форма. От остальных форм ДЦП отличается тем, что на первое место выходит атаксия, под которой понимают нарушение координации движений и равновесия. Это расстройство возникает не сразу после рождения ребёнка, на первом году отмечается лишь общая гипотония мышц, отставание в физическом развитии и внешне такие дети напоминают синдром «вялого ребёнка». Один из частых признаков, наблюдаемых при атактической форме ДЦП, – тремор рук и головы. Расстройства координации всегда сопровождаются выраженным снижением тонуса мышц. Нередко наблюдается задержка психического развития. Прогноз относительно физического состояния, социальной адаптации, трудоустройства во взрослом состоянии, как правило, благоприятный.

5. Атонически – астотическая форма. Носит так же название вялой формы. Характеризуется главным образом, снижением мышечного тонуса. Ребёнок не может контролировать движения головой, конечностями, туловищем. Имеются так же нарушения координации движений и равновесия, но они не являются ведущими. Так же эти нарушения сочетаются с резко выраженными задержками психического развития, речевыми расстройствами. Моторное развитие резко задержано, стоять и ходить ребёнок начинает только в 5-6 лет, туловище при этом наклонено вперёд, руки вялые, ноги согнуты в коленях. У 80-90% детей отмечается выраженное снижение интеллекта, нарушения речи, такие дети агрессивны, негативно настроены. Прогноз относительно восстановления двигательных функций и социальной адаптации неблагоприятный.

6. Гиперкинетическая форма. Эта форма встречается реже чем все остальные. Её характерной особенностью является периодически возникающие у ребёнка насильственные движения – гиперкинезы. В младенчестве у таких детей мышечный тонус снижен, основные рефлексы развиты вяло. Дистонические атаки появляются в возрасте 2-3 месяцев, когда ребёнок пугается, эмоционально возбуждается. Гиперкинезы появляются обычно в один-полтора года и постепенно усиливаются. Различают такие их виды как: двойной атетоз, хореоатетоз, торсионная дистония. Двойной атетоз характеризуется медленными червеобразными движениями в пальцах и медленными

большой амплитуды движениями в проксимальных суставах, возникающие одновременно в сгибателях и разгибателях. Хореоатеоз характеризуется более быстрыми насильственными движениями в проксимальных и дистальных суставах; червеобразные движения в пальцах минимальные. Торсионная дистония – возникающие приступообразные медленные вращательные движения шеи и туловища, сопровождающиеся поворотом головы и другими изменениями позы.

7. Смешанные формы. К ним относятся случаи сочетания двух или более типов церебральных параличей. Встречаются следующие смешанные формы:

- спастико – атаксическая;
- спастико-гиперкинетическая;
- атактико-гиперкинетическая.

Они формируются обычно в более старшем возрасте на основе перечисленных выше основных форм.

2.2. Методические особенности инклюзивного физического воспитания

Инклюзивное образование рассматривается как системный подход в организации деятельности общеобразовательной системы, касающийся всех участников педагогического процесса: детей, родителей, учителей и других специалистов. Инклюзия в наибольшей степени отражает новый взгляд не только на образование, но и на место человека в обществе и представляет собой полное включение детей с различными возможностями во все аспекты социальной среды.

Инклюзивный подход предполагает предоставление образовательных услуг в соответствии с различными потребностями детей через их полноценное участие в педагогическом процессе и устранение дискриминации в образовании.

Инклюзивное образование подчиняется следующим специфическим принципам:

- ценность человека зависит не только от его способностей и достижений;
- каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным;
- все люди нуждаются в поддержке и дружбе;
- подлинное и качественное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;
- для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут;
- разнообразие усиливает все стороны жизни человека;
- каждый человек способен чувствовать и думать.

Немаловажно, что инклюзивное образование не должно исключать традиционные формы эффективной помощи детям с ОВЗ, так как подлинная инклюзия должна сближать общую и специальную образовательные системы, не делая границ между ними.

В условиях инклюзивного образования выбираются методы обучения и воспитания с учетом особенностей детей с ограниченными возможностями и структуры их дефекта, а именно:

1) методы моторной коррекции (методы релаксации, паралингвистические, телесно-ориентировочные методы);

2) сенсомоторные методы (методы слухового и зрительного восприятия учебного материала; наглядные, практические методы);

3) когнитивные методы (методы организации психических процессов, вербально-логические методы, репродуктивные, исследовательские).

Важной частью содержательного компонента педагогического процесса инклюзивного образования является разработка индивидуальных планов для детей с ОВЗ, в которых учитывается:

- организация индивидуального режима обучения (снижение объема заданий, возможности дополнительного отдыха);

- организация обучения в зависимости от индивидуальных особенностей детей (использованием учебников для специальных школ);

- организация коррекционно-развивающих занятий с психологом, логопедом, дефектологом и другими узкими специалистами.

Концепция инклюзивного образования предполагает организацию коррекционно-развивающего педагогического процесса с командной работой координатора, педагога общего образования, специального педагога, социального работника и родителя.

Создание единой воспитательно-образовательной среды для детей с различными физическими и умственными возможностями способствует укреплению их физического и психического здоровья, позволяет им стать полноправными участниками педагогического процесса, реализовать свои способности, развить уверенность и самостоятельность, стать в дальнейшем полноценным членом общества.

В рамках инклюзивного образования одним из основных принципов его организации является индивидуальный подход, который предполагает выбор форм, методов, средств обучения и воспитания детей с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из них.

Важным условием успешности инклюзивного образования является обеспечение условий для самостоятельной активности ребенка. Реализация этого принципа решает задачу формирования социально активной личности, которая является субъектом своего развития и социально значимой деятельности.

Одним из основополагающих принципов инклюзивного обучения и воспитания является активное включение в образовательный процесс абсолютно всех детей, без исключения, что предполагает создание условий для понима-

ния и принятия ими друг друга с целью достижения эффективного взаимодействия на гуманистической основе.

В условиях инклюзивного образования разнообразие индивидуальных характеристик детей требует комплексного, междисциплинарного подхода к определению и разработке методов, средств воспитания и обучения.

Вариативность в организации педагогического процесса предполагает использование разнообразных методов и средств обучения, как по общей, так и специальной педагогике, развивающих и дидактических пособий, вариативной методической базы.

Принцип активного взаимодействия с семьей позволяет организовать плодотворные совместные действия с родителями ребенка, и обеспечить его поддержкой и вниманием.

Принцип динамического развития образовательной модели ДОО предусматривает такую его модель, которая может изменяться, включая новые структурные подразделения, специалистов, организационные формы, развивающие методы и средства.

2.3. Требования к развивающей предметно-пространственной среде

Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья требует соблюдения определенных условий их пребывания в массовом дошкольном учреждении (таблица).

Таблица 2

Условия пребывания детей с ограниченными возможностями здоровья в массовых дошкольных учреждениях

Нозологическая группа	Условия безбарьерной среды	Технические средства обучения индивидуального и коллективного пользования	Предоставление услуг ассистента
1	2	3	4
Сенсорные нарушения (патология зрения)	различная структура поверхности пола в разных функциональных зонах; выделение направления движения цветом и фактурой, звуком; исключение острых углов в оборудовании; соблюдение гигиенических норм освеще-	– пособия по развитию тактильно-кинестетических ощущений, слухового восприятия, обоняния (разные поверхности, набор звуковых игрушек, бытовых запахов и т. д.); – специальный учебный наглядный рельефный материал, пригодный для бисенсорного восприятия (с использованием зрения и осязания); – аудиобиблиотеки (записи, например, художественных произведений или учебников на магнитных лентах, дисках); – специальные оптические, технические средства («электронная лупа»,	при ярко выраженных нарушениях наличие ассистента обязательно

	щения, расположение дверных проёмов на одной оси.	преобразователи световых сигналов в звуковые и тактильные сигналы, телескопические очки, контактные линзы, диктофоны, «говорящие» калькуляторы).	
Детский церебральный паралич	наличие опорных поручней на стенах, лестницах; столы и стулья с бортиками, ухватками; кресла; прочное крепление мебели к полу; расширение дверных, коридорных проёмов для перемещения кресел-колясок	– дидактические игры и упражнения по изучаемой теме (по развитию сенсорного восприятия, предметных представлений, внимания, памяти, мышления и т. д.); – информационные технологии; – шлемы, скафандры, костюмы для фиксации головы, туловища; – приспособления для фиксации конечностей; – тренажёры для разработки и укрепления мышц, дыхательной мускулатуры; – физиотерапевтические процедуры.	при ярко выраженных нарушениях наличие ассистента обязательно
Нарушения опорно-двигательного аппарата, часто болеющие и соматически ослабленные дети	наличие специальной мебели для продуктивной деятельности, отдыха; организация пространства для уединения и отдыха	– дидактические игры и упражнения по изучаемой теме (по развитию сенсорного восприятия, предметных представлений, внимания, памяти, мышления и т. д.); – информационные технологии; – тренажёры и приспособления лечебно-профилактического характера.	

2.4. Средства физического воспитания, используемые в рамках инклюзивного образования

Гигиенические и социально-бытовые факторы составляют важнейшую предпосылку всестороннего развития и воспитания ребенка.

К первой группе факторов относятся средства, обеспечивающие нормальные условия жизни и деятельности детей:

– гигиена окружающей среды (жилья, освещения, мебели, игрушек, одежды, обуви);

– средства личной и общественной гигиены (гигиена питания, сна, учебной, трудовой и игровой деятельности ребенка, его отдыха, воспитание культурно-гигиенических навыков);

– лечебно-профилактические мероприятия.

Ко второй группе относятся санитарно-гигиенические условия, в которых проводятся занятия, их материально-техническое оснащение, врачебный контроль.

Естественные силы природы. Естественные оздоровительные силы природы могут использоваться как условия для организации занятий физической культурой, или как относительно самостоятельные средства закаливания.

Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Физические упражнения проводятся под руководством педагога. Они основаны на активных двигательных действиях производного (сознательного) характера. Данное средство физического воспитания оказывает разностороннее влияние на развитие детей.

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с развитием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это оказывает влияние на совершенствование способностей ребенка, его всестороннее развитие.

Разнообразные физические упражнения и виды деятельности сказываются на физиологических данных детского организма, помогают ему приспособиться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями. Физические упражнения являются ведущими средствами физического воспитания. Но только применение их в сочетании с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта.

Физические упражнения в педагогической технологии физического развития дошкольников классифицированы и представлены следующими видами двигательной деятельности:

- гимнастикой,
- играми подвижными и спортивными,
- спортивными упражнениями,
- простейшим туризмом.

Гимнастика – представляет собой систему специально подобранных упражнений, разносторонне воздействующих на организм человека, усиливающих его основные функциональные процессы, способствующих его гармоническому развитию, повышению жизнерадостности. В воспитательной работе с детьми дошкольного возраста применяются: основная гимнастика, лечебная (корректирующая) и массаж как вид основной гимнастики.

Значение основной гимнастики заключается в ее эффективности для всестороннего физического развития, улучшения функциональных процессов в организме, укрепления здоровья детей. Упражнения, входящие в основную гимнастику, влияют на формирование правильной осанки, двигательных навыков, общей координации движений и развитие физических качеств.

Содержание основной гимнастики составляют следующие движения:

– а) основные – ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, упражнения в равновесии;

– б) общеобразовательные упражнения: используются в целях развития и укрепления отдельных групп мышц. Упражнения оказывают физиологическое воздействие на организм и способствуют формированию координации движения и ориентации в пространстве, выполняются как с предметами – флажками, палками, обручами, лентами, так и без них;

– в) строевые упражнения: различные построения в круг, колонну по одному, шеренгу, перестроения, размыкания, смыкания и повороты. Все эти упражнения содействуют воспитанию правильной осанки, развитию ориентировки в пространстве, согласованию коллективных действий и дисциплины.

Материал программы по гимнастике расположен с учетом особенностей каждого возрастного периода, с постепенным нарастанием трудности как внутри каждой возрастной группы, так и между ними. Этим обеспечивается возможность каждому ребенку своевременно усвоить в течение пребывания в детском саду программный материал и быть готовым к обучению в школе.

Подвижные и спортивные игры. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Они отражают все области материального и духовного творчества. Крупнейшие педагоги, ученые, прогрессивные общественные деятели считали игру весьма полезной для народного воспитания.

Подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстро меняющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляя познания окружающей их среды. Все это, в конечном итоге, способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания. Она направлена на обеспечение всесторонней физической подготовленности (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, воспитание нравственно ценных черт характера играющих.

Лечебная гимнастика – это применение средств физической культуры с целью профилактики и лечения различных заболеваний. Занятия лечебной гимнастикой содействуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, повышению тонуса организма и исправлению нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата.

Лечебная же физическая культура дошкольников, являясь способом реабилитации больного ребенка, отличается не только физиологическим характером применяемых средств, связанных с естественным внешним воздействием, но и широким использованием методов педагогики и психологии.

Лечебная гимнастика дает возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

Противопоказания имеют лишь временный характер. К ним можно отнести общее недомогание и высокую температуру.

Основными средствами лечебной гимнастики являются специально подобранные, методически оформленные физические упражнения. Наибольшую группу составляют *общеразвивающие упражнения* для определенных мышечных групп, классифицируемые по анатомическому признаку; *упражнения в расслаблении* – упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры; *упражнения в растягивании* – разновидность упражнений с преимущественным воздействием на патологически измененную эластичность тканей; *дыхательные упражнения* – упражнения с произвольным видоизменением характера или продолжительности фаз дыхательного цикла как в сочетании с движениями туловища и конечностей, так и без этих движений; *упражнения в статическом напряжении* – используются при необходимости быстрого нарастания мышечной силы; *корректирующие упражнения* – специальные упражнения, способствующие устранению деформации опорно-двигательного аппарата различной этиологии; упражнения прикладного характера - к ним относится большая группа упражнений в основных жизненно необходимых двигательных действиях естественного типа; *подвижные игры* (большой, средней и малой интенсивности).

Основной формой лечебной гимнастики являются занятия, общими задачами которых является:

5. Оказать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
6. Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпатологического состояния.
7. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
8. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.

Структура занятия лечебной физкультурой трехчастная, включающая в себя вводную, основную и заключительную части.

В вводную часть включаются ходьба, упражнения в построениях и перестроениях, упражнения на формирование правильной осанки и дыхательные упражнения.

В основной части выполняются упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корректирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими и дыхательными. Преимущественное исходное положение – лежа и стоя в упоре на коленях. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

Заключительную часть составляют ходьба, упражнения в координации, дыхательные упражнения, игра на внимание с одновременным сохранением правильной позы.

Продолжительность занятий в среднем составляет от 15 до 45 минут. Основным принципом является принцип рассеивания нагрузки, это когда для выполнения упражнений последовательно вовлекаются различные группы мышц. Кроме того, в занятия необходимо обязательно включать дыхательные упражнения, которые, как правило, ведут к снижению физиологической

нагрузки. Темп выполнения упражнений средний, без рывков и чрезмерных усилий.

Физические упражнения, включаемые в комплекс, могут быть с предметами и без них, они могут быть направлены на выработку координации движений, на равновесие, могут быть связаны с преодолением сопротивления или с расслаблением мышц или же проводится в статическом положении.

В качестве дополнительных средств выступает **массаж**. Это средство, использующее местное и рефлекторное действие дозированных механических раздражений участков тела специальными приемами. По целевой направленности различаются три вида массажа: *гигиенический* – используется для общеукрепляющего действия на организм, профилактики заболеваний; *спортивный* – применяется с учетом особенностей отдельных видов спорта; *лечебный* – является составной частью комплексного лечения.

Закаливание – целенаправленное воздействие на организм ребенка физических факторов окружающей среды для повышения неспецифической сопротивляемости путем адаптации к неблагоприятному влиянию пониженной или повышенной температуры воздуха, воды, атмосферного давления и солнечной радиации.

Корригирующая гимнастика представляет собой специально подобранный комплекс упражнений имеющих профилактическую направленность. Она используется для улучшения состояния нервной системы, повышения тонуса организма, снятия отрицательных эмоций, улучшения телосложения и исправления осанки.

Основными вариантами корригирующей гимнастики являются:

- гимнастика после дневного сна;
- пальчиковая гимнастика;
- речедвигательная гимнастика.

Гимнастика после дневного сна. Основная задача гимнастики после дневного сна перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Помимо этого, данная форма двигательной деятельности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус.

Гимнастика после дневного сна проводится ежедневно в сочетании с закаливающими процедурами после подъема детей в течение 7-10 минут. Проводится она при открытых фрамугах, дети занимаются в спальне или групповой комнате в трусиках и босиком.

В комплекс гимнастики после дневного сна включаются упражнения общеразвивающего характера выполняемые непосредственно в постели и возле нее, а также танцевальные, игровые упражнения и упражнения имитационного характера для развития и совершенствования координации движений.

В подборе упражнений надо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны охватывать все мышечные группы.

Пальчиковая гимнастика служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. При этом, выполняя пальчиками различные упражнения, оказывается благоприятное влияние на развитие речи, подготавливает ребенка к письму. Кисти рук, приобретая хорошую подвижность, гибкость, освобождаются от скованности движений.

Пальчиковую гимнастику следует проводить систематически по 2-5 минут ежедневно. Вначале дети могут испытывать затруднения в выполнении многих упражнений. Поэтому отрабатываются упражнения постепенно и вначале выполняются пассивно, с помощью взрослых, а затем активно самостоятельно.

2.5. Специфика построения индивидуального образовательного маршрута и его сочетания с основной программой

Программа инклюзивного физического воспитания подразумевает наличие общего и индивидуального (для детей с ДЦП) разделов. Последний представляет собой индивидуальный образовательный маршрут, тесно сочетающийся с основной программой. Специфика этого сочетания представлена в таблице 2.

Таблица 2

Специфика общей программы и индивидуального образовательного маршрута

Программа инклюзивного физического воспитания		
Нормотипичные дети	Структурные компоненты программы	Дети с ДЦП
Целевой компонент		
+	Общие цели физического воспитания в соответствии с ФГОС	+
	Индивидуальные коррекционные цели	+
Содержательный компонент		
+	основные виды движений	+
+	подвижные игры	+
+	закаливающие процедуры	+
	ЛФК	+
+	корректирующая гимнастика	+
+	элементы различных видов спорта	+
Формы образовательного процесса		
+	НОД	+
	индивидуальные коррекционные занятия	+
+	утренняя гимнастика	+
+	побудки после сна	+

+	спортивные праздники и досуги	+
+	индивидуальные домашние задания	+
Контрольно-оценочный компонент		
+	Общепринятые тесты физического развития и подготовки	+
	Специфические тесты двигательного развития	+

Анализ представленной таблицы позволяет увидеть специфику построения индивидуального образовательного маршрута для детей с ДЦП. Он тесно связан с общей программой и содержит в себе лишь дополнительные компоненты, заключающиеся в индивидуальных целевых установках, превалирующем содержании ЛФК, наличии индивидуальных форм работы и специфических тестах диагностики.

Вместе с тем, таблица показывает, что программа инклюзивного физического воспитания не исключает детей с ДЦП из общих, коллективных форм работы. В этом заключается ее специфика и именно этим она обеспечивает равные воспитательные условия для всех участников образовательного процесса.

Результат такого взаимодействия будет представлен общим планом работы, дополненным индивидуальными планами физкультурно-коррекционной деятельности каждого ребенка с ДЦП.

2.6. Особенности планирования физического воспитания в рамках программы

Правильное сочетание различных видов занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей. Наибольшего педагогического эффекта в процессе физического воспитания можно достичь при условии интегрального (комплексного) развития двигательных качеств, так как именно они являются основой формирования двигательных умений и навыков, положительного и всестороннего воздействия на функциональные системы организма детей.

Материал для занятий и методика их проведения в течение дня, недели, месяца по направленности на развитие двигательных качеств должны быть разнообразными. Например, в течение сентября месяца содержание и методика проведения урочных форм физкультурных занятий имеют преимущественную направленность на развитие выносливости, а занятия утренней гигиенической гимнастики – на развитие комплекса качеств; подвижные игры и физические упражнения на прогулке в первой половине дня – на развитие силовых качеств, во второй половине – на развитие быстроты; физкультурный праздник и физкультурный досуг – на развитие комплекса двигательных качеств (таблица 3).

Таблица 3

**Направленность развития физических качеств
в различных формах педагогического процесса**

Квартал месяц, неделя	I квартал													II квартал													
	сен- тябрь				ок- тябрь				но- ябрь					де- кабрь				январь					фев- раль				
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.
Утренняя гигиеническая гимнастика	КОМПЛЕКСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ																										
Физкультур- ные занятия	В				Г				Б					С				КС					В				
Физкультур- ные занятия на прогулке: в первой половине дня во второй половине дня	Г				Б				С					КС				В					С				
	С				КС				В					Г				Б					КС				
	Б				С				КС					В				Г					Б				
Физкультминут- ка	СТАРШАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППЫ – В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ДРУГИМИ ВИ- ДАМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ																										
Гимнастика после сна	КОРРИГИРУЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ																										
Занятия на тренажерах																											
Физкультур- ные праздники (3 раза в год)																											
Дни здоровья (1 раз в квартал)																											
Физкультур- ный досуг																											

Окончание таблицы 3

Квартал месяц, неделя	III квартал											IV квартал													
	март			апрель				май				июнь				июль				август					
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.
Утренняя гигиеническая гимнастика	КОМПЛЕКСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ																								
Физкультурные занятия	Г	Б	С	КС	В	Г																			
Физкультурные занятия на прогулке: в первой половине дня	Б	С	КС	В	Г	Б	С	КС	В	Г	Б	С	КС	В	Г	Б	С	КС	В	Г	Б	С	КС	В	Г
	С	КС	В	Г	Б	С	КС	В	Г	Б	С	КС	В	Г	Б	С	КС	В	Г	Б	С	КС	В	Г	Б
Физкультминут- ка	СТАРШАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППЫ – В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ДРУГИМИ ВИ- ДАМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ																								
Гимнастика после сна	КОРРИГИРУЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ																								
Занятия на тренажерах			■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■
Физкультурные праздники (3 раза в год)															■										
Дни здоровья (1 раз в квар- тал)									■										■						
Физкультурный досуг	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Условные обозначения: Б – быстрота; В – выносливость; Г – гибкость;
С – сила; КС – координационные способности;
■ – комплекс качеств

Успешность обучения детей дошкольного возраста движениям во многом зависит от соблюдения основных дидактических принципов. Ведущие дидактические принципы – индивидуализации, доступности, наглядности, повторности и системности, последовательности и постепенности, созна-

тельности и активности, научности, прочности – должны быть положены в основу планирования работы по развитию движений.

При планировании работы следует руководствоваться следующими положениями:

1. Основные движения следует планировать для главной части занятия. В первую часть занятия можно включить обучение ходьбе, бегу, а также упражнения в равновесии и прыжковые упражнения.

2. Соблюдать данную в программе последовательность основных движений. Для эффективности планирования каждое основное движение необходимо намечать на определенный этап обучения (одну, две, три недели, – в зависимости от сложности двигательного действия).

3. На последующие занятия планировать те же основные движения, что и на предыдущие. Необходимо помнить, что повторение способствует прочному и глубокому усвоению знаний, умений и навыков, а также приведению их в систему.

4. Использовать данную в программе постепенность усложнения каждого основного движения. Учитывать возрастные особенности и возможности детей, определяя посильные для них задания.

5. Некоторые несложные упражнения из программы включать в первую часть занятия и в комплекс общеразвивающих упражнений.

6. Некоторые сложные упражнения, прежде чем планировать для занятий, нужно предложить детям посмотреть, опробовать в повседневной жизни.

7. Избегать разучивания в одном занятии отрицательно взаимодействующих двигательных действий (прыжок в длину, прыжок в высоту и др.).

8. Следует помнить о необходимости закрепления пройденного, поэтому нужно запланировать повторение того, чему обучали на предыдущей неделе. В результате такого рода повторения движений навыки становятся более прочными, дети выполняют упражнения свободно, правильно.

9. Предпоследнее занятие квартала должно предусматривать возможность дополнительного повторения некоторых движений.

10. Последнее занятие квартала итоговое, проверочное. Оно должно включать все основные движения, некоторые из которых можно планировать в первую часть занятия, другие – в подвижную игру, а самые сложные – в основную часть.

11. Содержание физкультурных занятий должно сочетаться с содержанием других форм физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня и содействовать решению задач комплексного воздействия на развитие двигательных качеств.

Очень важно, чтобы упражнения, составляющие содержание занятий, удачно сочетались по нагрузке, по длительности выполнения, по сложности, по эмоциональному воздействию на детей. При этом надо стремиться обеспечить достаточную двигательную активность и необходимую плотность занятий. Здесь большие возможности у воспитателя для проявления инициати-

вы с опорой на свои знания, методическую подготовку, творческие способности.

При планировании утренней гимнастики, физических упражнений и игр на прогулке, а также физкультурной минутки важно согласовать их содержание с учебным материалом занятий, учесть характер деятельности детей в разные отрезки дня, обеспечить вариативность выполнения упражнений в нестандартных условиях в целях совершенствования двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств.

Подвижные игры и физические упражнения, отражающие традиции народа и реальные условия его жизни, а также в силу их высокой эмоциональности, простоты инвентаря и правил проведения пользуются большой популярностью у детей.

В течение года дети знакомятся с 22-25 новыми подвижными играми.

При планировании игр следует придерживаться следующих правил:

1. Игра должна вовлекать в активную двигательную деятельность, способствовать совершенствованию освоенных детьми двигательных навыков и воспитанию физических качеств.

2. Игра должна быть большей и средней подвижности с учетом содержания занятия.

3. В упражнениях и играх должны быть разные виды движений. Это предупреждает перегрузку мышц, суставов, опорно-двигательного аппарата, обеспечивает разнообразную двигательную деятельность в течение занятия.

4. Игра должна решать задачи нравственного воспитания.

Использование подвижных игр во время прогулок имеет характерные особенности. На первой прогулке одна игра дается как часть занятия, другая проводится по желанию детей. Во второй половине дня работоспособность организма ребенка ниже. Поэтому игры для второй прогулки подбираются более простые и знакомые детям.

Планирование содержания активного отдыха дошкольников опирается на следующие требования:

- использование в достаточной степени усвоенного детьми материала;
- занятия должны удовлетворять их интересы, способствовать поддержанию хорошего настроения, доставлять детям радость, давать каждому ребенку возможность для проявления своих способностей, а также умений дружно действовать в коллективе сверстников;
- приобщать детей к самостоятельности и творческому использованию приоритетных знаний, умений, навыков.

Самостоятельная двигательная деятельность детей протекает под опосредованным руководством воспитателя и не подлежит планированию. Педагог влияет на двигательную деятельность воспитанников путем целенаправленного подбора оборудования, стимулирует развитие у детей организаторских способностей.

Домашние задания должны быть направлены на обеспечение единства воздействий, а также последовательности и непрерывности процесса физического воспитания, осуществляемого в дошкольном учреждении и в семье.

Планируя эту работу, необходимо стремиться оказать воздействие на индивидуальное развитие ребенка, учитывая состояние его здоровья, физическое развитие и подготовленность, интересы и способности.

Коррекционно-оздоровительные занятия должны обеспечивать коррекцию имеющихся у детей нарушений двигательного плана. Они должны присутствовать в недельной программе мероприятий не менее 4 раз.

Планирование содержательного компонента программы подчиняется общепринятым в дошкольном образовании закономерностям, и представляет собой последовательное распределение содержательного компонента по месяцам. Так в нем представлены общепринятые: элементы различных видов спорта, подвижные игры (классифицируемые по превалярованию основных видов движений), оздоровительные мероприятия и процедуры, основные виды движений, тематические варианты коллективной НОД, спортивные праздники, досуги. В качестве дополнительных, здесь выступают корригирующие методики. Они присутствуют в гимнастике после дневного сна. Для детей с ДЦП составляется индивидуальная коррекционно-развивающая программа, являющаяся дополнительной и отражающая перечень и последовательность только коррекционных методик.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Содержание программного материала

Основное содержание программы физического воспитания составляют разнообразные двигательные действия (таблица 4). Они подобраны для всех детей, в том числе и для воспитанников с ДЦП. В этой связи базовый программный материал дополнен разделами ЛФК, корригирующей гимнастики. Предполагается, что подобранный двигательный материал должны выполнять все дети (воспитанники с ДЦП по мере возможности). Сюда вошли:

- строевые упражнения (построения, перестроения, повороты на месте и в движении);
- основные движения (ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля и метание, ползание и лазание);
- общеразвивающие упражнения для рук, туловища и ног (без предметов и с предметами);
- танцевальные упражнения;
- лечебная физическая культура;
- подвижные игры;
- элементы различных видов спорта (футбол, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, хоккей с мячом).

Формы и содержание программного материала одинаковы для мальчиков и девочек. Обусловлено это необходимостью оптимизации двигательного режима и формирования «школы движений».

Таблица 4

Содержание программного материала

Формы, содержание и направленность физкультурных занятий	5-6 лет	6-7 лет
Общеразвивающие упражнения. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса</i>	<i>Поднимать</i> руки вверх и опускать их вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. <i>Наклоняться</i> вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. <i>Поворачиваться</i> , разводя руки в стороны, из положения руки перед грудью, руки за головой. <i>Поочередно</i> разводить и скрещивать ноги из исходно-	<i>Наклонять</i> и поворачивать голову в сторону. <i>Поворачивать</i> туловище в сторону, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). <i>Наклоняться</i> вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении, переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. <i>Садиться</i> из положения, лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться.

	<p>го положения, лежа на спине. <i>Подтягивать</i> голову и ноги к груди (группироваться).</p>	<p><i>Прогибаться</i>, лежа на животе. <i>Из положения, лежа</i> на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться положенного за головой предмета. <i>Из упора присев</i> переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). <i>Поочередно</i> поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.</p>
<p><i>Упражнения для ног</i></p>	<p><i>Подниматься</i> на носки одновременно и поочередно (не отрывая от опоры носки ног). <i>Приседать</i> с каждым разом все ниже, поднимая руки вперед, вверх, заложив за спину. <i>Поднимать</i> прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая движения руками вперед, в сторону, вверх). <i>Захватывать</i> предметы пальцами ног, приподнимать их и опускать; перекладывать их с места на место пальцами ног. <i>Поочередно</i> поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне пояса. <i>Поднимать и опускать</i> прямые ноги, лежа на спине, животе, на правом и левом боку.</p>	<p><i>Подниматься</i> на носки, на пятки; перекатом с пяток на носки. <i>Выставлять</i> ногу вперед на носок, на пятку скрестно. <i>Приседать</i>, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. <i>Выполнять</i> выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (махом вперед) ладони, вытянутой вперед руки (одноименной). <i>Махи</i> ногами вперед, в сторону, назад; размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. <i>Захватывать</i> ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.</p>
<p><i>Строевые упражнения</i></p>	<p><i>Самостоятельное</i> построение в колонну, шеренгу, в две колонны, парами, в два и более круга. <i>Перестроение</i> из одной колонны в несколько (3-4). <i>Повороты</i> на месте налево и направо переступанием; в движении – на углах. <i>Равнение</i> в колонне в затылок; в шеренге – по линии, по нос-</p>	<p><i>Построение</i> (самостоятельно) в колонну по одному; в круг; шеренгу. <i>Перестроение</i> в колонну по два, по три, по четыре в движении; из одного круга в несколько (2-3). <i>Расчет</i> на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, в кругу. <i>Размыкание</i> и смыкание</p>

	кам. <i>Размыкание</i> в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны.	приставным шагом. <i>Повороты</i> направо, налево, кругом.
<i>Упражнения в ходьбе</i>	<i>Ходьба</i> в полуприседе, перекатом с пятки на носок; приставными шагами; меняя положение рук; с хлопками; на носках, руки за головой; в колонне по одному и по два; с закрытыми глазами – 3-4м.	<i>Ходьба</i> в колонне по одному, по два, по три, по четыре; с разными положениями рук; гимнастическим шагом; с выпадами; в полуприседе, в полном приседе, спиной вперед; приставными шагами вперед и назад, скрестным шагом; с закрытыми глазами.
<i>Упражнения в беге</i>	<i>Бег</i> обычный, на носках, высоко поднимая колено (бедро), мелким и широким шагом. <i>Бег с преодолением</i> препятствий – обегать, перепрыгивать, пролезать. <i>Бег в колонне</i> по одному и по два, перестраиваясь по сигналу; меняя темп. <i>Бег «змейкой»</i> между расположенными в одну линию предметами; «змейкой» с одной стороны площадки до другой. <i>Пробежать быстро</i> 10 м (3-4 раза) с перерывами. <i>Челночный бег</i> 3x10 м. <i>Пробежать как можно быстрее</i> 20-30 м. <i>Бег со средней скоростью</i> 60-100 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. <i>Медленный бег</i> до 320м по пересеченной местности.	<i>Бег</i> на носках, высоко поднимая бедро, с захлестом голени, выбрасывая прямые ноги вперед; <i>перепрыгивая</i> через препятствия высотой 10-15 см; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; <i>по доске</i> , по бревну; с преодолением препятствий; <i>из разных</i> стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.); сочетая бег с ходьбой, прыжками. <i>Пробежать</i> 10 м с наименьшим числом шагов. <i>Бег</i> 20 м (2-3 раза) с перерывами. <i>Челночный бег</i> 3-5x10 м. <i>Бег наперегонки</i> , бег 30 м. <i>Бег непрерывный</i> (до 2-3 мин). <i>Бег со средней скоростью</i> 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; то же 200-300м <i>Медленный бег</i> до 400 м по пересеченной местности.
<i>Упражнения в прыжках</i>	<i>Прыжки на двух ногах:</i> ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; продвигаясь вперед на 3-4 м; сериями по 30-40 прыжков (2-3 раза); перепрыгивая 5-6	<i>Прыжки на двух ногах:</i> на месте с поворотом кругом; вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков (3-4 раза); продвигаясь вперед на 5-6 м, перепрыгивая линию, верев-

	<p>предметов высотой 15-20 см; <i>перепрыгивая боком</i> невысокие предметы; в длину с места (не менее 80 см). <i>Прыжки на одной ноге</i> (правой, левой): на месте; продвигаясь вперед; сериями по 30-40 прыжков (2-3 раза); в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно (высота предмета 15-20 см); в высоту с разбега (30-40 см); в длину с разбега (около 100 см). <i>Прыжки на возвышение</i> до 20 см; с высоты 30 см в обозначенное место. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся); через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.</p>	<p>ку боком с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом; перепрыгивая через 6-8 набивных мячей; выпрыгивание вверх из глубокого приседа. <i>Прыжки вверх с места</i> и с разбега достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см. <i>Прыжки в длину с места</i> (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180-190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). <i>Выпрыгивание с разбега</i> в 3 шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивание с них. <i>Прыжки на одной ноге</i> через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. <i>Прыжки через короткую скакалку</i> разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу). <i>Прыжки через длинную скакалку</i> по одному, парами. <i>Прыжки через большой обруч.</i></p>
<p><i>Упражнения в катании, бросании, ловле и метании предметов</i></p>	<p><i>Бросание мяча вверх</i>, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз); одной рукой (правой, левой, не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. <i>Перебрасывание мяча</i> из одной руки в другую; друг другу из разных исходных положений и построений; различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). <i>Отбивание мяча</i> о землю на месте; продвигаясь вперед шагом (на расстояние 5-6 м). <i>Прокатывание набивных мячей</i> (вес 1 кг). <i>Метание предметов</i> на дальность (не менее 5-9 м); в горизонтальную и вертикальную цели (центр мише-</p>	<p><i>Перебрасывание мяча</i> друг другу снизу; из-за головы (расстояние 3-4 м); из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. <i>Бросание мяча вверх</i>, о землю, ловля его двумя руками (не менее 10 раз); с хлопками; поворотами. <i>Отбивание мяча</i> правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. <i>Ведение мяча</i> в разных направлениях. <i>Перебрасывание набивных мячей</i> (масса 1 кг). <i>Метание на дальность</i> (6-12 м) левой и правой рукой. <i>Метание в цель</i> из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метание в вертикальную и горизонтальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с рассто-</p>

	ни на высоте 2 м) с расстояния 3-4 м.	яния 4-5 м; <i>Метание в движущуюся цель.</i>
<i>Упражнения в равновесии</i>	<p><i>Ходьба по узкой рейке</i> гимнастической скамейки; веревке (диаметр 1,5-3 см); по наклонной доске, прямо и боком, на носках. <i>Ходьба по гимнастической скамейке</i>, перешагивая набивные мячи; приседая на середине; раскладывая и собирая предметы; прокатывая перед собой мяч двумя руками; боком с мешочком песка на голове (приставным шагом). <i>Сохранение равновесия</i>, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны); стоя на одной ноге, руки на поясе.</p> <p><i>Ходьба и бег</i> по наклонной доске на носках, боком, приставными шагами.</p> <p><i>Кружение</i> парами, держась за руки.</p>	<p><i>Ходьба по гимнастической скамейке</i> боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом пронося вперед сбоку скамейки; с остановкой посередине и перешагиванием предмета; с приседанием и поворотом; с перепрыгиванием через ленточку.</p> <p><i>Подпрыгивание</i> на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной скамейке. <i>Ходьба по узкой рейке</i> гимнастической скамейки прямо и боком.</p> <p><i>Сохранение равновесия</i>, стоя на скамейке; кубе на носках; на одной ноге; закрыв глаза; балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).</p> <p><i>Кружение с закрытыми глазами</i> (с остановкой и выполнением фигур).</p>
<i>Упражнения в ползании и лазании</i>	<p><i>Ползание</i> на четвереньках 3-4 м, толкая головой мяч; на четвереньках «змейкой» между предметами; по скамейке, опираясь на предплечья и колени вперед; назад; на животе, подтягиваясь руками.</p> <p><i>Перелазание</i> через несколько предметов подряд.</p> <p><i>Пролазание</i> в обруч разными способами.</p> <p><i>Лазанье</i> по гимнастической стенке (высота 2,5 м) одноименным и разноименным способом с изменением темпа; перелазание с одного пролета на другой; пролазание между рейками.</p>	<p><i>Ползание</i> на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе, подтягиваясь руками; на спине, отталкиваясь ногами.</p> <p><i>Пролезание</i> в обруч разными способами.</p> <p><i>Подлезание</i> под дугу, гимнастическую скамейку, под несколькими предметами подряд (высота 50-35 см).</p> <p><i>Лазанье по гимнастической стенке</i> с изменением темпа, используя перекрестное и одноименное движение рук и ног; перелазание с пролета на пролет по диагонали.</p>

<i>Подвижные игры</i>	«Школа мяча», «Ловишки с мячом», «Подвижная мишень», «Серсо», «Лягушки в болоте», «Попрыгунчики», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», »), «Гуси-лебеди», «Пастух и телята», «Журавли-журавли», «Надень папаху», «Борьба за флажки», «Посадка картошки».	«Волейбол», «Волейбол с воздушными шарами», «Проведи мяч», «Кто быстрее», «Передал-садись», «Пингвины с мячом», «Будь ловким», «Прыжковая эстафета», «Раки», «Веселые соревнования», «Смелые верхолазы», «Жмурки», «Горелки», «Два мороза», «Казаки и разбойники», «Коршун и наседка», «Стоп», «Разверни круг», «Краски».
<i>ЛФК</i>	Комплексы гимнастики на укрепление пораженных мышечных групп, разработку суставов, становление основных видов движений.	Комплексы гимнастики на укрепление пораженных мышечных групп, разработку суставов, становление основных видов движений.
<i>Корригирующая гимнастика</i>	Комплексы гимнастики на профилактику нарушений осанки, плоскостопия.	Комплексы гимнастики на профилактику нарушений осанки, плоскостопия.

3.2. Формы организации педагогического процесса

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств, методов и форм организации физкультурной деятельности.

Формы организации физического развития в дошкольном учреждении разнообразны. Решению задач физического развития дошкольников способствует двигательный режим (таблица 5).

Таблица 5

Формы педагогического процесса

Формы работы	Возрастные группы	
	5-6 л	6-7 л
1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В РЕЖИМЕ ДНЯ:		
Утренняя гимнастика	ежедневно	
	10-12 мин	12-14 мин
НОД	преимущественно в первой половине дня	
	25- мин	30 мин
Подвижные игры, физические и спортивные	10-15 мин	15-20 мин

упражнения на прогулке		
Упражнения после сна	6-7 мин	7-10 мин
Физкультурная минутка	Ежедневно по мере необходимости (1-3 мин в зависимости от вида и содержания занятий)	
Занятия в кружках физической культуры	два раза в неделю	
	30-35 мин	35-40 мин
Активный отдых		
Физкультурный досуг	два раза в месяц	
	40-50 мин	50-60 мин
Физкультурный праздник	три раза в год	
	50-60 мин	50-60 мин
День здоровья	Не реже одного раза в квартал	
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных физического развития, физической подготовленности и потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя, родителей и старших членов семьи.	
Задания на дом	Задания определяются педагогом по физическому воспитанию. Выполняются под руководством родителей и старших членов семьи.	

1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физкультурные занятия;
- в) подвижные игры, физические и спортивные упражнения на прогулке;
- г) упражнения после сна;
- д) физкультминутки;
- е) занятия в кружках физической культуры.

2. Активный отдых:

- а) физкультурный досуг;
- б) физкультурный праздник;
- в) день здоровья.

3. Самостоятельная двигательная деятельность.

4. Задания на дом.

Недельный объем организованной двигательной деятельности воспитанников 5 – 7 лет составляет от 5 час 45 мин до 8 час 50 мин.

Разработанный программный материал реализуется через обще групповые и индивидуальные формы работы с воспитанниками. Первые необходимы для обеспечения равных образовательных и воспитательных условий для всех участников образовательного процесса. Индивидуальная работа

направлена на обеспечение коррекции и компенсации имеющихся у детей с ДЦП нарушений двигательной сферы.

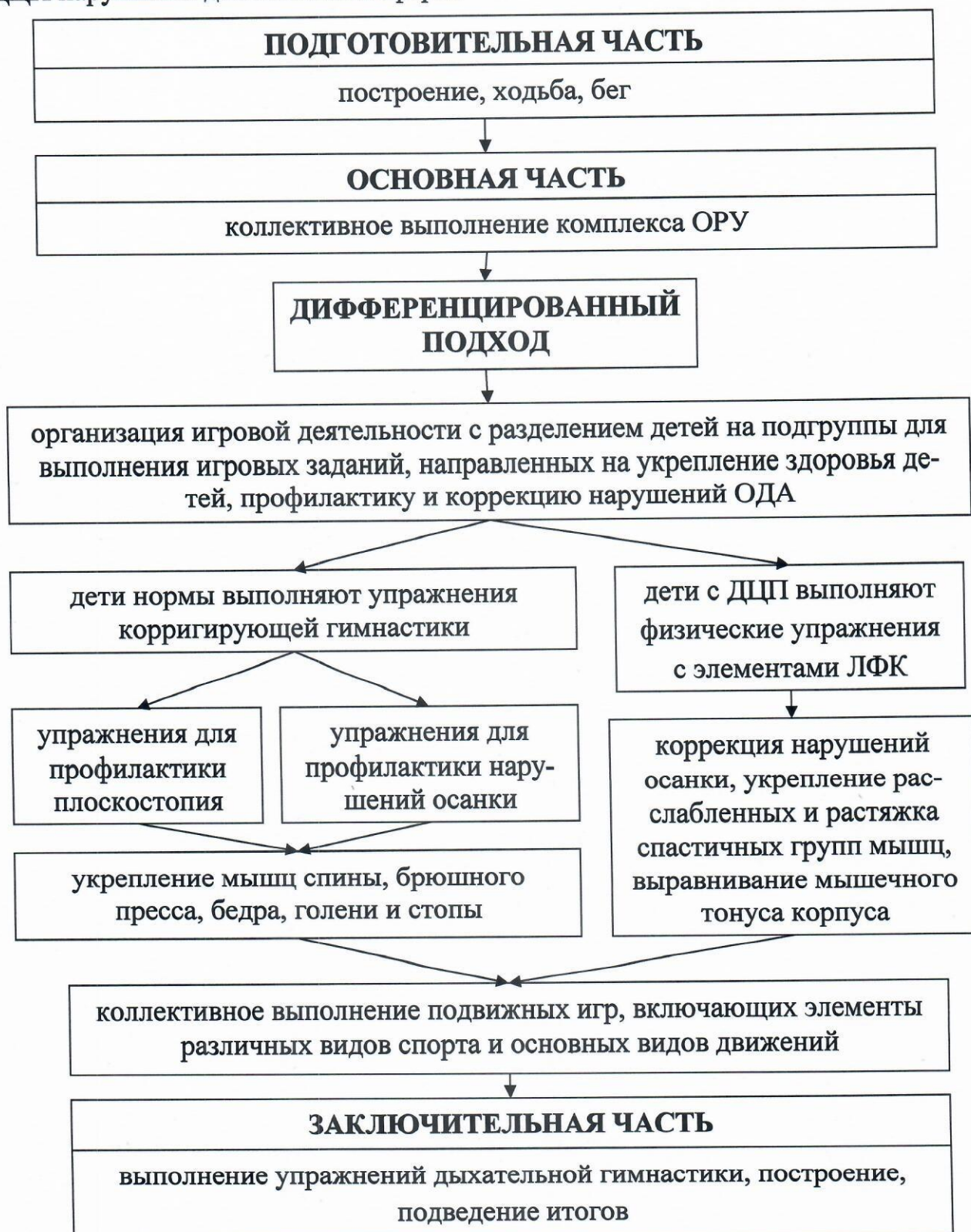


Рисунок 1 - Алгоритм организации НОД, обеспечивающий специальные образовательные условия для всех участников образовательного процесса

Основной формой организации двигательной деятельности детей является общегрупповое НОД, построенное на основе сюжетно-ролевой игры, алгоритм которого имеет свою специфику (Рисунок 1). Периодичность прове-

дения НОД составляет три раза в неделю продолжительностью 25-30 минут. Его структура соответствует общепринятой, сама НОД разделяется на подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть направлена на подготовку организма к основным видам двигательной деятельности, повышение эмоционального состояния детей и активизацию их внимания. Вводная часть начинается с построения, затем выполняются ходьба, бег. Ее длительность варьируется от 10 до 15 % общего времени.

Основная часть направлена на решение воспитательных задач, развитие физических качеств и формирование двигательной базы детей, профилактику и коррекцию имеющихся нарушений. Ее содержание составляют упражнения общеразвивающего, обучающего и коррекционного характера воздействия.

Вначале коллективно выполняется комплекс ОРУ, включающий элементы гимнастических упражнений. На следующем этапе занятия организуется игровая двигательная деятельность. После объяснения сюжета предстоящей игры дети делятся на подгруппы для выполнения ролевых игровых заданий.

Нормотипичные дети выполняют ролевые игровые задания с элементами корригирующей гимнастики, оказывающие профилактическое воздействие на ослабленные мышечные группы, способствующие укреплению мышц спины и брюшного пресса, бедра, стопы и голени.

Воспитанники со спастической формой ДЦП выполняют ролевые игровые задания с элементами лечебной физической культуры, включающие упражнения симметричной гимнастики, которые способствуют коррекции нарушений осанки, укреплению расслабленных и растяжке спастичных групп мышц, выравниванию мышечного тонуса спины и брюшного пресса.

Проведение подвижных игр для детей 6-7 лет с элементами различных видов спорта и основных видов движений завершающий этап основной части НОД, длительность которой составляет от 75 до 80 % общего времени.

Заключительная часть НОД решает задачи снижения двигательной активности и выведения функционального состояния организма детей на привычный уровень посредством применения упражнений дыхательной гимнастики, которые оказывают развивающий и оздоровительный эффект. НОД заканчивается построением и подведением итогов, продолжительность заключительной части составляет примерно 10 % общего времени.

Важной формой организации физического воспитания детей 6-7 лет с ДЦП являются индивидуальные коррекционные занятия, в рамках которых проводятся комплексы корригирующих физических упражнений и дыхательная гимнастика, направленные на укрепление их здоровья, укрепление и развитие мышц спины и брюшного пресса, мышц бедра, свода стопы и голени.

Также здесь находят применение элементы лечебной физической культуры, способствующие коррекции нарушений осанки, укреплению расслабленных и растяжке спастичных групп мышц. Периодичность проведения индивидуальных физкультурных занятий составляет два раза в неделю продолжительностью 25-30 минут.

Индивидуальные домашние задания (дополнительные формы организации педагогического процесса) решают задачи оздоровительного, профилактического и коррекционного характера для детей с ДЦП.

Утренняя гимнастика, как малая форма организации направлена на решение задач профилактического и оздоровительного характера, которая проводится ежедневно продолжительностью 10-15 минут. Комплексы утренней гимнастики содержат корригирующие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики.

Представленные формы организации педагогического процесса создают оптимальные условия для обучения и воспитания детей в рамках инклюзивного образования, позволяют решать основные задачи их физического воспитания.

3.3. Контрольно-оценочные процедуры

Следует отметить, что педагогический процесс начинается и заканчивается контрольно-оценочной процедурой, позволяющей определить эффективность физического воспитания детей 6-7 лет в условиях инклюзивного образования и корректировать средства и методы в случае необходимости.

К числу общих для всех участников образовательного процесса диагностических методик относятся:

Педагогическое тестирование. Контрольные испытания уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста проводилось с помощью специфических тестов, характеризующих различные стороны их физического состояния в соответствии с общепринятыми методическими рекомендациями дошкольного физического воспитания:

- бег 30 метров (фиксируется время преодоления дистанции);
- бег 300 метров (фиксируется время преодоления дистанции);
- прыжки в длину с места (выполняется в специально оборудованном месте, учитывается лучший результат из трех попыток);
- метание теннисного мяча вдаль (осуществляется сильнейшей рукой, учитывается лучший результат из трех попыток);
- челночный бег 3x10 метров (фиксируется время преодоления дистанции);
- поднимание и опускание корпуса из положения, лежа на спине при закрепленных ногах (учитывается максимальное количество подъемов туловища до вертикали за 30 секунд);
- поднимание и опускание корпуса из положения, лежа на животе при закрепленных ногах (учитывается максимальное количество подъемов туловища до положения не ниже 45 градусов за 30 секунд).

Медико-биологические методы.

Метод антропометрии использовался для выявления уровня физического развития дошкольников и формирования однородных групп при проведении педагогического эксперимента. Тестирование осуществлялось по общепринятой методике:

- длина тела, в положении «стоя», измеряется при помощи антропометра, с точностью до 0,5 см в первой половине дня, в одно и то же время;

- масса тела, определяется взвешиванием на медицинских весах, с точностью до 50 г;

- окружность и экскурсия грудной клетки, определяется при помощи сантиметровой матерчатой ленты, накладываемой на грудную клетку сзади под нижними углами лопаток, спереди на уровне сосков; экскурсия грудной клетки рассчитывается разницей между показателями окружности грудной клетки в покое и на вдохе.

Методы функциональной диагностики.

– Метод спирометрии применяется при измерении жизненной емкости легких (ЖЕЛ), повторяющийся через 0,5-1 минуту. Необходимо сделать максимальный плавный вдох, а затем, зажав нос, плавно равномерно выдохнуть в спирометр. При повторении двух максимальных величин измерение ЖЕЛ заканчивают. Полученная таким образом величина называется фактической.

– Проба Штанге измеряет максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха. Исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95% от максимального. При этом плотно закрывают рот и зажимают нос пальцами. Регистрируют время задержки дыхания.

– Проба Генчи регистрирует время задержки дыхания после максимального выдоха. Исследуемому предлагают сделать глубокий вдох, затем максимальный выдох. Испытуемый задерживает дыхание при зажатом пальцами носе и плотно закрытом рте. Регистрируется время задержки дыхания между вдохом и выдохом.

– Метод пульсометрии фиксирует частоту сердечных сокращений. Перед тестированием испытуемые отдыхают в состоянии покоя в течение 4-5 минут. Методом пальпации на лучевой артерии шесть раз в течение 10 секунд подсчитывается частота сердечных сокращений. Наилучший показатель ЧСС за 10 секунд умножался на 6 и заносился в протокол.

– Ортостатическая проба фиксирует разницу в показателях ЧСС лежа в покое и после подъема испытуемого в вертикальное положение. Исследуемый занимает положение лежа и отдыхает в течение 3 минут, затем измеряется ЧСС. Затем исследуемый медленно встает и снова замеряется пульс. В зачет идет разница между полученными результатами.

– Проба Мартинэ проводится для оценки восстановительных процессов сердечнососудистой системы при нагрузке. После отдыха у испытуемого считается пульс в положении сидя за 10 секунд. После 20 глубоких приседаний за 30 секунд у испытуемого подсчитывается пульс за первые 10 секунд и затем каждую минуту до полного восстановления. Оценка результатов проводится по данным учащения пульса и длительности восстановления сердечнососудистой системы после физической нагрузки.

– Кистевая динамометрия применяется для оценки силы мышц кисти рук. Испытуемый максимально сжимает ручной динамометр ведущей рукой, которая должна быть вытянута в сторону и поднята до уровня плеч. Измере-

ние проводится 2-3 раза и фиксируется лучший результат. Точность измерения ± 2 килограмма.

К числу специфичных, необходимых для детей с ДЦП, относятся такие диагностические методики как:

– Метод миотонометрии применяется для определения функционального напряжения мышц по измерению их плотности с помощью миотонометра. Сформированность тонуса мышечных групп характеризуется показателями их произвольного расслабления и напряжения, а также амплитуды произвольного тонуса.

– Измерение углов сгибания основных суставов. Проводится специальным прибором – угломеролм. Прибор накладывается на измеряемый став и его оси помогают определить угол и амплитуду сгибания в суставе.

4. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

4.1. Корректирующие упражнения Упражнения на укрепление осанки

1. «У меня спина прямая»

И.П. – стоя, руки за спину.

Текст стихотворения	Движения
У меня спина прямая, Я наклонов не боюсь:	Наклон вперёд
Выпрямляюсь, прогибаюсь, Поворачиваюсь.	Наклон назад, выпрямиться. Повороты туловища.
Раз, два, три, четыре, Три, четыре, раз, два.	Наклон вперёд и выпрямиться. Повороты туловища.
Я хожу с осанкой гордой, Прчмо голову жержу, Никуда я не спешу.	Ходьба на месте, руки за спину.
Раз, два, три, четыре, Три четыре, раз, два.	Наклон вперёд и выпрямиться. Повороты туловища.
Я могу и поклониться, И присесть, и наклониться, повернусь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!	Поклон и выпрямиться. Присед, наклон вперёд, повороты ту- ловища направо, налево.
Раз, два, три, четыре, Три, четыре, раз, два.	Наклон вперёд и выпрямиться. Повороты туловища.

1. «Мы проверили осанку»

И.П. – стойка руки на пояс или за спину.

Текст стихотворения	Движения
Мы проверили осанку И свели лопатки. Мы походим на носках, А потом на пятках.	Ходьба на носках на месте.
Мы идем, как все ребята, И как мишка косолапый.	Ходьба на пятках. Ходьба на месте.
Потом быстрее мы пойдём И после к бегу перейдем.	Ходьба на внешнем своде стопы. Бег на месте. Ходьба на месте

2. «Куры»

И.П. – стоя.

Текст стихотворения	Движения
---------------------	----------

Куры крыльями махали - Ко – ко – ко! Ко – ко – ко!	Ходьба на месте, высоко поднимая колени, с хлопками рук по бёдрам и поворотами головы.
Куры клювами стучали - Ко – ко – ко, ко –ко- ко!	Ходьба, руки назад за спину. Наклоны головы вперёд.
Дай нам, тётя, крошки, Крошек не жалей,	Наклоны вперёд – назад (раскачивая туловище)
Дай ещё немножко, Будет веселей.	Наклоны вперёд с поворотами направо – налево.
Ко – ко –ко! Ко – ко –ко!	Стойка, руки за спиной, повороты головы направо – налево.
Куры громко закричали ко-ко-ко, ко-ко-ко.	«Крыльями» - руками похлопать по бёдрам, покрутить головой.
И за тётей побежали – ко-ко-ко, ко-ко-ко. Да – ле – ко!	Бег на месте, руки в стороны назад.

3. «Жук»

И.П. – стоя.

Текст стихотворения	Движения
На лужайке, по ромашкам	Полуприседая, вставая, взмахи кистями рук, согнутых в стороны.
Жук летал в цветной рубашке: Жу-жу-жу, Жу-жу-жу,	Поворот переступанием на носках вправо, полуприсед, шевеля пальчиками.
Я с ромашками дружу.	То же в другую сторону (держат осанку).
Тихо на ветру качаюсь, Низко, низко наклоняюсь.	Наклоны туловища вправо – влево. Круговые движения туловища вправо, руки на пояс. Повторить ещё раз всё и выполнить круговое движение в другую сторону (держат осанку).ж

5. «По солнышку»

И.П. – стоя у парты

Текст стихотворения	Движения
По солнышку, по солнышку	Ходьба на месте.
Дорожкой луговой	Ходьба в полуприседе, руки на пояс.

Идём по мягкой травушке Мы летнею порой.	Ходьба с высоким подниманием бедра.
Щебёчут птички звонкие,	Ходьба, руки вверх.
Порхают мотыльки,	Ходьба со взмахами рук в стороны и встряхивающими движениями кистей рук.
Желтеют одуванчики Синеют васильки.	Ходьба с поворотом туловища направо, правая рука в сторону, левая рука за спину и повторить наоборот.

6. «Мышки»

И.П. – сидя.

Текст стихотворения	Движения
Вышли мышки как-то раз	«Ходьба», сидя за столом (держать осанку).
Посмотреть, который час.	Наклон головы назад, выпрямиться, руки на пояс.
Раз – два, три – четыре,	Два хлопка справа, два хлопка слева.
Мышки дернули за гири.	Руки вверх – вниз.
Вдруг раздался страшный звон,	Четыре хлопка над головой.
Убежали мышки вон.	«Бег», сидя за столом (держать осанку).

7. «Весёлый Тюша».

И.П. – стоя.

Текст стихотворения	Движения
Тюша- плюша, толстячок Шёл зимой на родничок:	Ходьба на носках, руки за голову, спина прямая.
Пых – пых! Пых – пых! Нес он два ведра пустых,	Полуприсед, руки к плечам, спина прямая.
Сел на варежку верхом И поехал с ветерком.	Махи ногами в стороны и скрестно, спина прямая.
Едет Тюша с горки, А за ним ведёрки	Четыре прыжка на месте.

Упражнения на развитие подвижности пальцев и рук

1. «Разотру ладошки сильно...»

И.П. – сидя.

Текст стихотворения	Движения
Разотру ладошки сильно, Каждый Пальчик покручу, Поздоровуюсь с ним сильно	Растирание ладоней; захватить каждый пальчик у основания и вращательным движением дойти до ногте-

И вытягивать начну.	вой фаланги.
Руки я потом помою,	Потереть ладошкой о ладошку.
Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.	Пальцы в «замок».
Выпущу я пальчики, Пусть бегут, как зайчики.	Пальцы расцепить и перебирать ими.

2. «Сидит белка на тележке»

И.П. – сидя за партой, кисти сжать в кулачок.

Текст стихотворения	Движения
Сидит белка на тележке,	Круговые движения кистями вправо.
Продаёт она орешки:	Круговые движения кистями влево.
Лисичке – сестричке,	Разогнуть большой палец.
Воробью,	Разогнуть указательный палец.
Синичке,	Разогнуть средний палец.
Мишке толстопятому,	Разогнуть безымянный палец.
Зайнке усатому,	Разогнуть мизинец.
Вот как!	Сомкнуть пальцы в «замок».

3. «Вот помощники мои»

И.П. – сидя за столом.

Текст стихотворения	Движения
Вот помощники мои	Показать пальцы.
Их, как хочешь, поверни.	Повернуть кисти ладонями кверху и книзу.
По дорожке белой, гладкой	Пальцами провести по другой руке.
Скачут пальцы, как лошадки. Чок, чок, чок, Чок, чок, чок -	Два пальца одной руки «скачут» по другой руке.
Скачет резвый табунок	Повторить с другой руки.

4. «Ветер»

И.П. – сидя за партой.

Текст стихотворения	Движения
За окошком ветер за калитку вышел,	Руки вверх и махи руками вправо – влево.
Постучал в окошко,	Постучать кулачками по парте.
Пробежал по крыше,	Перебирать пальчиками по парте.
Покачал тихонько Ветками черёмух,	Руки поднять вверх, махи руками вправо – влево.

Пожурил за что – то	Постучать кулачками по парте.
Воробьёв знакомых	Перебирать пальчиками по парте.
И расправив гордо молодые крылья, Полетел куда-то Впережку с пылью.	Руки согнуты в стороны, махи руками.

5. «Колокольчики»

И.П. – сидя за партой.

Текст стихотворения	Движения
В прятки пальчики играют	Сжимать и разжимать пальцы рук.
И головки убирают,	Открывать и закрывать глаза.
Словно синие цветки, Распускают лепестки.	Сводить и разводить пальцы «веером».
Наверху качаются, низко наклоняются.	Наклоны кистей вправо – влево.
Колокольчик голубой поклонился нам с тобой.	Круговые движения кистями.
Колокольчики – цветы	Повороты кистями направо – налево.
Очень вежливы, а ты?	Вытянуть руки вперёд.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения

1. «Лучшие качели» И.П. – стоя.

Текст стихотворения	Движения
Лучшие качели -	Пружинистые полуприседания, руки свободно качаются вперёд – назад.
Гибкие лианы,	Волнообразные движения руками в стороны.
Эти с колыбели	В стойке ноги врозь полуприсесть и встать, руки вправо – влево.
Знают обезьяны.	Наклоны вправо – влево, руки согнуты в стороны, предплечья вверх, ладони вперёд.
Кто на них качается,	С поворотами туловища вправо – влево, руки свободно вниз. Три наклона головой вперёд.
Да-да-да, Тот не огорчается	Пружинистые полуприседания, поочерёдные взмахи руками вперёд – назад.
Ни-ког-да!	Повороты головы налево, направо, прямо.

2. «Штанга».

И.П. – стоя.

Текст стихотворения	Движения
Мы готовимся к рекорду,	Руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох.
Будем заниматься спортом.	Присед.
Штангу с пола поднимаем. Держим, держим... и Бросаем.	Встать, руки вверх, руки вниз.
Наши мышцы не устали и ещё послушней стали.	Расслабить руки, потрясти кистями, пальцы расслаблены.
Нам становится понятно – расслабление приятно.	Сесть за парту.

3. «Руки подняли»

И.П. – стоя.

Руки подняли и покачали - это деревья в лесу.	Руки вверх, наклоны вправо – влево.
Руки согнули, кистями встряхнули -	Посегментное расслабление рук вниз, затем поднять вверх.
Это ветер сбивает росу.	Повторить расслабление рук.
В стороны руки, плавно помашем – это птицы к нам летят.	Руки в стороны, волны с поворотами туловища налево – направо.
Как они сядут, мы тоже покажем, Крылышки сложим назад.	Расслаблено руки вниз и назад за спину, кисти в «замок», лопатки соединить, держать 3-4 сек.

Упражнения для снятия усталости с глаз

1. Потереть ладонью о ладонь. Закрывать глаза и положить ладони на них.
2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.
3. 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа – налево, слева – направо.
4. 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх – вниз, вниз – вверх.
5. «Часовщик»
Часовщик прищурил глаз - закрыть один глаз.
Чинит часики для нас - закрыть другой глаз, открыть глаза.
6. «Ёлка»
Ёлка плакала сначала – потереть глаза.
От домашнего тепла,

Утром плакать перестала – поморгать глазами.
Задышала. Ожила – руки вверх, вдох; вниз – выдох.

Игровые задания

1. Конек – горбунок. Ребёнок сгибается в поясе, кладёт себе на спину мяч и пытается передвигаться. Что бы мяч не упал, его можно придерживать отведёнными назад руками.
2. Колобок. На площадке расставляются кегли, и дети обводя между ними ногами мяч, должны его забить в лежащее на боку ведро.
3. Доктор Айболит. Дети выстраиваются на площадке. Один из игроков с ведром или сумкой, наполненной кеглями должен обежать их и всем игрокам поставить градусники. Последнему игроку он отдаёт сумку, занимает его место, и тот собирает градусники. Тот, у кого был последний градусник, становится Айболитом и т.д.
4. Пингвин. Зажав между коленями теннисный мяч, дети ходят по площадке, изображая пингвинов. Тот, у кого мяч выпал – выходит из игры.
5. Черепаха. Вставшему на четвереньки ребёнку, кладётся на спину таз, и он должен пройти определённое расстояние не потеряв его.
6. Ловкие обезьянки. На площадке раскладываются длинные верёвки или канаты. Дети должны пробежать по ним, перепрыгивать с одной на другую, не наступая на землю.
7. Змея. Дети выстраиваются в колонну по одному и кладут руки на плечи впереди стоящего. Присев на корточки они должны переместиться с одного конца площадки на другой.
8. Рыболов. На площадке расставлены вёдра с водой, в них плавают спички. Дети свободно перемещаются по площадке, у каждого в руках ложка. По сигналу педагога они должны подбежать к ведру и «выловить рыбку». Выигрывает тот, кто поймал больше всех.
9. Водомёт. На площадке очерчивается линия. За ней расставляются кегли. Перед линией стоят ведро с водой и стаканы. Дети набирая воду в стаканы должны не заходя за линию сбить водой кегли.
10. Собиратели дождя. Дети стоят по кругу, у них в руках стаканы. В середине круга стоит водящий с ведёрком воды. Он выплёскивает воду вверх, а участники должны поймать её своими стаканами. Выигрывает участник, поймавший наибольшее количество воды.
11. Ходьба. Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развернута. Проверить осанку перед зеркалом. Ходить обычно, затем на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Повторить все упражнения в ходьбе, меняя направление движения по комнате. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60с. Ведущий говорит стихи, направляя ими играющих на нужные движения:

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

Мы идем на пятках,

Мы идем, как все ребята,
И как мишка косолапый.

12. «Куры». Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки «крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох. Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры по ночам,
Бьют крыльями тах-тах (*выдох*),
Поднимем руки мы к плечам (*вдох*),
Потом опустим – так.

13. «Самолет». Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх - вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза. Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолет,
Приготовились в полет.
Я направо погляжу:
Жу-жу-жу.
Я налево погляжу:
Жу-жу-жу.

14. «Насос». Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «сс...», выпрямляясь – вдох. Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –
Покачай насос ты.
Направо, налево...
Руками скользя, назад и вперед
Наклоняться нельзя.
Это очень просто –
Покачай насос ты.

15. «Дом маленький, дом большой». Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошел домой, да и крошка зайка». Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,
А у зайки – маленький.
Мишка наш пошел домой
Да и крошка зайка.

16. «Подуем на плечо». Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углубленный вы-

дох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,
Подуем на другое.
Нас солнце горячо
Пекло дневной порой.
Подуем на живот,
Как трубка станет рот.
Ну а теперь на облака
И остановимся пока.
Потом повторим все опять:
Раз, два и три, четыре, пять.

17. «Косарь». Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перед влево со звуком «зз-уу». Взрослый читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идет косить жнивье:
Зу-зу, зу-зу, зу-зу.
Идем со мной косить вдвоем:
Зу-зу, зу-зу, зу-зу.
Замах на право, а потом
Налево мы махнем.
И так мы справимся с жнивьем.
Зу-зу, зу-зу вдвоем.

18. «Цветы». Дети стоят по кругу. Читает стихи:
Каждый бутончик склониться бы рад
Направо, налево, вперед и назад.
От ветра и зноя бутончики эти
Спрятались живо в цветочном букете.

Дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют ее вперед, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха поднимать руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались. Все упражнение повторить 6-8 раз.

19. «Еж». Дети ложатся на спину (на ковер), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся еж в клубок,
Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ежика коснулся,
Ежик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ежик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Все упражнение повторить 4-6 раз.

20. «Трубач». Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» к рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

21. «Жук». Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо - вдох. Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый

Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки (со скакалкой, косичкой)

1. И.п. - стоя, ноги врозь на скакалке, концы ее в обеих руках. Круглый полуприсед, руки вперед, кисти соединить.

2. И.п. - то же. Повороты туловища вправо и влево.

3. И.п. - о.с. на скакалке, руки вперед. 1 - Отвести правую (левую) ногу назад на носок, руки в стороны; 2 - и.п.; 3 - 4 - то же, с другой ноги.

4. И.п. - о.с., скакалка вдвое. 1 - наклон вперед; 2 - приподнимая носки, продеть скакалку под стопы; 3 - приподнимая пятки, присесть, скакалку назад; 4 - встать, дугами кверху, руки вниз; 5 - 8 - упражнения выполнять в обратной последовательности, руки не сгибать.

5. И.п. - лежа на животе, руки вперед, скакалка сложена вдвое, концы в обеих руках. 1 - поворот туловища налево, приподнимаясь над полом (скакалка вертикально); 2 - то же в другую сторону.

6. И.п. - то же. 1 - 2 - мах скакалкой назад, одновременно сгибая ноги. Накинуть скакалку на стопы; 3 - 6 - прогнуться, держать; 7 - 8 - и.п.

7. И.п. - лежа на спине, скакалка под стопами ног; концы ее в обеих руках, руки в стороны. 1 - поднять ноги вперед, руки вперед; 2 - опуская ноги, перейти в сед; 3 - лечь, ноги вверх; 4 - и.п.

8. И.п. - то же, скакалка вверху. 1 - перемах скакалки через ноги; 2 - поднять ноги, коснуться носками за головой, скакалка натянута; 3 - 4 - и.п.

9. И.п. - скакалка лежит на полу, стоя, скакалка между ног. Прыжки - ноги врозь, скрестно.

4.2. Комплексы ЛФК при ДЦП

Упражнения, развивающие навыки движения:

ребенок сидит на корточках, взрослый становится перед ним так же, кладет ручки ребенка на свои плечи и, придерживая его у пояса, пытается поставить малыша на колени;

ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его подмышками и наклоняет в разные стороны. Такой прием позволяет ребенку научиться распределять нагрузку то на правую, то на левую ножку;

взрослый стоит позади стоящего ребенка, придерживая его подмышками, и мягко толкает своими коленями подколенные впадины ребенка, заставляя его присесть;

ребенок сидит на стуле, взрослый стоит напротив него, зафиксировав его ножки, прижав ступни к полу. Взрослый берет руки ребенка и вытягивает их вперед и вверх, что заставляет малыша встать;

придерживая ребенка, просить его постоять попеременно на каждой ножке, стараясь сохранить равновесие;

подстраховывая ребенка за руки, производить толчки и тянущие движения в разные стороны, заставляя ребенка сделать шаг.

Упражнения для нормализации суставных функций:

ребенок лежит на спине, одна ножка вытянута, а другую следует постепенно приводить коленом к животу, после чего вернуться в первоначальное положение;

ребенок лежит на боку, при помощи взрослого медленно отводя бедро то в одну, то в другую сторону. Колено при этом согнуто;

ребенок лежит на спине, попеременно поднимает и опускает ножки, сгибая их в колене;

ребенок лежит на животе, под грудью подложена подушка. Взрослый приподнимает ребенка за верхние конечности, разгибая верхнюю часть туловища.

Упражнения для мускулатуры живота:

ребенок сидит на стуле, взрослый помогает ребенку наклониться вперед. Возврат в исходное положение малыш должен сделать самостоятельно, либо при небольшой помощи взрослого;

ребенок лежит на спине, ручки вдоль тела. Необходимо стимулировать попытку малыша перевернуться на живот и снова на спину самостоятельно, не используя при этом ручки;

научить ребенка напрягать мышцы животика, упражнение можно сочетать с глубокими вдохами и выдохами;

ребенок сидит на полу, ножки вытянуты. Помочь малышу дотянуться пальчиками рук до пальчиков ног, не сгибая ножки в коленях;

ребенок лежит на спине, взрослый помогает ребенку поднять прямые ножки и довести их, прикоснувшись пальцами пола над головой.

Занятия для устранения гипертонуса мышц рук:

проводить активные движения кистью ребенка в разных направлениях, изредка потряхивая рукой и расслабляя мускулатуру;

крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления.

Занятия для мышц ног:

ребенок лежит на спине, ручки вдоль тела, ножки привести к животу. Взрослый удерживает голени и поочередно отводит ножки в тазобедренном суставе, сочетая отведения в стороны с круговыми вращениями ноги; взрослый проводит ребенку сгибательные и разгибательные движения тазобедренного сустава, после этого ребенок пробует удержать ножку самостоятельно.

Упражнения для развития подвижности плечевого сустава и лопаток

Упражнение 1

Поворот верхней части туловища. Это упражнение относится к так называемым растяжкам и способствует растяжению грудных мышц, сгибающих плечи вперед при напряженном состоянии. Лечь на бок, колени согнуть к животу, руки, по возможности, вытянуть вперед на уровне плеч ладонями вместе. Медленно поднять верхнюю руку, повернуться на спину верхней частью тела, голову повернуть лицом вверх и положить вытянутую руку на другую сторону. Таз и согнутые колени остаются в исходном положении, лопатки должны касаться пола. Следить, чтобы согнутое верхнее колено не сдвигалось. Сохранять это положение 2-3 мин. Постепенно, если это не получилось сразу, вытянутая рука под действием силы тяжести будет опускаться вниз. После того как плечи опустились, вернуться в исходное положение, повернуться на другой бок и выполнить упражнение, разворачиваясь в противоположную сторону.

*** Упражнение 2 ***

Отведение плеч назад. Сидя стуле или стоя (лучше перед зеркалом), самостоятельно или принудительно отвести плечи назад, максимально сведя лопатки, зафиксировать это положение на несколько секунд, а затем вернуться в исходное положение.

*** Упражнение 3 ***

Упражнение с предметом. Сидя на стуле, взять в руки гимнастическую или любую палку двумя руками хватом сверху (четыре пальца наверху, большой — снизу) и положить ее на плечи за голову. Медленно выпрямить руки вверх из-за головы самостоятельно или принудительно и вернуться в исходное положение. При выполнении движения вверх прогнуть поясницу. Повторить 10 раз, отдохнуть и снова повторить 10 раз.

Такое же упражнение можно выполнять лежа на полу, поднимая палку от живота вверх и заводя ее за голову на пол.

*** Упражнение 4 ***

Поднимание плеч вверх, круговые движения плечами. Задачей этого упражнения является увеличение подвижности лопаток. Сидя на стуле или верхом на скамейке, поднимать и опускать сначала одно, затем другое плечо вверх-вниз, затем оба одновременно, стараясь держать плечи отведенными как можно больше назад; и лопатки как можно ближе сведенным. Выполнить вращательные движения плечами вперед, затем назад по 10 раз в каждую сторону. При принудительном выполнении э упражнения методист или родитель сидит сзади ребенка и помогает ему.

*** Упражнение 5 ***

Упор на согнутых сзади локтях. Лежа на спине, согнуть самостоятельно или принудительно руки в локтях, приподняв плечи. Сохранять это положение 1—2 мин.

*** Упражнение 6 ***

Вращение руками. Это упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса, участвующие во вращательных движениях рук. Сильный плечевой пояс способен противостоять сгибанию тазобедренного сустава, тем самым удерживая туловище в вертикальном положении. Упражнение можно выполнять, сидя на стуле или на коленях взрослого человека, если ребенок не ходит. Самостоятельно или принудительно поднять руки в стороны до уровня плеч, следя за тем, чтобы они были на одном уровне и параллельны полу. Выполнять вращательные движения руками вперед ладонями вниз от 5-10 до 20-30 раз. После небольшого отдыха повернуть руки ладонями вверх (самостоятельно или принудительно) и выполнять круговые движения назад в сторону больших пальцев.

Упражнения для устранения деформаций локтевого сустава

Характерной особенностью патологических изменений в этом суставе являются повышенный мышечный тонус и сгибательная позиция предплечья, в результате чего ограничивается степень подвижности руки в пространстве. Задача предлагаемых упражнений — активизация мышц-разгибателей предплечья, находящихся в растянутом состоянии. Как правило, такие упражнения выполняются в статическом или динамическом режиме при положении кистей, рук в упоре на поверхность.

Выпрямление рук в локтях

Вариантов этого упражнения много, их можно выполнять из разных положений (стоя, сидя, лежа) в зависимости от тяжести заболевания. Основная задача — разгибание руки в локтевом суставе для предотвращения контрактур или для уменьшения имеющихся. Наибольший эффект достигается, когда руки находятся в упоре на пол или стену.

*** Упражнение 1 ***

И.П. — лежа на животе. Согнуть руки в локтях перед грудью и поставить их, по возможности, на ладони. Поднимая плечи вверх, выпрямить руки в локтях, затем снова согнуть их. Повторить 10 раз. После нескольких минут отдыха снова выполнить 10 сгибаний-разгибаний. Недопустимо принудительное выпрямление пальцев; если ребенок не может поставить руки на ладони, упражнение выполняется в упоре на кулаки. Если не получается полного выпрямления руки в локте, надо, придерживая руку за запястье и локоть, принудительно выпрямить локоть и постоять в этом положении 1-2 мин.

*** Упражнение 2 ***

И. п. — стоя на четвереньках, пальцы рук, по возможности, выпрямлены. Сгибание рук в локтях (отжимание от пола) и выпрямление их.

Можно выполнять аналогичное упражнение, используя овальный мяч, большую мягкую игрушку, валик или подушку. Лечь поперек овального мяча, ноги согнуты в коленях. Отталкиваясь от пола ногами, перенести тяжесть

тела на выпрямленные руки, затем оттолкнуться руками и вернуться в исходное положение. Выполнить 10 раз, отдохнуть и повторить снова.

Более подготовленным детям можно выполнять стойку на руках, поддерживая ноги в горизонтальном положении. Методист слегка поднимает ноги ребенка, чтобы он оставался некоторое время на полу в упоре на руках, затем опускает их. Упражнение повторяется несколько раз.

С хорошо подготовленными детьми можно разучивать и использовать ходьбу на руках, слегка поднимая их ноги.

***Упражнение 3 ***

И. п. — сидя на полу, ладони сзади, руки согнуты в локтях. Выпрямить локти, вернуться в исходное положение. Повторить до 10 раз. После выполнения серии обхватить колени руками для растяжения работающих мышц. Затем выполнить упражнение еще 10 раз.

***Упражнение 4 ***

И. п. — стоя лицом к стене, отжимание от стены или, если ребенок не может стоять самостоятельно, сидя на стуле, отжимание от спинки стула. Упражнение аналогично упражнению 2.

Упражнения для устранения порочного положения кисти и пальцев рук

При повышенном тонусе мышц-сгибателей кисти средние и ногтевые фаланги пальцев иногда находятся в согнутом положении, а большой палец согнут и приведен к ладони. Выполнение упражнений способствует исправлению деформаций. Следует учитывать, что разгибание пальцев лучше проводить при согнутой в локте руке, т. к. при этом тонус мышцы поверхностного сгибателя пальцев меньше, чем при разогнутой руке.

***Упражнение 1 ***

И. п. — стоя на четвереньках, пальцы рук, по возможности, выпрямлены вперед. Приподнять одну руку от пола, затем опустить ее на пол с упором на ладонь. То же проделать другой рукой. Повторять по 10 раз.

***Упражнение 2 ***

И.п. — стоя на четвереньках. Поставить ладони с разворотом пальцев в противоположные стороны (вправо-влево). Постоять в этом положении несколько минут. За тем попробовать постановку рук на ладони пальцами назад.

***Упражнение 3 ***

И. п. — сидя на стуле, коленях методиста, руки перед грудью, пальцы сложены в замок. Не размыкая пальцев, вывернуть ладони наружу и удерживать некоторое время это положение. Соединить ладони вместе, не раскрывая пальцев. Повторить несколько раз. При принудительном выполнении упражнения методист находится сзади ребенка и помогает ему.

***Упражнение 4 ***

И. п. — сидя на стуле перед столом или стеной, руки согнуты в локтях. Упереть кончики четырех пальцев в край стола или стену и пружинистыми движениями покачать ладонь. Отдохнуть и повторить снова.

***Упражнение 5 ***

Н. п. — сидя на стуле за столом, положить руки на стол и взять в каждую руку небольшие гантели, палочки или мячики. Поднимать только кисть руки с предметом тыльной стороной вверх и опускать на стол. Предплечье лежит на столе. После нескольких повторений повернуть ладонь пальцами вверх и также поднимать и опускать только кисть руки. Это упражнение можно выполнять каждой рукой поочередно либо одновременно, 2—3 серии по 6-10 раз.

*** Упражнение 6 ***

Перебирать руками натянутый канат или толстую веревку, прокручивать в ладонях палку, скручивать в руках полотенце, как при отжиге белья.

При выполнении упражнений с опорой на поверхность следить, чтобы рука устанавливалась на ладонь.

Комплекс упражнений для развития подвижности поясничного отдела и формирования поясничного лордоза

Одними из главных причин нарушения движений являются плохая подвижность поясничного отдела позвоночника и отсутствие или слабо выраженный поясничный лордоз. В этом случае ребенок не может правильно сидеть, стоять и ходить. Для устранения патологии необходимо не только регулярное выполнение упражнений, но и строгое соблюдение требований к позе ребенка в положении сидя: ноги согнуты в коленях под прямым углом и упираются в пол или подставку, под поясницу подложен валик, спина выпрямлена, голова находится в вертикальном положении.

Упражнения 1-5 направлены на развитие подвижности каждого из пяти поясничных позвонков, начиная с первого, и выполняются в указанной последовательности.

Упражнения 6-11 способствуют общему улучшению подвижности поясничного отдела. Все они выполняются самостоятельно или принудительно, вначале по 6 раз каждое, затем, по мере овладения, число их постепенно увеличивается до 20.

*** Упражнение 1 ***

И. п. — стоя лицом к гимнастической стенке или спинке стула и держась руками, ноги в упоре на полу на ширине плеч. Приседание, не отрывая пяток от пола, спина прямая, голова строго в вертикальном положении, колени сгибаются точно вперед, не разводятся в стороны и не сводятся внутрь.

При принудительном выполнении методист стоит сзади, фиксирует руки и стопы ребенка и направляет движение его коленей вперед.

*** Упражнение 2 ***

И. п. — стоя самостоятельно или прислонясь спиной к стене, ноги на ширине плеч, голова прямо. Наклоны вправо и влево, руки скользят вдоль ног. Следить, чтобы туловище и голова не сгибались вперед.

При принудительном выполнении фиксировать стопы ребенка, выпрямить колени, придерживать голову в вертикальном положении.

*** Упражнение 3 ***

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и заведены за голову, локти в стороны. Повороты плеч вправо и влево с однонаправленным

движением головы; таз не двигается. Следить за одновременным движением головы и плеч и удержанием локтей в стороны.

При принудительном выполнении фиксировать стопы и таз ребенка. Методист стоит сзади ребенка, придерживая его руки за головой (если трудно удерживать руки за головой, то можно их держать перед грудью), или сидит спереди, фиксируя стопы и бедра ребенка своими ногами, и скручивает туловище ребенка назад-вправо и назад-влево.

*** Упражнение 4 ***

И. п. — лежа на коврикe на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы — параллельны, руки — вдоль туловища. Разведение коленей в стороны и приведение их.

При принудительном выполнении методист упирается ладонями в колени ребенка и помогает выполнять упражнение.

*** Упражнение 5 ***

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, спина и голова прямо, пятки не отрываются от пола. Наклон вниз, достать руками пол. Выпрямиться, поднять руки вверх, прогнуться назад, голову разогнуть назад.

При принудительном выполнении упражнения методист садится на стул, ставит ребенка между ног боком к себе. Придерживая ребенка, наклоняет его плечи через ногу вниз, поднимает плечи вверх и прогибает назад, упираясь одной рукой в поясницу, другой — придерживая вытянутые вверх руки ребенка и заводя их назад.

*** Упражнение 6 ***

И. п. — стоя на коврикe на четвереньках. В упоре на ладони и колени выгнуть спину вверх, голову опустить вниз, руки выпрямлены в локтях — упражнение «кошечка». Прогнуть спину вниз в пояснице, голова вверх — «собачка».

При принудительном выполнении этого упражнения методист стоит на коленях сбоку от ребенка, одной рукой фиксирует руку ребенка, другой — помогает выгибать спину и опускать поясницу

*** Упражнение 7 ***

И.п. — стоя на коврикe на коленях, руки на предплечьях на впереди стоящей невысокой опоре, голова максимально разогнута. Вытянуть одну ногу назад носком вниз, другая остается в упоре на колене. Поднимать выпрямленную ногу пяткой вверх и опускать вниз на носок. Поменять положение ног и выполнять упражнение другой ногой. Из этого же исходного положения поочередно отводить в сторону и приводить согнутую в колене ногу.

При принудительном выполнении этих упражнений методист стоит на коленях, одной рукой фиксирует руки ребенка на опоре, другой рукой помогает выполнять движения ногами.

*** Упражнение 8 ***

«Полумостик». И. п. — лежа на полу на спине, ноги согнуты в коленях и упираются в пол. Опираясь на плечи и не сдвигая их, прогнуть поясницу вверх; не отрывая стоп от пола, вернуться в исходное положение.

*** Упражнение 9 ***

«Лягушка». И.п. — глубоко присесть, не отрывая, по возможности, пятки от пола, развести колени в стороны и поставить руки впереди между ног. Покачивания вперед с отрывом рук от пола и постановкой их на пол. Стараться держать равновесие.

При принудительном выполнении этого упражнения методист садится сзади ребенка, помогает ему принять позу и выполнять упражнение.

***Упражнение 10 ***

И. п. — стоя у стола или гимнастической стенки, руки на опоре. Подъем на носки и опускание на пятки.

***Упражнение 11 ***

Ходьба на коленях, удерживая туловище в вертикальном положении, в любых вариантах.

При выполнении упражнения следует пользоваться наколенниками или ходить по мягкому ковру, чтобы не травмировать колени. Упражнение выполняется небольшое количество раз.

Упражнения для удержания головы в вертикальном положении

Большинство этих упражнений направлено на стимуляцию мышц-разгибателей шеи, у которых, в силу особенности заболевания нарушена сократительная способность. При этом наибольший эффект достигается, если в работе задействованы одновременно мышцы-разгибатели шеи и поясничного отдела позвоночника. Как правило, упражнения выполняются на полу с использованием мяча (овального или круглого) либо больших мягких игрушек. Стимуляция разгибания головы достигается за счет привлечения внимания ребенка к игрушке или яркому предмету, попадающему в его поле зрения. Кроме того, эффективны динамические упражнения, например, ходьба, передвижения на коленях или езда на велосипеде, при которых постоянно концентрируется внимание на положении головы.

***Упражнение 1 ***

И. п. — лежа на животе на мяче. Покачивания вперед-назад или вправо-влево. Удерживать ребенка за ноги, ориентируя его взгляд на яркую игрушку. Можно слегка поддерживать голову за подбородок.

***Упражнение 2 ***

И. п. — лежа на животе на овальном мяче, руки вытянуты вперед. Покачивания вперед с опорой руками на пол и поднятой головой. После определенной подготовки, можно усилить выполнение этого упражнения. При опоре руками на пол убрать мяч из-под ребенка и зафиксировать стойку на руках с поднятой головой на несколько секунд. При этом методист держит одной рукой ноги ребенка за щиколотки, другой — быстро убирает мяч и страхует голову под подбородок.

***Упражнение 3 ***

И. п. — лежа на животе на большой мягкой игрушке или подушке, руки вытянуты вперед. Поставить перед ребенком любую игрушку, книжку или интересующий его предмет и оставить так на несколько минут. Следить за постановкой головы и своевременно корректировать ее положение.

***Упражнение 4 ***

И. п. — лежа на животе на полу, руки согнуты в локтях и опираются на предплечья. Поднять голову вверх, опустить вниз, повернуть вправо-влево. Повторить упражнение. Учить удерживать голову поднятой, регистрируя время удержания.

***Упражнение 5 ***

И. п.— сидя на стуле. Самостоятельно или принудительно поворачивать голову вправо, влево, поднимать вверх, опускать вниз, наклонять к правому и левому плечу.

***Упражнение 6 ***

И. п. — сидя на стуле. Наклониться, достать с пола предмет или игрушку, выпрямиться и зафиксировать голову в вертикальном положении.

***Упражнение 7 ***

И. п. — стоя на коленях, упираясь животом в диван или кресло. Вначале выполнять упражнение несколько минут, затем увеличить время. Таз находится в разогнутом положении; не допускать сгибания туловища вперед, для чего можно удерживать таз рукой. Для поддержания интереса ребенка расположить на уровне его глаз книгу, картинку, игрушки. При выполнении этого упражнения под колени следует подложить дополнительный коврик.

4.3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ СТАРШАЯ ГРУППА

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ БОРЬБА ЗА ФЛАЖКИ (СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ)

Описание. В игре участвуют две команды. Количество участников может быть любым, но равным в обеих командах. У каждой команды имеется флажок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих. Цель игры — завладеть флажком противника, сохранив свой. В процессе игры разрешается передавать флажок другому играющему, убежать с флажком.

Правила игры. Начинать игру надо по сигналу; в борьбе за флажок нельзя допускать грубых действий.

Игра развивает комплекс двигательных качеств.

ГУСИ-ЛЕБЕДИ

Описание. Участники игры выбирают волка и ХОЗЯИНА, остальные — гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, а на другой — живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

— Гуси — гуси!

— Га — га — га.

— Гуси — лебеди! Домой!

— Серый волк под горой!

- Есть хотите? – Что он там делает?
- Да, да, да. – Рябчиков щиплет.
- Ну, бегите же домой

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные дети выходят из игры. Игра заканчивается, когда почти все гуси пойманы.

Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

- Правила.** 1. Гуси должны «лететь» по всей площадке.
2. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!»

Игра развивает быстроту, ловкость.

ЖУРАВЛИ-ЖУРАВЛИ (КЪРУ-КЪРУ. КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ)

Описание. В игре вожак журавлиной стаи, которого выбирают считалкой, поет или говорит речитативом следующие слова: «Журавли-журавли, выгнитесь дугой». Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются в виде дуги. Затем вожак, убыстряя темп, продолжает: «Журавли-журавли, сделайте веревочкой». Дети быстро, не опуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожаком, который все учащает свои шаги по темпу песни. «Журавли-журавли, извивайтесь как змея». Вереница ребят начинает делать плавные зигзаги. Вожак дальше поет: «Змея сворачивается в кольцо», «Змея выпрямляется» и т. д.

Правила игры. Упражнения выполняются во всевозрастающем темпе, переходящем в бег, до тех пор, пока вереница не разрушится. Когда дети запутаются, игру начинают снова.

Игра формирует школу движений.

ПОСАДКА КАРТОШКИ (ПОСАДКА БУЛЬБЫ, БЕЛОРУСЬ)

Описание. Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, – капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати – тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку и т. д.

Правила. 1. Капитаны стартуют по сигналу. 2. Игроки не выходят за линию без мешочка. 3. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать. 4. Подбегать к команде надо с левой стороны.

Игра развивает быстроту, ловкость.

ХИТРАЯ ЛИСА

Описание. Игроки стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а вос-

питатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, – не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) – сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?» – хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т.е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторонку.

После того как лиса поймала двух – трех детей, воспитатель говорит: «В круг!». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

Игра развивает быстроту, наблюдательность.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНИЕМ **КТО СКОРЕЙ ЧЕРЕЗ ОБРУЧИ К ФЛАЖКУ**

Описание. 4-5 детей на одной стороне площадки. На противоположной стороне лежат флажки (кубики, кегли). На середине площадки напротив каждого играющего положено по два обруча. По сигналу дети бегут к обручам, пролезают в один снизу и кладут его на пол, в другой – сверху и также кладут на пол, добегают до флажка, поднимают его вверх. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание и прибежал первым.

Правила: обруч не бросать, класть на пол; пролезать в обручи одним и другим способом.

Игра развивает ловкость, формирует школу движений.

МЕДВЕДИ И ПЧЕЛЫ

Описание. Гимнастическая стенка или вышка – улей, на противоположной стороне – луг, в стороне – берлога. Несколько детей – медведи, они в берлоге. Остальные – пчелы, влезают на стенку. По сигналу пчелы вылетают (слезают) и летят на луг. Медведи в это время выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку). На сигнал «медведи» пчелы летят в улей, а медведи за это время должны успеть убежать в берлогу. Игроков, не успевших вовремя слезть, пчелы жалят – дотрагиваются рукой. После двух повторений дети меняются ролями. Участвует в игре столько ребят, чтобы они все свободно размещались на лестнице (на одном пролете 2-3 ребенка).

Правила: слезать с лестницы до конца, прыгивать нельзя; пчелы жалят тех, кто находится на лестнице, слегка дотрагиваясь до них рукой.

Игра формирует школу движений.

ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИИ

Описание. Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4-5 шагов от нее в 3-5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете наверху подвешен колокольчик (погремушка). По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым. Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших игроков.

Правила. 1. Влезать установленным способом (произвольно или чередующимся шагом). 2. Не пропускать перекладин. 3. Спускаться до конца, не спрыгивать.

Игра развивает силовые качества, ловкость.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ КЛАССЫ (КЛАССИКИ)

Эта игра давно распространена среди девочек не только у народов нашей страны, но и в других странах. Раньше она называлась у нас игрой «В цари», «В короли» и по-другому. В настоящее время название ее, видимо, связано со школой: играющие дети переходят из класса в класс. Играют в нее обычно весной и летом (девочки младшего и среднего школьного возраста и очень редко мальчики). Количество участников 2-4 человека.

Рисуют прямоугольник и делят его на «классы». Они расчерчиваются по-разному. Чаще всего прямоугольник делят на 10 «классов», иногда – на 6-8 «классов». Редко используют фигуру улитки, разделенную на «классы». Для каждого играющего нужен маленький камешек (плоская баночка из-под крема, консервная маленькая банка или другой мелкий предмет типа шайбы). Игра проводится детьми самостоятельно.

Описание. Согласно договоренности или жеребьевке, устанавливается очередь участников. Первая играющая, находясь в 1 м от передней черты прямоугольника, бросает свой камешек («шайбочку») в 1-й «класс» (первое отделение в прямоугольнике или в «улитке»). Если попадет, то впрыгивает туда на одной ноге и выбивает этой же ногой камешек из 1-го «класса» наружу через переднюю линию прямоугольника, затем выпрыгивает.

Далее снова бросает камешек, но уже во 2-й «класс». Если попадет, то прыгает на одной ноге в 1-й «класс», перепрыгивает во 2-й и оттуда выбивает ногой камешек в 1-й «класс» и затем наружу и так далее до 5-го «класса». Попав в 5-й «класс», играющий имеет право стать на обе ноги и немного отдохнуть. Попав в 6-й «класс», отдыхает, расставив ноги на 5-й и 6-й «классы». Каждый раз возвращается, прыгая на одной ноге и подталкивая камешек из одного «класса» в другой. Далее бросает его в 7-й «класс», по дороге отдыхая в 5-м и 6-м «классах», затем в 8-й и так до 10-го «класса». Каждый раз, бросая камешек и прыгая за ним из «класса» в «класс», отдыхает в 5-м и 6-м «классах» и последовательно выталкивает его ногой, на которой прыгает, в 1-й «класс» и наружу.

Когда закончит 10 «классов», получает новое задание (как бы экзамен): должна пройти с завязанными глазами по всем «классам», не наступив нигде на черту. Считается, что после выполнения этого задания она закончила игру.

Выполнить все эти задания за один раз не удастся. Поэтому, совершив ошибку (неправильно бросила камешек, не попала в соответствующий «класс», наступила на черту при прыжках из «класса» в «класс», пропустила «класс» на обратном пути), она передает свою очередь следующему игроку. При этом ей следует запомнить, на каком этапе она остановилась, с тем, чтобы при следующей своей очереди начать с этого этапа, т. е. с того «класса», в котором произошла ошибка. И так каждый раз: следующая очередная участница начинает играть с того «класса», в котором была допущена ошибка.

Если играют с дополнением пройти по всем «классам» с закрытыми глазами, то каждый раз, когда игрок наступает ногой в очередной «класс», он спрашивает: «Чёт» или «Нечёт». Если игрок попал в нужный «класс», играющие отвечают ему – «Чёт», и он продолжает идти дальше; если же не попал, то ему отвечают – «Нечёт», и он, открыв глаза и убедившись в своей ошибке, передает очередь следующему.

Побеждает в этой игре тот, кто раньше закончит ее.

Правила. Они зависят от «фигуры», построения «классов», но во всех случаях соблюдать надо следующее:

1. Находясь в любом «классе», нельзя наступать на черту. 2. Камешек или другой предмет, с которым играют, должен переходить последовательно из одного «класса» в другой (без пропуска!). 3. Если играющая попадет ногой или камешком в полукруг у начала прямоугольника (в «огонь»), то все «классы», которые она преодолела, «сгорают» и нужно начинать партию сначала. 4. Если в игре использована фигура «улитки», то отдыхать можно только в центральном кружке (10-й или 7-й «класс» – по желанию играющих).

Игра развивает силовые качества, ловкость, выносливость.

ЛЯГУШКИ В БОЛОТЕ

Описание. На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон – берега, на них на расстоянии 50-60 см друг от друга кочки (небольшие бугорки, нарисованные кружки), в стороне журавль в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говорят:

«Вот с насиженной гнилушки.
В воду шлепнулись лягушки.
Стали квакать из воды:
Ква-ке-ке, ква-ке-ке,
Будет дождик на реке».

С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман.

Правила. С кочки в болото прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги, ловить лягушек можно на кочке или за границами болота.

Усложнение: ввести второго журавля; увеличить расстояние от кочек до болота.

Игра развивает ловкость.

ПОПРЫГУНЧИКИ

Описание. На земле на расстоянии 50-60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают линии на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым с между скоком на месте.

Правила. 1. Прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно. 2. Согласовывать силу толчка с препятствием (ближе – дальше).

Усложнение: изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение выполнять более короткие или длинные прыжки.

Игра развивает силовые качества, координационные способности, формирует школу движений.

САЛКИ

(Другие названия этой игры – «Пятнашки», «Ловитки», «Ловишки», «Ляпки», «Лепки», «Клецки», «Сало» и др.).

Эта игра широко распространена в нашей стране. В разных регионах она имеет свое название и правила, но основное содержание сохраняется: один или несколько водящих ловят других игроков и, если поймают, меняются с ними ролями.

Игра может проводиться в самых различных условиях: в помещении, на воздухе, детьми всех возрастов, молодежью и взрослыми. Количество участников – от 3 до 40 человек. Игра не требует руководителей, судей.

Описание. По жребью или по считалке выбирают одного водящего – «салку». Условно устанавливаются границы площади игры. Все разбегаются в пределах этой площади. Водящий объявляет: «Я – салка!» – и начинает ловить игроков в установленных пределах площадки. Кого догонит и осалит (дотронется), тот становится «салкой». Он, подняв руку вверх, объявляет: «Я – салка!» и начинает ловить игроков. Бывший «салкой» игрок убегает вместе со всеми. Игра не имеет определенного конца.

Игра развивает быстроту, ловкость.

Разновидности «салок»:

«Салки с домом». Для убегающих чертится на площадке «дом», в котором они могут спастись от «салки», но долго находиться там не имеют права.

Салки «Ноги от земли». Спасаясь от «салки», играющие должны оторвать ноги от земли (пола). С этой целью они залезают на какой-либо предмет или садятся, ложатся, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить.

Салки «Давай руку». В этой игре, убегающий от «салки» игрок кричит: «Дай руку!» Если кто-либо из товарищей возьмется с ним за руку, то водя-

щий не имеет права их осаливать. Если же с другой стороны присоединится еще игрок, т. е. их будет трое, водящий имеет право салить любого крайнего.

«Салки-пересекалки». Убегающие могут выручать друг друга – они перебегают дорогу между «салкой» и убегающим игроком. Как только кто-либо перебежит дорогу, «салка» должен ловить его. Тут снова кто-либо стремится выручить товарища и перебегает дорогу, «салка» начинает ловить его, и так все стремятся спасти товарища, за которым бежит «салка». Водящий («салка») должен быстро переключаться и ловить нового игрока, перебежавшего дорогу.

«Салки на одной ноге» Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий обходит их всех и незаметно одному в руки кладёт платочек. На счёт «Раз, два. Три! Смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребёнок с платком неожиданно поднимает его верх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Того, кого он коснулся рукой, идёт водить. Он берёт платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова «Я салка!» Игра повторяется. Правила: 1. Можно прыгать поочередно на правой, левой ноге. 2. Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги. 3. Салка тоже должен прыгать, как все играющие, на одной ноге.

«Салки в два круга». Дети образуют два круга: внутренний и внешний, двигаются боковым галопом в противоположных направлениях. По сигналу воспитателя останавливаются, и все играющие внутреннего круга стараются осалить стоящих во внешнем круге раньше, чем они успеют присесть. Игра повторяется. Каждый круг движется боковым галопом в другую сторону.

Правила ко всем «Салкам». 1. Ловить (салить) играющих – значит прикоснуться к кому-либо рукой или определенным предметом (платочком, жгутом, снежком и др.), но не хвататься за игрока и не тащить его. 2. Играющие могут бегать только в пределах установленных границ площадки. 3. Выбежавший за условленную границу игрок считается пойманным и меняется ролью с «салкой» – водящим. 4. Каждый новый «салка» – водящий должен объявлять, что он стал «салкой», чтобы все знали, от кого спасаться.

С К О Ч К И Н А К О Ч К У

Описание. Дети стоят в одной стороне зала. Воспитатель раскладывает на полу обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу воспитателя малыши переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.

Указания к проведению. Вместо обручей можно использовать небольшие фанерные кружки диаметром 30-35 см. Если упражнение проводится на участке, то можно начертить на земле небольшие кружки. Когда дети научатся хорошо перешагивать, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегая из кружка в кружок.

Игра формирует школу движений.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЕТАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ ЛОВИШКИ С МЯЧОМ

Описание Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

Правила. 1. Передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов. 2. Тот, кого запяtnает мяч, пропускает одну игру. 3. Мяч бросать, целясь в ноги.

Игра развивает ловкость.

ОХРАНА ОЧАГА (ТУШАХ ЛОВЗАР, ЧЕЧНЯ)

Описание. Для игры чертится круг диаметром 4-5 метров. В середине круга находится яма – очаг (туш) диаметром 50-60 см. Все игроки произвольно располагаются за кругом и один из них пытается забросить мяч в очаг. Защищающий очаг должен палкой отбить мяч за круг, не давая ему попасть в него. При выбивании мяча за круг игроки, находящиеся за его пределами, пытаются овладеть им и снова бросить его в очаг. Игрок, которому удастся это сделать, становится водящим (хозяином, защитником очага).

Количество играющих 4-6 человек.

Правила игры: запрещается отбивать мяч ногами или руками.

Игра развивает координационные способности.

ОХОТНИКИ И УТКИ (ЗАЙЦЫ)

Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из которых – «охотники» – становится по кругу (перед чертой), вторая – «утки» – входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

Описание. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями.

Правила: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

Игра развивает ловкость.

ПОДВИЖНАЯ МИШЕНЬ

Описание. К игрушечным машинам прикрепляют мишени из фанеры или плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2-3 м от мишеней.

Правила. 1. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. 2. После 8-10 бросков игра заканчивается. 3. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

Игра развивает ловкость.

Описание. Для игры дается небольшой мяч, который дети по-разному бросают и ловят. Играют дети индивидуально, по двое и небольшими группками в порядке очередности.

Виды движений в средней группе:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
2. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
3. Ударить мяч о землю и одновременно хлопнуть в ладоши перед собой.
4. Стать лицом к стене на расстоянии 2-3 шагов от нее, ударить об нее мяч и поймать его двумя руками.
5. Ударить мяч о стену и, пока он отскакивает, хлопнуть в ладоши перед собой.
6. Бросить мяч о стену, дать ему упасть на землю и отскочить от нее, а затем уже поймать его.
7. Отбивать мяч о землю до 5 раз правой и левой рукой.

Виды движений в старшей группе:

1. Кидать мяч вверх и ловить его двумя руками.
2. Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками.
3. Ударять мяч о землю и ловить его то правой, то левой рукой.
4. Бросить мяч о стену, дать ему упасть на землю и отскочить от нее, после чего ловить его двумя руками. Повторить упражнение и ловить мяч вначале правой, а потом левой рукой.
5. Ударять мяч о землю, отбивать его несколько раз (5) и ловить сначала правой, потом левой рукой.
6. Бросать мяч о стенку и ловить его сначала правой, потом левой рукой.
7. Бросать мяч в стену правой рукой, а ловить левой, затем наоборот.
8. Подбросить мяч вверх и, не давая ему упасть, 5 раз отбить правой рукой. Затем отбивать левой рукой.
9. Ударить мяч о стену 5 раз, отбить правой рукой к стене, потом поймать той же рукой. Затем упражнение повторяется левой рукой.
10. Повернувшись к стене спиной, бросить мяч через голову о стену, отскочить от нее, дать мячу упасть на землю, а затем ловить двумя руками.

Можно использовать и такие варианты:

1. Подбрасывать мяч двумя руками вверх и, не сходя с места, ловить его. Повторить упражнение, делая во время полета мяча хлопок в ладоши перед собой, за спиной, по коленям. Во время полета мяча повернуться кругом, а затем поймать мяч.
2. Ударить мяч о землю и поймать его. Повторить упражнение с хлопками перед собой, за спиной. Ударять мяч по 5 раз о землю правой или левой

рукой.

3. Ударить мяч о стенку и поймать его. Повторить упражнение с броском мяча из-под руки, из-под ноги, из-за головы, снизу. Бросок делается двумя руками, одной рукой, с хлопком в ладоши, с поворотом вокруг себя, с перепрыгиванием через мяч, после его отскока от земли.

Пояснения к игре.

Наиболее легкие приемы броска воспитатели показывают всем детям группы, а для тех, которые легко с ними справляются, упражнения усложняются. Например, в средней группе добавляем упражнения 3 и 4, а в старшей группе – упражнения 6, 9, 10.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ

ГОРЕЛКИ

Описание. Играющие дети встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий – горелка.

Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,	Погляди на небо:
Чтобы не погасло.	Звезды горят,
Стой подоле,	Журавли кричат:
Гляди на поле,	– Гу, гу, убегу.
Едут там трубачи	Раз, два, не воронь,
Да едят калачи	А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит.

Игра повторяется.

Игра развивает быстроту, ловкость.

ДВА МОРОЗА

Описание. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются братья Морозы: Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Они обращаются к играющим со словами:

Мы два брата молодые, Кто из вас решится
Два Мороза удалые: В путь – дороженьку пуститься?
Я – Мороз Красный Нос, Ребята хором отвечают:
Я – Мороз Синий Нос. Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

Дети начинают перебегать из одного «города» в другой. Морозы их ловят. Тот, кого им удаётся поймать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен, раскинув руки, преграждать путь иг-

рающим при следующих перебежках. Когда замороженным окажется так много, что пробежать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Игра развивает быстроту, ловкость.

ЖМУРКИ (ИГРА – ЗАБАВА)

Описание. Воспитатель предлагает детям разойтись по комнате. Сам закрывает глаза или завязывает их косынкой и делает вид, что старается поймать детей: он осторожно передвигается по комнате и ловит детей там, где их нет. Дети смеются. Воспитатель спрашивает: «Где же наши дети?» Затем снимает повязку, поворачивается в сторону детей и говорит: «Вот где наши дети!»

Указания к проведению. В этой игре активную роль выполняет воспитатель. Он действует осторожно, чтобы не напугать детей, а лишь позабавить их. Вместо повязки во время игры можно использовать яркий бумажный колпак (конус), который надевается глубоко, прикрывая верхнюю часть лица.

КОРШУН И НАСЕДКА – (МАККХАЛ А, КЪУЪРДИГ А, ЧЕЧНЯ)

Описание. На одной стороне площадки обозначается дом коршуна, на другой стороне – дом наседки с цыплятами (место, огороженное натянутыми между стойками или стульями веревками на высоте 35-40 см). Из числа играющих выбирают коршуна. Роль наседки первоначально выполняет воспитатель. Остальные игроки – цыплята. Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма, зовет цыплят:

«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,
Зову я деточек-цыплят...»

Цыплята отзываются:

«Пи-пи-пи, пи-пи-пи,
Отвечаем маме мы...»

Подлезают под веревку и подбегают к маме-наседке. Цыплята разбегаются по площадке, ищут зернышки, пьют водичку, машут крылышками.

Внезапно налетает коршун «Кле! Кле! Кле!» Дети-цыплята бегут к наседке, кричат «Пи-пи-пи! Пи-пи-пи!» Наседка защищает цыплят, вытягивает руки вперед, отгоняет коршуна, не дает ему дотронуться до цыплят: «Кыш! Кыш! Кыш! Не обижай моих цыплят!» Коршун старается перехитрить наседку и поймать цыплят. Пойманных цыплят коршун отводит в свой дом. После того, как коршун поймает 2-3 цыплят, коршуном и наседкой выбирают других детей.

Когда цыплята убегают от коршуна, наседка веревку поднимает повыше.

Варианты игры:

– цыплята присаживаются на корточки перед вертикально поставленными большими обручами (4-5 шт.) Это их домики-гнездышки. Они «вылетают» из них (пролезают в обручи), когда наседка зовет их гулять, и спасаются в домиках от коршуна;

– цыплята прячутся от коршуна под наседкой: обхватывают друг друга руками за пояс, образуя непрерывную цепочку (от наседки). Кто успел встать в цепочку, тот в безопасности.

Игра формирует простейшие двигательные навыки.

КРАСКИ

Описание. Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

Тук, тук!

– Кто там?

– Покупатель.

– Зачем пришел?

– За краской.

– За какой?

– За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок. Если покупатель не отгадал цвет краски, хозяин может дать и более сложное задание, например: «Скачи на одной ножке по голубой дорожке».

Правила. Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Игра развивает умственную деятельность, содействует эстетическому воспитанию.

ПЕРЕБЕЖКИ

Подготовка. На двух противоположных сторонах площадки отмечаются линии городов на расстоянии 15-20 м одна от другой. На таком же расстоянии одна от другой чертятся боковые линии. Играющие делятся на две команды по 8-12 человек, в каждой команде выбирают капитана. По жребию участники первой команды располагаются в одном из городов, а игроки второй – за боковыми линиями, заготовив для себя достаточное количество снежков.

Описание. По сигналу капитан команды, находящийся в городе, поочередно переправляет своих игроков в другой город. В это время противники, стоящие за боковыми линиями, стараются попасть снежком в перебегающего игрока (осалить его). Запятнанный игрок идет к ним в плен. Когда все участники первой команды закончат перебежки, подсчитывается количество осаленных игроков и команды меняются местами.

Побеждает команда, захватившая больше пленных.

Правила. 1. Перебегать из города в город можно лишь по одному. 2. Бросая снежки, нельзя переступать боковую линию. 3. Снежки разрешается бросать только по ногам.

Игра развивает ловкость.

ПЯТНАШКИ

Описание. Игроки выбирают водящего – пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

Варианты.

Пятнашки «Ноги от земли». Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

«Пятнашки-зайки». Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть на двух ногах – он в безопасности.

«Пятнашки с домом». По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих – пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый игрок может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя. Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

«Пятнашки с именем». Все играющие, кроме игрока – пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).

«Круговые пятнашки». Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них – пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

Игра развивает быстроту, ловкость.

РАЗВЕРНИ КРУГ

Описание. Дети идут по кругу, не держась за руки. На сигнал «Ни-на, разверни круг» дети берутся за руки, а названный ребенок поворачивается и ведет круг в противоположном направлении, разворачивая его до образования нового круга. После этого дети идут по кругу, не держась за руки.

Правила: в ходьбе по кругу соблюдать его форму и расстояние друг от друга.

Игра формирует школу движений.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНИЕМ ВЕСЕЛЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Описание. Играющие становятся в 3-4 колонны у общей черты. Впереди каждой колонны в 4-5 шагах поставлены гимнастические скамейки, дальше на полу положены обручи. По сигналу первые бегут к скамейкам, проползают по ним указанным способом (на животе, на коленях и ладонях), слезают, подбегают к обручам, пролезают в них, кладут на пол и быстро возвращаются в конец колонны. Бегут вторые в колоннах. Выигрывают игроки, выполнившие задание раньше других.

Правила. 1. Доползая указанным способом до конца скамейки. 2. Обруч класть на пол тихо, не бросать.

Усложнение: ползти по скамейке на спине; выполнивший задание касается руки следующего, после чего тот начинает движение.

Игра развивает ловкость, формирует школу движений.

ПРОНЕСИ – НЕ УРОНИ!

Описание. Каждый из соревнующихся игроков, получает по столовой ложке, в которой лежит небольшая круглая картофелина (или шарик). Ребенок проходит от исходной линии на другую сторону, не роняя картофелины. По дороге перешагивает рейки, положенные на кубы, подлезает под веревку, подвешенную на высоте 40 см.

Правила: при выполнении задания не терять картофелину: если уронил, поднять, положить и продолжить движение; выигрывает пришедший раньше и реже терявший предмет.

Игра развивает ловкость.

РАКИ

Описание. Несколько детей держат обручи вертикально к полу. Остальные проползают в них ногами вперед, опираясь на руки. Время от времени игроки меняются ролями.

Игра формирует школу движений.

СМЕЛЫЕ ВЕРХОЛАЗЫ

Описание. Движение выполняется на лестницах, имеющих свободный доступ с обеих сторон. Дети (по числу имеющихся пролетов) влезают по лестнице, перелезают через верх и спускаются с противоположной стороны. Отмечаются ритмичность и ловкость движений.

Правила. 1. Влезать и слезать, не пропуская перекладин, начиная и заканчивая движение на самой первой. 2. Перелезая вверху, поворачиваться и перехватывать руками, не отпуская их.

Игра формирует школу движений.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ БУДЬ ЛОВКИМ

Описание. Дети стоят лицом в круг, у ног каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40 с воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех, кого ни разу не коснулся предыдущий водящий.

Правила. 1. Мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать. 2. Водящий может касаться того, кто находится внутри круга. 3. Как только водящий отходит дальше, ребенок снова прыгает.

Усложнение: прыгать в круг на одной ноге; ввести еще одного водящего.

Игра развивает быстроту, ловкость.

ПИНГВИНЫ С МЯЧОМ

Описание. Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4-5 м) ориентир – высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, обжав ориентир, возвращаются каждый к своему звену и передают мяч следующему. Когда все прибегают, прыгают другие 4-5 детей.

Правила. 1. Прыгать, не теряя мяча. 2. Потерявший должен снова зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.

Усложнение: прыгать с мячом до ориентира и обратно; играть командой – выигрывает та, игроки которой быстрее сумели закончить дистанцию.

Игра развивает силовые качества, координационные способности.

ПРЫЖКОВАЯ ЭСТАФЕТА

Описание. Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками: с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую – на левой. В конце продвижения дать задание – выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

Игра развивает скоростно-силовые качества, ловкость.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЕТАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ БЛУЖДАЮЩИЙ МЯЧ

Описание. Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегаёт вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет

на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила: 1. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. 2. Мяч можно передавать только рядом стоящему игроку. 3. Водящему запрещается заходить в круг. 4. Мяч можно передавать в любую сторону. 5. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. 6. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Игра развивает координационные способности.

ВОЛЕЙБОЛ С ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ

Описание. Натянуть веревку примерно на высоте 1,2-1,5 м. Связать вместе два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды. По обеим сторонам от веревки располагаются команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Правила. 1. Стараться играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбить их на другую сторону. 2. Команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко. 3. Шары не задерживать руками, а отбивать.

Игра развивает ловкость.

ПЕРЕДАЛ – САДИСЬ

Подготовка. Дети делятся на команды по 7-8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 м становятся капитаны, которые получают по волейбольному мячу.

Описание. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив от последнего игрока своей колонны мяч, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание, а ее капитан поднимет мяч вверх.

Игра развивает силу, ловкость, формирует школу движений.

ПОЙМАЙ МЯЧ

Описание. Напротив ребенка на расстоянии 1,5-2 м от него становится воспитатель. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его.

Указания к проведению. Начинать бросать мяч ребенку надо с меньшего расстояния. Когда он овладеет навыками бросания и ловли, расстояние можно увеличивать. Воспитатель учит детей бросать мячи друг другу и ловить их. Он следит, чтобы они бросали мячи снизу вверх двумя руками, при ловле не прижимали их к груди.

Игра формирует школу движений.

ПРОВЕДИ МЯЧ

Описание. На дорожке в землю вбивают 8-10 колышков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий кладет мяч на землю и проводит его ногой по дорожке, обходя колышки то справа, то слева (как бы «змейкой»).

Правила: обязательно обвести все колышки; укатившийся мяч догнать, поставить на место.

Игра формирует школу движений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амонашвили, Ш.А. Основы гуманной педагогики. В 20 кн. Кн. 6. Педагогическая симфония. Ч. 1. Здравствуйте, Дети! / Шалва Амонашвили. – М.: Амрита, 2013.
2. Антология дошкольного образования: Навигатор образовательных программ дошкольного образования: сборник. – М.: Издательство «Национальное образование», 2015.
3. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей Издательство: – АРКТИ. – 2003.
4. Дмитриев, А.А. Развитие и коррекция двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями / А.А. Дмитриев. – Красноярск: РИО КГПУ, 2002. – 320 с.
5. Евсеев, С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / С.П. Евсеев, О. Э. Евсева. – М.: Советский спорт, 2013. – 388 с.
6. Ефименко, Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. / Н.Н. Ефименко, Издательство: Ранок – 2004. – 64 с.
7. Клочкова Е.В. Введение в физическую терапию. Реабилитация детей с церебральным параличом и другими двигательными нарушениями неврологической природы / Клочкова Е.В., 2016 – 288с.
8. Максимова, С. Ю. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с задержкой психического развития на основе музыкально-двигательной деятельности: монография / С. Ю. Максимова. – ГАОУ ДПО «СарИПКиПРО». – Саратов, 2013. – 300 с.
9. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Матвеев С.В. Массаж в детском возрасте. Учебное пособие. Издательство: «Речь», – 2010 г. – 318 с.
10. Семенова Е.В. Реабилитация детей с ДЦП. Обзор современных подходов в помощь реабилитационным центрам / Е. В. Семёнова, Е. В. Клочкова, А. Е. Коршикова-Морозова, А. В. Трухачёва, Е. Ю. Заблоцкис. – М.: Лепта Книга, 2018 – 584 с.
11. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста. Учебное пособие. // Филиппова С.О., Каминский О.А., Лукина Г. Г. и др. Под ред. Филипповой С.О. Издательство: Академия, 2015. – 320 с.
12. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста. Практикум / Филиппова С.О., Каминский О.А., Лукина Г. Г. и др. Под ред. Филипповой С.О. // Учебник. Издательство: «Академия», 2014, 190 с.