

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 8
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 8
Приморского района Санкт – Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 8
Приморского района Санкт – Петербурга
Рожковская С.В.
Приказ № 60-д от 31.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Развивающая гимнастика. Шаг за шагом.»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 4-7 лет

**Рожковская
Светлана
Владимировна**

Подписано цифровой
подписью: Рожковская
Светлана Владимировна
Дата: 2026.09.25 11:47:02
+03'00'®

Разработчик:
Алибеков Руслан Акимович
педагог дополнительного образования
ГБДОУ детский сад № 8
Приморского района СПб

Санкт-Петербург
2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная адаптированная программа «Развивающая гимнастика. Шаг за шагом» (далее Шаг за шагом) обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*.

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Шаг за шагом» способствует удовлетворению индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой; развитию физических и личностных качеств, сохранению и укреплению здоровья детей по физическому развитию.

Программа разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания программ дополнительного образования дошкольников в области физической культуры и спорта, минимальными требованиями к уровню подготовки к детям дошкольного возраста по физической культуре.

Данная программа направлена на:

- Охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
- Создание благоприятных условий 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 миром.
- Воспитывать у детей желание заниматься двигательной деятельностью.
- Организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- Обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников
- Овладение основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

Актуальность

В современном мире число новорожденных детей с умственной отсталостью увеличивается. Лица с нарушениями интеллектуального развития нуждаются в оказании им медико-психолого-педагогической помощи, в частности путем адаптивной физической культуры. В наше время актуальной остается проблема коррекции нарушений двигательной сферы у детей с нарушением интеллектуального развития. Особенности развития их двигательной сферы проявляются дефектом психомоторики, нарушениями точности движений, равновесия и координации, что обуславливает необходимость использовать в процессе обучения и воспитания детей данной категории адаптивную физическую культуру.

На современном этапе развития специального образования адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью полноценной реабилитации ребенка. Ряд ученых отмечают, что при различных отклонениях в психофизическом развитии специально подобранные физические упражнения, с правильной дозировкой их использования, положительно влияют на коррекционную работу и способствуют функциональной компенсаторной перестройке сохраненных анализаторов, обеспечивающих замещение или восполнение нарушенных функций организма.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: улучшение общего состояния детей, обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, укрепление здоровья, адаптация в социуме.

Программа ориентирована на решение следующих **задач**:

- Повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности
- Совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта упражнениями из гимнастики, легкой атлетики
- Повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости
- **Обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корректирующей направленностью, простейшим способам контроля над физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях.**

3. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Отличительной особенностью данной программы является личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Разделы программы содержат актуальные познавательные темы, направленные на организацию умственного и физического развития ребёнка.

Отличительной особенностью данной программы является то, что структура занятия позволяет решать комплексно программные задачи.

Принципы и подходы к формированию Программы

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

- принцип развивающего образования предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребёнку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей, с учётом интересов, склонностей и его способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка;
- принцип позитивной социализации ребёнка предполагает освоение ребёнком в процессе партнерского сотрудничества со взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;
- принцип личностно-ориентированного взаимодействия предполагает отношение к ребёнку как к равноценному партнеру;
- принцип индивидуализации образования в дошкольном возрасте предполагает помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации, предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;
- принцип участия семьи в образовании ребенка, т.е. родители должны стать равноправными и равно ответственными партнёрами педагогов, принимающими решения во всех вопросах развития, сохранения здоровья и безопасности их детей;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей. Заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Условия набора:

В группу физического развития «Шаг за шагом» зачисляются все желающие дети, начиная с 4 лет. Занятия проводятся индивидуально. Для занятий требуется письменное

разрешение врача-педиатра. Все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям и на основании Договора на оказание платных дополнительных услуг, который подписывают их родители (законные представители).

Наполняемость группы:

Индивидуально

Условия формирования группы: одновозрастные, допускается дополнительный набор в течение учебного года.

Сроки реализации программы: 7 месяцев (с октября по апрель), по 1 занятию в неделю, всего 28 занятий.

Режим занятий:

1 раз в неделю - не более 30 минут

Форма организации занятий: индивидуальная

Форма проведения занятий: учебно-практическое занятие

Педагогические условия для реализации программы: занятия проводятся в спортивном зале, в котором имеется необходимое оборудование.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся смогут:

– выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;

- попадать в цель;
- бросать и ловить мяч;
- находить свое место по сигналу;
- ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- ходить по наклонной гимнастической доске;
- лазить вверх и вниз по гимнастической стенке, перелезать на соседний пролет стенки с помощью педагога;
- ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- прыгать на двух ногах;

Обучение считается успешным, если:

-Дошкольник физически развит в соответствии со своими возрастными возможностями;

-У ребенка развиты морально-волевые качества (дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив, развитая в соответствии с возрастом саморегуляция деятельности и собственных эмоций, умение выражать свое мнение, договариваться, уважает мнение другого, добр, отзывчив, неагрессивен);

-Дети имеют опыт взаимодействия с тренером (доверительные отношения).

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	Вводное занятие, подготовка организма к нагрузкам, знакомство с техникой безопасности	0,5	0,5	1	Наблюдение
2.	Подготовка организма к нагрузкам, знакомство с техникой	0,5	0,5	1	Наблюдение

	безопасности				
3.	Прыжки на месте, в движении	0,5	0,5	1	Наблюдение
4.	Приседания, прыжки на месте	0,5	0,5	1	Наблюдение
5.	Ходьба по залу вокруг ориентиров, прыжки в движении	0,5	0,5	1	Наблюдение
6.	Проползание через тоннель	0,5	0,5	1	Наблюдение
7.	Проползание через тоннель	0,5	0,5	1	Наблюдение
8.	Ползание по гимнастическому мату на четвереньках	0,5	0,5	1	Наблюдение
9.	Ползание по гимнастическому мату на четвереньках	0,5	0,5	1	Наблюдение
10.	Ходьба по шнуру	0,5	0,5	1	Наблюдение
11.	Перешагивание через препятствия. Ходьба по шнуру.	0,5	0,5	1	Наблюдение
12.	Ловля мяча.	0,5	0,5	1	Наблюдение
13.	Ловля мяча.	0,5	0,5	1	Наблюдение
14.	Бросание и ловля мяча.	0,5	0,5	1	Наблюдение
15.	Бросание и ловля мяча.	0,5	0,5	1	Наблюдение
16.	Ходьба на носках, пятках, поднимая колени	0,5	0,5	1	Наблюдение
17.	Ходьба на носках, пятках, поднимая колени	0,5	0,5	1	Наблюдение
18.	Ходьба по наклонной доске	0,5	0,5	1	Наблюдение
19.	Ходьба по наклонной доске	0,5	0,5	1	Наблюдение
20.	Бег по прямой	0,5	0,5	1	Наблюдение
21.	Бег по кругу, между предметами	0,5	0,5	1	Наблюдение
22.	Бег змейкой между предметами	0,5	0,5	1	Наблюдение
23.	Лазание на гимнастическую стенку	0,5	0,5	1	Наблюдение
24.	Лазание на гимнастическую стенку	0,5	0,5	1	Наблюдение
25.	Ходьба по массажному коврику	0,5	0,5	1	Наблюдение
26.	Ходьба по массажному коврику	0,5	0,5	1	Наблюдение
27.	Занятие на велотренажере	0,5	0,5	1	Наблюдение
28.	Итоговое занятие	0,5	0,5	1	Наблюдение, диагностика
Итого		14	14	28	

6. УЧЕБНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 октября	30 апреля	28	28	1 раз в неделю (1 час). 1 час не более 30 минут.

7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие, подготовка организма к нагрузкам, знакомство с техникой безопасности	Познакомить детей с залом, педагогом и оборудованием. Объяснить правила поведения: не толкаться, выполнять упражнения только по сигналу, не брать оборудование без разрешения, соблюдать дистанцию. Показать безопасное начало и окончание занятия.	Ходьба за педагогом, ходьба по сигналу «стоп», лёгкие движения руками, круговые движения плечами, наклоны, спокойное дыхание. Игра «Идём — остановились». Знакомство с обручем, мячом, гимнастическим матом и ориентировочными фишками.
2.	Подготовка организма к нагрузкам, знакомство с техникой безопасности	Повторить правила безопасного поведения. Объяснить понятия «начали», «остановились», «медленно», «быстро», «по очереди». Уточнить, почему важно выполнять упражнения после показа педагога.	Ходьба в разных направлениях. Разминка для рук, ног и туловища. Упражнения «Потянулись к солнышку», «Наклонились к цветку», «Погладили колени». Игра «Слушай сигнал»: дети выполняют движение только после определённого звукового или зрительного сигнала.
3.	Прыжки на месте, в движении	Познакомить с правильным выполнением прыжка: ноги слегка согнуты, приземление мягкое, руки помогают движению. Объяснить, что прыгать нужно только на свободном месте.	Прыжки на двух ногах на месте через обозначенную линию. Упражнение «Зайчики прыгают». При необходимости педагог поддерживает ребёнка за руку.
4.	Приседания, прыжки на месте	Объяснить, как выполнять приседание: спина по возможности прямая, колени направлены вперёд, пятки не отрываются от пола. Повторить правило мягкого приземления.	Приседания с опорой на гимнастическую палку или скамейку. Приседание за игрушкой и подъём. Прыжки на двух ногах на месте 3–5 раз. Игра «Лягушки»: присесть, затем выполнить небольшой прыжок.
5.	Ходьба по залу вокруг ориентиров, прыжки в движении	Познакомить с понятием «обходить препятствие». Объяснить, что во время движения необходимо смотреть вперёд и не приближаться слишком близко к другому ребёнку.	Ходьба вокруг фишек, кубиков или стоек. Движение по кругу за педагогом. Прыжки вперёд по дорожке из цветных следов. Чередование ходьбы и прыжков. Игра «Дойди до флажка».
6.	Проползание через тоннель	Рассказать, что тоннель нужно проходить по одному, не толкаясь и не	Проползание через короткий мягкий тоннель на четвереньках или на животе.

		задерживаясь внутри. Показать положение тела при проползании.	Проход к игрушке и возвращение обратно. Упражнение «Проползи к маме-игрушке». При необходимости педагог находится у выхода из тоннеля и словесно поддерживает ребёнка.
7.	Проползание через тоннель	Закрепить правила прохождения тоннеля. Обратить внимание на начало движения по сигналу и выход из тоннеля в обозначенную зону.	Проползание через тоннель разной длины. Прохождение тоннеля с остановкой у цветного ориентира. Проползание к мячу, взятие мяча и возвращение. Игровое задание «Спасём игрушку».
8.	Ползание по гимнастическому мату на четвереньках	Познакомить с положением на четвереньках: опора на ладони и колени, голова слегка приподнята, движения выполняются по очереди. Объяснить, что на мате нельзя вставать и толкаться без сигнала.	Ползание по прямой дорожке на мате. Движение к игрушке или флажку. Ползание под дугой. Упражнение «Котят ползут к домику». Педагог при необходимости помогает ребёнку удерживать правильное положение тела.
9.	Ползание по гимнастическому мату на четвереньках	Закрепить координацию движений рук и ног. Объяснить, как обходить мягкие препятствия и останавливаться по сигналу.	Ползание по мату между мягкими кубиками. Ползание до обруча, пролезание в него и возвращение. Ползание с переносом небольшого мягкого предмета. Игра «Медвежата идут в гости».
10.	Ходьба по шнуру	Объяснить, что шнур обозначает дорожку. Показать, как ставить ноги ближе к линии, смотреть вперёд и сохранять равновесие.	Ходьба вдоль шнура, затем по шнуру с помощью педагога. Ходьба от флажка к флажку. Перенос небольшого предмета в руках. Игра «Пройди по мостику». Для детей, испытывающих трудности, используется широкий шнур или дорожка.
11.	Перешагивание через препятствия. Ходьба по шнуру.	Познакомить с безопасным перешагиванием: поднять ногу, перенести её через препятствие, поставить на пол и продолжить движение. Объяснить, что препятствия нельзя перепрыгивать без разрешения.	Перешагивание через мягкие палочки, ленты, невысокие кубики. Ходьба по шнуру после преодоления препятствий. Упражнение «Перейди ручеёк и пройди по мостику». Высота препятствий подбирается индивидуально.
12.	Ловля мяча.	Познакомить с мячом, объяснить правила обращения с ним. Показать положение рук при ловле:	Ловля большого мягкого мяча с близкого расстояния. Сначала мяч передаётся из рук педагога, затем мягко

		ладони направлены к мячу, руки слегка согнуты.	прокатывается или подбрасывается на небольшую высоту. Игра «Поймай мячик». При необходимости ребёнок ловит мяч двумя руками после его остановки.
13.	Ловля мяча.	Закрепить умение следить за направлением движения мяча. Объяснить, что мяч нужно ловить спокойно, не закрывая лицо и не бросаясь за ним.	Ловля мяча после передачи от педагога. Ловля мяча от взрослого из положения сидя и стоя. Перекачивание мяча друг другу. Игра «Передай мяч по кругу». Расстояние постепенно увеличивается с учётом возможностей детей.
14.	Бросание и ловля мяча.	Объяснить, как держать мяч двумя руками и направлять его партнёру. Закрепить правила: бросать только вперёд и вверх, не бросать в лицо, дожидаться готовности партнёра.	Бросание мяча педагогу двумя руками от груди. Ловля возвращённого мяча. Бросание в большую корзину или обруч. Упражнение «Попади в домик». Используются крупные лёгкие мячи.
15	Бросание и ловля мяча.	Познакомить с броском мяча снизу и от груди. Объяснить, что силу броска нужно подбирать так, чтобы партнёр смог поймать мяч.	Бросание мяча в горизонтальную цель. Передача мяча над головой или по кругу. Подвижная игра «Мячик путешествует». Педагог регулирует расстояние между детьми.
16	Ходьба на носках, пятках, поднимая колени	Рассказать, что ходьба бывает разной. Показать положение тела при ходьбе на носках, пятках и с высоким подниманием колен. Объяснить, что движения выполняются медленно и без толчков.	Ходьба на носках до флажка, затем обычная ходьба. Ходьба на пятках с поддержкой или вдоль опоры. Ходьба с высоким подниманием колен под счёт. Игра «Идём тихо, как мышки; шагаем высоко, как цапли».
17	Ходьба на носках, пятках, поднимая колени	Закрепить разные виды ходьбы и умение переключаться по сигналу. Обратить внимание на сохранение равновесия и безопасную дистанцию.	Чередование ходьбы (на носках, пятках и с высоким подниманием колен). Движение по дорожке с цветными обозначениями. Ходьба с предметом в руках.
18	Ходьба по наклонной доске	Познакомить с наклонной поверхностью. Объяснить, что по доске нужно идти медленно, держаться за поручень или руку взрослого, не обгонять другого ребёнка.	Ходьба по доске с небольшим наклоном вверх и вниз. Подъём и спуск с поддержкой. Проход к игрушке, находящейся в конце доски. Педагог находится сбоку и страхует ребёнка.
19	Ходьба по наклонной доске	Закрепить правила подъёма и спуска. Объяснить, как	Ходьба по наклонной доске с остановкой в середине.

		ставить стопу на поверхность доски и сохранять равновесие.	Прохождение доски с переносом лёгкого предмета. Подъём по доске и спуск по обозначенной дорожке. Для детей с трудностями используется меньший угол наклона и обязательная опора.
20	Бег по прямой	Рассказать, чем бег отличается от ходьбы. Объяснить правила: бежать только вперёд, не толкаться, останавливаться по сигналу, соблюдать направление движения.	Бег по прямой дорожке от линии старта до флажка. Чередование ходьбы и лёгкого бега. Бег за педагогом. Игра «Добеги до домика». Расстояние небольшое, темп спокойный.
21	Бег по кругу, между предметами	Познакомить с движением по кругу и между ориентирами. Объяснить, что предметы нужно обходить, а не задевать.	Бег и ходьба по кругу за педагогом. Движение между крупными фишками. Чередование бега и остановок. Игра «Поезд»: дети двигаются друг за другом по круговой дорожке.
22	Бег змейкой между предметами	Объяснить направление движения «змейкой»: вправо — влево, обходя предметы. Повторить правила сохранения дистанции и безопасного торможения.	Бег змейкой между мягкими фишками или кубиками. Сначала движение шагом, затем лёгким бегом. Прохождение короткой дорожки змейкой. Игра «Змейка ползёт по дорожке». Количество ориентиров подбирается индивидуально.
23	Лазание на гимнастическую стенку	Познакомить с гимнастической стенкой и правилами безопасности: лазать только по разрешению, держаться двумя руками, ставить ноги на перекладины, не спрыгивать.	Подъём на 1–2 перекладины с поддержкой педагога. Перестановка рук и ног на низкой высоте. Спуск по команде. Упражнение «Доползи до флажка». Высота определяется индивидуально, педагог страхует ребёнка сбоку.
24	Лазание на гимнастическую стенку	Закрепить последовательность движений при лазании. Объяснить необходимость смотреть на следующую перекладину и медленно переносить вес тела.	Подъём на безопасную высоту и спуск. Лазание до цветного ориентира. Перемещение на одну-две перекладины в сторону. Упражнение выполняется только под контролем педагога. Прыжки со стенки не допускаются.
25	Ходьба по массажному коврику	Познакомить детей с ощущениями от разных поверхностей. Объяснить, что по коврику нужно идти	Ходьба по массажному коврику босиком или в носках с нескользящей подошвой — в соответствии с санитарными

		медленно, не толкаться и сообщать взрослому о неприятных ощущениях.	условиями. Ходьба с опорой на руку взрослого. Остановка на разных участках коврика. Игра «Пройдём по дорожке здоровья».
26	Ходьба по массажному коврику	Закрепить умение сохранять равновесие на поверхности с разной фактурой. Обсудить ощущения: мягко, колко, неровно, приятно, непривычно.	Прохождение массажной дорожки в прямом направлении. Ходьба с переносом лёгкого предмета. Чередование обычного пола и массажного коврика. Упражнение «Дорожка к солнышку». Длительность контакта регулируется индивидуально.
27	Занятие на велотренажере	Познакомить с велотренажёром и правилами пользования: заниматься только с разрешения педагога, садиться после остановки оборудования, держаться за руль, не вставать во время движения. Объяснить назначение педалей.	Посадка на велотренажёр с помощью взрослого. Регулировка положения сиденья. Медленное вращение педалей при минимальной нагрузке. Работа короткими подходами с паузами. Педагог контролирует положение стоп, осанку, дыхание и самочувствие ребёнка. При наличии противопоказаний упражнение заменяется имитацией езды на велосипеде или другой безопасной активностью.
28	Итоговое занятие	Повторить названия освоенных движений и правила безопасности. Обсудить, чему дети научились: ходить по дорожке, прыгать, ползать, бегать, бросать и ловить мяч, преодолевать препятствия.	Игровая полоса препятствий с посильными станциями: ходьба по шнуру, перешагивание, проползание через тоннель, бросание мяча в цель, ходьба по массажному коврику, прыжки по следам. В конце — спокойная ходьба, дыхательное упражнение и поощрение каждого ребёнка. Итог проводится без соревновательного сравнения.

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Шаг за шагом» предназначена для детей 4–7 лет с особенностями психофизического развития, в том числе с интеллектуальными нарушениями. Содержание программы направлено на развитие основных двигательных навыков, координации, равновесия, пространственной ориентировки, общей и мелкой моторики, выносливости, самостоятельности и положительного отношения к двигательной активности.

В основе программы лежит постепенное освоение ребёнком двигательных действий: от простых упражнений к более сложным, от совместного выполнения с педагогом к частичной самостоятельности.

Методическое обеспечение направлено на решение следующих задач:

- подбор доступных для детей упражнений;
- постепенное формирование основных видов движений;
- развитие координации, гибкости, силы, ловкости и выносливости;
- формирование навыков ходьбы, бега, прыжков, ползания, лазания, бросания и ловли;
- развитие равновесия и пространственной ориентировки;
- формирование умения выполнять движения по показу и словесной инструкции;
- развитие способности действовать по сигналу;
- воспитание самостоятельности и уверенности в своих силах;
- формирование навыков безопасного поведения в спортивном зале;
- предупреждение двигательной пассивности и быстрой утомляемости;
- создание положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Принципы реализации программы

Принцип доступности

Упражнения подбираются с учётом возраста, уровня физического и психического развития ребёнка. Задание должно быть посильным, понятным и достижимым при необходимой помощи взрослого.

Принцип постепенности

Усложнение упражнений происходит последовательно. Сначала ребёнок выполняет действие вместе с педагогом, затем по подражанию, после этого — по показу и словесной инструкции.

Принцип повторяемости

Детям с интеллектуальными нарушениями требуется многократное повторение двигательных действий. Повторение помогает закрепить навык, снизить тревожность и сформировать уверенность в собственных возможностях.

Принцип индивидуализации

Одинаковое упражнение может выполняться детьми с разным количеством повторений, в разном темпе, с различной амплитудой и степенью помощи.

Принцип наглядности

Каждое новое движение сопровождается показом педагога. При необходимости используются предметные ориентиры, цветные метки, картинки, карточки и жестовые подсказки.

Принцип эмоциональной поддержки

Занятия проводятся в доброжелательной атмосфере. Педагог поддерживает ребёнка, отмечает даже небольшие успехи, избегает сравнения детей и не использует наказание за ошибку или отказ от выполнения упражнения.

Принцип коррекционной направленности

Каждое упражнение используется не только для физического развития, но и для коррекции внимания, восприятия, памяти, речи, пространственной ориентировки и произвольного поведения.

Принцип безопасности

Все упражнения выполняются под контролем взрослого. Оборудование должно соответствовать возрасту и возможностям детей, а нагрузка — состоянию здоровья и индивидуальным рекомендациям специалистов.

Методы и приёмы работы

В программе используются следующие методы.

Словесные методы

Педагог применяет короткие и понятные инструкции:

- «Встань прямо»;
- «Иди за мной»;
- «Подними руки»;
- «Перешагни через палочку»;
- «Ползи в тоннель»;
- «Возьми мяч»;
- «Брось в корзину»;
- «Остановись»;
- «Отдохни».

Инструкция должна содержать только одно или два действия. После выполнения первого действия педагог сообщает следующее.

Наглядные методы

Используются:

- показ упражнения педагогом;
- выполнение движения совместно с ребёнком;
- показ отдельного элемента;
- демонстрация правильного положения тела;
- зрительные ориентиры на полу;
- цветные дорожки;
- следы, кружки, стрелки;
- карточки с изображением движения;
- игрушки и игровые персонажи.

Практические методы

Ребёнок многократно выполняет двигательное действие с постепенным уменьшением помощи взрослого.

Игровой метод

Упражнения включаются в игровые сюжеты:

- «Пойдём по дорожке»;
- «Перепрыгнем через ручеёк»;
- «Проползём в домик»;
- «Догоним мячик»;
- «Поможем зайчику»;
- «Пройдём по мостику»;
- «Поднимемся на горку»;
- «Спрячемся в тоннеле».

Метод сопряжённых действий

Педагог выполняет движение вместе с ребёнком, мягко направляя его руки или ноги. Этот метод используется при освоении нового упражнения и постепенно заменяется словесной или зрительной подсказкой.

Метод поощрения

Используются:

- словесная похвала;
- улыбка и одобрительный жест;
- наклейка или символический знак успеха;
- выбор следующего упражнения;
- возможность повторить понравившееся действие;
- демонстрация результата группе.

Похвала должна быть конкретной: «Ты сам прошёл по шнуру», «Ты остановился по сигналу», «Ты хорошо поймал мяч».

Структура занятия

Вводная часть

Цель вводной части — организовать детей, подготовить организм к нагрузке и настроить их на совместную деятельность.

Включаются:

- приветствие;
- построение или свободное размещение детей;
- ходьба в колонне или по залу;
- ходьба с изменением направления;
- ходьба с простыми заданиями;
- лёгкие упражнения для рук и плечевого пояса;
- дыхательные упражнения;
- объяснение правил безопасности.

Продолжительность вводной части составляет примерно 3–5 минут.

Основная часть

Основная часть включает общеразвивающие и специальные упражнения:

- ходьбу;
- бег;
- прыжки;
- приседания;
- ползание;
- лазание;
- перешагивание через препятствия;
- упражнения на равновесие;
- бросание и ловлю мяча;
- упражнения с гимнастическими предметами;
- упражнения на координацию движений;
- занятия на велотренажёре при наличии медицинского допуска.

В основной части педагог использует не более двух-трёх новых двигательных задач. Остальные упражнения должны быть знакомыми и направленными на закрепление уже сформированных навыков.

Заключительная часть

Цель заключительной части — постепенно снизить физическую и эмоциональную нагрузку.

Используются:

- спокойная ходьба;
- упражнения на восстановление дыхания;
- потягивания;
- упражнения на расслабление;
- спокойная игра;
- краткое обсуждение занятия;
- ритуал прощания.

Продолжительность заключительной части составляет примерно 2–4 минуты.

Особенности дозирования нагрузки

Дозировка определяется не только количеством повторений, но и темпом, амплитудой движений, длительностью упражнения и количеством пауз.

При планировании нагрузки педагог учитывает:

- возраст ребёнка;
- уровень двигательного развития;
- состояние здоровья;
- особенности внимания и поведения;
- наличие страха перед оборудованием;
- способность понимать инструкцию;
- скорость утомления;

- интерес ребёнка к конкретному упражнению;
- рекомендации медицинских и психолого-педагогических специалистов.

Нагрузка увеличивается постепенно. Сначала меняется качество выполнения упражнения, затем количество повторений, продолжительность и сложность двигательного действия.

Необходимо чередовать:

- упражнения высокой и низкой интенсивности;
- активные и спокойные задания;
- упражнения на крупную и мелкую моторику;
- задания с оборудованием и без него;
- индивидуальные и групповые действия.

При появлении признаков утомления ребёнку предлагается пауза, спокойная ходьба, дыхательное упражнение или менее интенсивное задание.

Адаптация заданий для детей с интеллектуальными нарушениями

Для повышения доступности упражнений рекомендуется:

- давать короткие инструкции;
- использовать одни и те же слова для обозначения действия;
- сопровождать речь показом;
- располагать ребёнка ближе к педагогу;
- использовать крупный и яркий инвентарь;
- обозначать начало и конец упражнения звуковым или зрительным сигналом;
- заранее показывать маршрут движения;
- уменьшать длину дистанции;
- снижать высоту препятствия;
- использовать дополнительные опоры;
- увеличивать время на выполнение задания;
- сокращать количество повторений;
- предоставлять возможность выбора из двух упражнений;
- избегать одновременного предъявления большого количества инструкций.

Если ребёнок не понимает задание, педагог не повторяет инструкцию многократно в неизменном виде, а изменяет способ объяснения: показывает движение, выполняет его вместе с ребёнком, использует жест, картинку или предметный ориентир.

Оборудование и материалы

Для занятий используются:

- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка;
- мягкие тоннели;
- гимнастические скамейки;
- наклонная доска;
- шнуры и верёвки;
- кегли;
- кубики;
- мягкие модули;
- обручи;
- мешочки с наполнителем;
- мячи разного размера и веса;
- массажные коврики;
- цветные следы и дорожки;
- ориентиры и флажки;
- гимнастические палки;
- мягкие препятствия;

- корзины и коробки для бросания;
- велотренажёр при наличии соответствующего допуска;
- карточки с изображением упражнений;
- музыкальное сопровождение.

Предпочтение следует отдавать мягкому, устойчивому, крупному и хорошо различимому оборудованию. Размер инвентаря должен позволять ребёнку легко удерживать его руками.

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Уровень развития основных навыков двигательных упражнений оценивается с помощью карты развития ребенка с интеллектуальной недостаточностью А.Зорина. Таблицы-Протоколы к Педагогической диагностике сформированности двигательных навыков детей 4-7 лет представлены в Приложении 1.

Входной контроль проводится в октябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств. Диагностика проводится с каждым ребенком индивидуально. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет таблицу-протокол «**Диагностика сформированности двигательных навыков у детей 4-7 лет с интеллектуальными нарушениями**»

Форма контроля:

- наблюдение
- тестовые задания
- беседа

Итоговое оценивание проводится в конце обучения по программе.

Форма контроля:

- наблюдение
- тестовые задания
- беседа

Оценка двигательных навыков дошкольников

Возрастная группа	Задача
Разновозрастная (4-7 лет)	Научить правильно вести себя во время занятия. Ходить по прямой, змейкой. Бегать по прямой, змейкой. Научить выполнять приседания, подъем корпуса на пресс. Научить ползать, пролезать через тоннель. Научить перешагивать через предметы, зашагивать и запрыгивать на предметы, а также сшагивать и спрыгивать с предметов. Научить собирать предметы. Научить бросать и ловить мяч. Научить лазать по шведской стенке.

Оценка двигательного развития

Параметры изучения	Начало года	Конец года
Отношение к двигательной активности		
Проявление потребности в двигательной активности		
Эмоциональное сопровождение двигательной активности		

Способ выполнения знакомых движений		
Понимание инструкций		
Способ выполнения новых движений		

Шкала оценок двигательных навыков детей:

- 1 балл – отсутствие навыка
- 2 балла – низкий уровень формирования навыка
- 3 балла – навык сформирован, но не закреплён
- 4 балла – навык закреплён

Основной критерий оценки – правильность и степень самостоятельности выполнения упражнений ребёнком, умение принимать и использовать помощь педагога.

Принцип динамического характера педагогической диагностики – выявление «зоны актуального развития» и «зоны ближайшего развития» (по Л.С. Выготскому).

Приложение 1.

Таблица-Протокол 1. Диагностика сформированности двигательных навыков у детей 4-7 лет с интеллектуальными нарушениями

(октябрь/май 20__ /20__ учебный год)

педагог доп.образования: _____

[illegible]

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенкова, Е. А. Как помочь детям стать здоровыми : методическое пособие / Е. А. Бабенкова. — Москва : Астрель, 2018.
2. Евдокимова, Т. А. Справочник по лечебной физической культуре / Т. А. Евдокимова. — Санкт-Петербург, 2017.
3. Милюкова, И. В. Лечебная физкультура : новейший справочник / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. — Москва, 2020.
4. Никифорова, О. А. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса / О. А. Никифорова, А. М. Федоров. — Кемерово, 2019.
5. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. — Санкт-Петербург : Речь, 2017.
6. Потапчук, А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. — Санкт-Петербург : Речь, 2017.