

Краснодарский край Кавказский район город Кропоткин
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 15 города Кропоткин муниципального образования
Кавказский район

Утверждено
решением педагогического совета
протокол № 1 от «29» 09 2016 года
председатель педагогического совета
заведующий МБДОУ д/с-к/в № 15
И.Блиняева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По коррекционной физкультуре

Степень обучения: подготовительная группа «Сказка», старшая «Ромашка»,
«Ягодка», средняя «Колокольчик».

Количество часов 64 часа

Инструктор по физической культуре Блиняева Марина Виталиевна

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа II вида по коррекционной физкультуре разработана на основе авторской программы В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст).

Программа включает в себя две подпрограммы, отражающие две линии оздоровительно - развивающей работы:

1. Приобщение к физической культуре;
2. Развивающие формы оздоровительной работы.

Реализация принципов развивающего образования необходима в области физического воспитания дошкольников. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры.

В основе Программы - представления о ребенке как целостном духовно-телесном организме - средоточии, посреднике и преобразователе значимых для него природно - и социально-экологических связей. Эффект образовательно-оздоровительной работы мы усматриваем в воспитании у ребенка общей способности осмысленно регулировать эти связи через особые формы двигательной-игровой деятельности (конечно, на доступном ребенку уровне). А это предполагает выработку у него отношения к собственной духовно-телесной организации как к зеркалу, точнее - как к своеобразной «голограмме» Мира. Воздействуя на эту «голограмму» в игре, ребенок сможет реально гармонизировать свое отношение к действительности.

Развивающая двигательная-игровая деятельность, содержание и формы которой заданы в Программе, носит ярко выраженный творческий характер. Общая цель программы состоит в формировании двигательной сферы и сознании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.

Задача оздоровления детей в дошкольном возрасте считается одной из наиболее важных. Следует выделить и средства физического воспитания как средства оздоровления ребенка. В качестве средств физического воспитания А.В. Кенеман, Г.В. Хухлаева рассматривают оздоровительные силы природы, полноценное питание, рациональный режим жизни, физическую активность самих детей и даже художественные средства – литературу, фольклор, произведения музыкального и изобразительного искусства.

В результате этого были сформированы задачи программы:

1. Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие каждого ребенка и развитие потребности в здоровом образе жизни.
2. Обеспечение обогащенного физического, познавательного, речевого, социального, эстетического развития детей, формирование базисных основ личности.
3. Воспитание культуры поведения воспитанников и положительных взаимоотношений с взрослыми и сверстниками.

4. Осуществление коррекции в личностном развитии детей через организацию индивидуальных и коллективных видов деятельности, основанных на содержательном общении.
5. Вовлечение родителей в образовательный процесс, формирование у них компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребенку.

Таблица тематического распределения количества часов на один учебный год

№	Разделы, темы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
1.	Упражнения и задания на развитие основных движений		19
1.1.	Ходьба		5
1.2.	Бег		2
1.3.	Прыжки		5
1.4.	Ползание, лазание		2
1.5.	Бросание, ловля и метание		3
1.6.	Равновесие		2
2.	Упражнения на развитие мелких мышц руки		2
3.	Упражнения на развитие мелких мышц лица и мимики		1
4.	Упражнения для разных групп мышц		7
5.	Спортивные упражнения		3
6.	Силовые упражнения, элементы спортивных игр для мальчиков		3
7.	Художественно-спортивные упражнения для девочек		3
8.	Подвижные игры		9
9.	Дыхательные и звуковые упражнения		3
10.	Упражнения для формирования и коррекции осанки		9
11.	Упражнения для профилактики плоскостопия		5

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Упражнения и задания на развитие основных движений – 19 часов.

1.1. Ходьба – 5 часов

Ходьба с имитацией движения неодушевленных предметов (паровоз, башенный кран, ножницы, циркуль). Игровые упражнения "Живая линейка" (приставные шаги вправо и влево разной длины); "Рисуем многоугольники" (изображение контуров фигур-многоугольников приставными шагами вперед-назад, вправо-влево); "Богатыри выходят из моря" (ходьба и.п. в приседе с постепенным принятием нормального положения тела); "Фехтовальщики" (ходьба с выпадами). "Выразительная" ходьба с закрытыми глазами с концентрацией внимания на телесных ощущениях при вхождении в образ (усталость, бодрость, напряженность, расслабленность и т.д.). Имитация движений ног при ходьбе на руках. Игра "Чьи это ноги?" (сюжет на тему одноименной сказки В.Бианки).

Ходьба по скамейке с преодолением препятствий (перешагивание, перепрыгивание натянутой веревки, куба высотой 20 см); по горизонтальному и наклонному бревну прямо, боком, с разными положениями рук (высота 40 см, ширина стесанной поверхности 15-20 см); по гимнастической скамейке спиной вперед, то же - в парном варианте ("Игровое упражнение "Тяни-толкай").

Задания на ориентировку в пространстве: ходьба по лабиринтам с использованием простой графической схемы; самостоятельное составление графической схемы и ее использование при ходьбе; "Место сбора"; изображение плана ближайшей местности следами на влажном песке. Групповое упражнение "Превращения фигур" (ходьба по контурам круга, кривой, прямой, треугольника, прямоугольника с изменением направления по команде).

Ходьба и бег с преодолением реальных (кубики, набивные мячи и др.) и воображаемых препятствий сохраняя скорость движения (с вхождением в образ лошадки, кораблика, бороздящего волны и др.) (высота препятствий может варьироваться от 10 до 20 см).

1.2. Бег – 2 часа

Стремительный бег под легкую и энергичную музыку в разных направлениях, разными способами (на носках, с поднятыми коленями, приставными шагами боком, с махами и вращением рук, с прыжками) и с меняющимся темпом; концентрация внимания на ощущениях, возникающих при этом ноги. Бег спиной вперед в индивидуальном и парном варианте с сохранением направления и равновесия.

Бег по самостоятельно составленным из кубиков лабиринтам. Непрерывный бег до 3 мин. Медленный бег по пересеченной местности (400 м). Ближе к концу года: бег на 300-350 м с изменением скорости от медленной к средней (с концентрацией внимания на телесных ощущениях при изменении скорости). Быстрый бег от 15 до 25 м (в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка). Челночный бег 3-5 раз по 10 м. Задание "Пробеги как можно быстрее".

1.3. Прыжки – 5 часа

Прыжки на двух ногах на месте, смещая ноги вправо-влево; с продвижением вперед: по наклонной доске, с поворотом кругом, поочередно на одной и на другой ноге, по контурам геометрических фигур (прямая, кривая, круг), из полуприседа и приседа. Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой)

ноги мешочек с песком. Самостоятельное придумывание новых (в том числе - необычных) видов прыжков и названий для них. Игра-соревнование "Лягушки и кузнечики".

Прыжки с места через проведенную на полу линию в ситуациях, когда:

- а) расстояние до линии (не менее 140 см) задается воспитателем;
- б) ребенок сам должен выбрать для себя это расстояние и прочертить линию в нужном месте;
- в) ребенок должен провести линию мысленно. Задание "Прыгни как можно дальше"; то же - с соревнованием.

Прыжки с разбега через "ров" шириной 160 см, через барьер из кубиков (сугробы, насыпь) высотой 25-30 см. Прыжки с места в высоту с попыткой достать предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка в ситуациях, когда: а) высота подвешенного предмета (не менее 30 см) определяется воспитателем; б) ребенок сам должен выбрать нужную высоту и подвесить предмет на нее (попросить об этом воспитателя); в) ребенок должен мысленно "подвесить" предмет на определенную высоту.

Задание "Прыгни как можно выше"; то же - с соревнованием. Перепрыгивание через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку; через обруч как через скакалку. Задание "Нарисуй свой прыжок".

Спрыгивание с высоты 40-50 см с принятием игровой роли (пингвины, парашютисты, прыгуны с лыжного трамплина и др.). Спрыгивание с высоты с поворотом тела. Запрыгивание с разбега (3 шага) на возвышение до 40 см. Парное и групповое спрыгивание с возвышения и запрыгивание на него (высота 20-30 см) с места.

1.4. Ползание, лазание – 2 часа

Изображение реки, медленно текущей под мостом (проползание под предметами), огибающей деревья и дома (проползание между предметами); быстрого ручейка при тех же условиях. Игра-соревнование "Кто проползет быстрее" с имитацией движений ползающих животных (змеи, жуки и др.). Игровые упражнения "Тонели" (проползание под предметами), то же - с соревнованием; "Котят и клубок" (катание мяча передвигаясь на четвереньках).

Передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки в разных направлениях: игровые упражнения "Многоэтажный дом", "Счеты". Лазание по гимнастической стенке с входением в образ обезьянки, акробата, альпиниста; концентрация внимания на ощущениях, возникающих при этом. Преодоление неуверенности в движениях и страха высоты (общие и индивидуальные варианты коррекции).

1.5. Бросание, ловля и метание – 3 часа

Бросание мешочка с песком рукой из-за плеча. Перебрасывание друг другу мяча, набивного мяча, мешочка с песком произвольным способом (мальчики - с расстояния 4 м, девочки - с расстояния 3 м). Игровое упражнение "Нарисуй свой бросок".

Ловля мяча, отскочившего от земли, двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз). Перебрасывание мяча через препятствие одной рукой в ситуациях, когда:

- а) расстояние до препятствия (не менее 4 м) устанавливается воспитателем;
- б) ребенок сам устанавливает это расстояние;
- в) ребенок мысленно представляет себе линию препятствия.

Задание "Брось мяч как можно дальше"; то же - с соревнованием. Отбивание мяча кистью руки, предплечьем, плечом, головой грудью в заданном направлении; о скамейку одной рукой с продвижением вперед.

Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4-5 м. Парное игровое упражнение "Охота" - метание мяча в движущуюся цель (в другой мяч) из разных положений (стоя, сидя, лежа, при ходьбе и др.). Метание шишки, снежка в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 8 м из разных положений; в движущуюся цель. Метание мяча вдаль (расстояние до 12 м). Игровое упражнение "Соревнуются руки" ("соревнование" правой и левой руки по метанию в цель).

1.6. Равновесие – 2 часа.

Упражнение. И.п. стоя на полу: "ласточка"; подъем и опускание на всю ступню с закрытыми глазами; стойка на одной ноге, закрыв глаза, с самостоятельным поиском образа, способствующего сохранению равновесия ("кран", "гриб" и т.д.). Упражнение. И.п. стоя на гимнастической скамейке: подъем на носки и опускание на всю ступню; повороты кругом, "ласточка"; вхождение в образ гимнаста на брус; приседы с разным положением рук.

Балансирование на небольшом набивном мяче. Медленное кружение индивидуально и парами держась за руки с закрытыми глазами.

2. Упражнения на развитие мелких мышц руки – 2 час

Комплекс игровых упражнений "Теневой театр" (проекция на экран подвижных комбинаций сложенных пальцев). Игровое упражнение с музыкальным сопровождением "Клавиши и струны" (имитация игры на клавишных и щипковых музыкальных инструментах).

Физкультминутки для развития пальцевой моторики: "Дом и ворота", "Цветок", "Зайцы", "Коза и козленок", "Птички", "Кошка и собачки" (рекомендуется для преимущественного использования в рамках двигательного-оздоровительных моментов на занятиях). Отдельные игровые упражнения для пальцев с изображением движений и форм живых и неживых объектов: "Собака", "Мышка", "Зайка и ушки", "Скворечник", "Шарик", "Елка", "Корзинка", "Курочка клюет зернышки", "Кран", "Подарок"; самостоятельное придумывание детьми вариантов такого изображения.

3. Упражнения на развитие мелких мышц лица и мимики – 1 час.

Демонстрация (на картинках и на живом примере) и распознавание общего выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.); его самостоятельное воспроизведение (по замыслу). Создание первоначального представления о соотношении мимики, жеста и позы; передача через них целостного внутреннего состояния (настроения).

4. Упражнения для разных групп мышц – 7 часов.

Комплексы игровых упражнений «Эволюция животного мира».

Игровое упражнение "Боксер" (имитация движений боксера)

Игровое упражнение "Индеец в дозоре" (и.п. лежа на животе повороты головы направо и налево, ладонь приставлена козырьком к глазам)

Игровое упражнение "Плотогон" (передвижение сидя на коврик путем отталкивания руками от пола, руки вытянуты вперед)

Игровое упражнение "Щенок" (передвижение на четвереньках с подтягиванием колен вперед)

Игровое упражнение "Перетягивание палки" (парное упражнение: И.п. сидя по-турецки, прислонившись друг к другу спинами, перетягивание палки, которую соревнующиеся держат вытянутыми вверх руками)

"Арка" (парное игровое упражнение: удержание обруча одной рукой снизу, а другой над головой, наклонившись боком друг к другу)

Игровое упражнение "Веселый жеребенок" (и.п. сидя на корточках, опершись руками об пол, подкидывание ног назад-вверх с последующим приземлением на ступни) «Ноги за голову» (занесение прямых ног назад через голову с упором пальцев ног в пол).

Удержание легкой гантели на ступнях; то же - с соревнованием на время

5. Спортивные упражнения – 3 часа.

Катание на велосипеде. Управление велосипедом одной рукой. Въезд на небольшую возвышенность и съезд с нее. Игровое упражнение "Кто проедет дальше, не крутя педали". Катание на самокате.

Волейбол. Освоение простейших навыков подачи, отбивания и перебрасывания мяча.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой; регулирование направления и силы удара; свободное передвижение по площадке (в игре со сверстником).

6. Силовые упражнения, элементы спортивных игр для мальчиков – 3 часа.

Силовые упражнения. Отжимы 10 раз (руки в упоре на полу). Ходьба на руках с подтягиванием туловища и ног (расстояние 8 м). Ползание на животе, спине, ягодицах с помощью рук (расстояние 8 м). Парное упражнение: первый ребенок в положении руки за головой, лежа на спине, пытается поднять ноги; второй ребенок сидит на ногах первого.

Баскетбол. Овладение техникой передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди в движении. Броски мяча в корзину двумя руками из-за головы. Ведение мяча одной рукой, из руки в руку в движении, с остановкой и со сменой

направления. Освоение правил игры. Моделирование простейших игровых ситуаций.

Футбол. Подкидывание мяча ногой и его ловля руками. Обводка предметов, попадание в предметы, в ворота. Первоначальное освоение функций вратаря, защитников, полузащитников, нападающих; их выполнение в условиях моделирования простейших игровых ситуаций. Ознакомление с основными правилами игры. Попытки игры командами.

7. Художественно-спортивные упражнения для девочек – 3 часа.

Художественная гимнастика. Пружинные движения тела в сочетании с танцевальными движениями. Плавные и волнообразные движения в процессе ходьбы, бега, выполнения танцевальных шагов, в рамках двигательных импровизаций (при этом могут использоваться обруч, мяч, скакалка, лента).

Танцевальные упражнения. Вальсовый шаг вперед, в сторону, шаг с подскоком, чарльстон, твист, рок-н-ролл (парные упражнения для девочек и мальчиков). Игровое упражнение "Ковырялочка".

Акробатические упражнения. Группировки, перекаты, кувырки, равновесия, полушагаты; акробатические стойки.

8. Подвижные игры – 9 часов

"Паук", "Перетягивание колонной"

"Придумай и покажи", "Поймай лягушку", "Переправа", "Змейка", "Бездомный заяц", "Лихие шоферы", "Найди ошибку", "Король"

"Сумей схватить", "Трудный прыжок", "Волшебные превращения"

"Водолазы", "Прокатись на мяче", "Танец с елочкой"

"Дубки и белки", "Охотники и звери"

"Аисты", "Космонавты", "Почта", "Зайцы в огороде"

"Совушка", "Повар и котята"

"Делай наоборот", "Маяк", "Светофор", "Делай так, делай этак"

"Школа мяча", "Передал - садись", "Запрещенные движения", "Свинка", "Разноцветные мячи", "Меткий стрелок", "Меткий глаз"

9. Дыхательные и звуковые упражнения – 3 часа

Имитация через дыхание (ураган, легкий ветерок, пылесос, велосипедный насос, надувание шариков и др.). Дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи). Игровое упражнение "Змейка" (змейка вползает в нос и выползает через рот и наоборот - быстро и медленно).

Очистительное дыхание (вдох носом, выдох прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз). Вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот. Произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок. "Рисование" дыханием в воздухе воображаемых фигур. Вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки.

Сочетание упражнений дыхательной и звуковой гимнастики: поглаживание боковых частей носа от кончика к переносице на вдохе, постукивание по ноздрям на выдохе; вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди; вдох и выдох носом - на выдохе протяжно тянуть звуки "м-м-м", одновременно постукивая по крыльям носа; при закрытой правой, а затем левой ноздре протяжно тянуть звуки "г-м-м-м"; энергичное произнесение звуков "п-б", "п-б", "п-б" (укрепление мышц губ), "т-д", "т-д", "т-д" (укрепление мышц языка), "к-г", "к-г", "к-г" (укрепление мышц полости глотки); слитное произнесение с постепенным ускорением звуков "т-у-г-д-и-к", "т-у-г-д-и-к", "т-у-г-д-и-к", "т-у-г-д-и-к" (укрепление мышц языка и полости гортани). Игровые упражнения "Гудок парохода", "Веселая пчелка", "Полет самолета", "Часики", "Трубач", "Паровозик", "Насос". Пропевание гласных звуков с придыханием имитируя движения грузчиков или дровосеков ("уу-у-у-хнем", "х-а-а", "фу-у-у" и др.).

Вдохи выдохи через правую и левую ноздрю (продолжительность 4-6 сек) по очереди закрывая их большим и указательным пальцами. Брюшно-носовое дыхание (резкий вдох через нос с одновременным втягиванием брюшных мышц, расположенных ниже пупка; выдох при обычном положении брюшного пресса). Спокойный вдох и выдох; на выдохе постукивание по крыльям носа с одновременным произнесением слогов "ба-бо-бу". Игровые упражнения "Зернышко", "Упрямый ослик", "Плаксы".

9. Упражнения для формирования и коррекции осанки – 9 часов

Наклоны, повороты, напряжение и расслабление мышц из положения сидя на коленях. Ходьба в позе "священной коровы". Ходьба с предметами (мешочком, деревянным кубиком, резиновым кругом, резиновым мячом) на голове.

Упражнения для коррекции сутулости (кифоза)

Упражнения для коррекции и профилактики сколиоза. Подъем и отведение рук, потягивание ног, прогибание туловища в положениях стоя, в упоре на коленях, сидя на стуле, лежа на животе

Ходьба и бег по скамейке с мешочком на голове в разных направлениях с изменением положения рук

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой.

Выполнение движений руками, туловищем, ногами и.п. плотно прижавшись к стене. Повороты в стороны и.п. сидя на стуле с фиксированным положением рук и ног. Подъем (и.п. сидя на стуле) и возвращение в исходное положение без помощи рук, удерживая мешочек с песком на голове. Ходьба спиной вперед по начерченной на полу линии. Игровое упражнение "Кто там?".

Упражнения для мышц спины и плечевого пояса (комплекс 2)

Упражнения для мышц спины и плечевого пояса (комплекс 3)

Упражнения для мышц спины и плечевого пояса (комплекс 4)

Упражнения для мышц спины и плечевого пояса (комплекс 5)

11. Упражнения для профилактики плоскостопия – 5 часов.

Ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на месте не отрывая носка от пола. Перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке.

Катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад. "Рисование" простых геометрических фигур путем катания резинового мячика. Захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек). Игровое упражнение "Если бы ноги стали руками". Перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

Ходьба и бег на носках, пятках, перекатом с пятки на носок. Ходьба босиком по песку, мелкой гальке с изменением положения стопы; боковым шагом по палочке, жердочке, обручу. Ходьба и прыжки с мячом, зажатым между ступнями.

Игровые упражнения "Малышка" (массаж стопы), "Танец на канате". Подбрасывание воображаемого мяча стопами лежа на спине; пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек). Игровое упражнение "Если бы ноги стали руками". Перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

Игровые упражнения "Холодно - жарко", "Руки любви", "Лепим красивое лицо", "Потягивание", "Массаж грудной области", "Лебединая шея".
Релаксация мышц рук и ног (игровые упражнения по методике мышечной релаксации Джекобсона): "Кулачки", "Олени", "Пружинки",
Ходьба по шнуру "по-медвежьему".

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Лабиринты с использованием простой графической схемы; самостоятельное составление графической схемы и ее использование при ходьбе.

Ребенок выбирает для себя расстояние и чертит линию в нужном месте.

Катание на велосипеде. Катание на самокате.

Отжимы 10 раз (руки в упоре на полу). Ходьба на руках с подтягиванием туловища и ног (расстояние 8 м). Ползание на животе, спине, ягодицах с помощью рук (расстояние 8 м). Парное упражнение: первый ребенок в положении руки за головой, лежа на спине пытается поднять ноги; второй ребенок сидит на ногах первого.

Пружинные движения тела в сочетании с танцевальными движениями. Плавные и волнообразные движения в процессе ходьбы, бега, выполнения танцевальных шагов, в рамках двигательных импровизаций (при этом могут использоваться обруч, мяч, скакалка, лента).

Наклоны, повороты, напряжение и расслабление мышц из положения сидя на коленях.

Подъем рук и ног, прогибание туловища в положениях стоя и в упоре на коленях.

Подъем головы, отведение плеч, прогибание туловища в положении лежа.

Двигательные импровизации, включающие в себя выполнение упражнений для профилактики плоскостопия.

4. ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ ВОСПИТАННИКОВ

- Проблемное введение эталонов основных движений (ходьба, прыжки, бросание, метание, ползание, лазание и др.) и их творческое освоение детьми.
- Развитие способности к эмоциональному переживанию движения как «события» и эмоциональной выразительности двигательных актов.
- Воспитание двигательной самостоятельности и находчивости.
- Развитие символической функции движения, освоение «языка движений».
- Развитие способности к двигательной «режиссуре» (к самостоятельной разработке и воплощению проекта сложной композиции движений в заданных условиях).
- Развитие обобщенных представлений о мире движений и познавательных функций движения.
- Воспитание осмысленного ценностного отношения к движению как способу существования живого.

5. СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.