

Приложение 5
к приказу Министра образования и
науки Республики Казахстан
от «29» декабря 2018 года № 721

Приложение 6
к приказу исполняющего
обязанности Министра образования
и науки Республики Казахстан
от 12 августа 2016 года № 499

Типовая учебная программа дошкольного воспитания и обучения детей с нарушением опорно-двигательного аппарата

Глава 1. Пояснительная записка

1. Типовая учебная программа дошкольного воспитания и обучения детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее - Программа) разработана в соответствии со статьями 5 и 14 Закона Республики Казахстан от 27 июля 2007 года «Об образовании».

2. Цель Программы формирование специальных коррекционно-компенсаторных и социально-адаптивных умений и навыков с учетом выраженности нарушений опорно-двигательного аппарата (далее - НОДА) и проявлений детского церебрального паралича (далее - ДЦП); обучение двигательным навыкам в соответствии с возрастом; обеспечение профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата; создание предпосылок для успешной бытовой, игровой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, их интеграции в обществе.

3. Задачи Программы:

1) развивать реакции выпрямления и равновесия, обеспечивающих правильный контроль головы, шеи, туловища и конечностей;

2) развивать функции руки и предметно-манипулятивной деятельности;

3) развивать зрительно-моторную координацию;

4) способствовать торможению и преодолению неправильных поз и положений;

5) предупреждать формирование вторичного порочного двигательного стереотипа;

6) способствовать стабилизации искривления позвоночника; уменьшение дуги сколиоза корсета;

7) увеличивать силовую выносливость мышц, укреплять мышцы стопы и голени;

- 8) формировать своды стопы;
- 9) способствовать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника;
- 10) укреплять дыхательную мускулатуру;
- 11) формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики, основных движений;
- 12) воспитывать качественные навыки: ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость, равновесие;
- 13) воспитывать первоначальные навыки личной и общественной гигиены;
- 14) формировать знания о направлениях движений;
- 15) воспитывать нравственные, волевые, личностные качества.

4. Программа способствует формированию коммуникативных навыков, проявлению познавательных и социальных мотивов детей, развитию увлеченности и интереса к получению знаний, овладению детьми двигательными навыками; переводу пассивно-сопряженных в активно-самостоятельные движения.

5. Ожидаемые результаты в каждой области представлены системой целей обучения.

6. Содержание Программы охватывает возрастные периоды физического и психического развития детей:

- 1) вторая младшая группа – дети 3-4-х лет;
- 2) средняя группа – дети 4- 5-и лет;
- 3) старшая группа в дошкольной организации – дети 5-6-и лет;
- 4) класс предшкольной подготовки в общеобразовательной школе, лицее, гимназии – дети 6 - 7 (8)-и лет.

Глава 2. Вторая младшая группа (дети 3-4-х лет)

Параграф 1. Образовательная область «Здоровье»

7. Базовое содержание программы «Лечебная физическая культура (на суше или в воде)» реализуется в специальной коррекционной учебной деятельности (подгрупповая):

- 1) лечебная физическая культура на суше;
- 2) лечебная физическая культура в воде.

8. Цель: коррекция и развитие двигательных возможностей детей дошкольного возраста, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата и детский церебральный паралич легкой и средней степени.

9. Задачи:

- 1) нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей;
- 2) нормализация дыхательной функции;
- 3) формирование навыка правильной осанки и правильной установки стоп;
- 4) коррекция координационных нарушений (мелкой моторики кисти, статического и динамического равновесия, ритмичности движений, ориентировки в пространстве);
- 5) тренировка мышечно-суставного чувства;
- 6) профилактика и коррекция контрактур.

Параграф 2. 1 полугодие

10. Лечебная физическая культура на суше:

- 1) коррекция неправильных поз и положений головы и конечностей, поднятие таза, приведение бедер;
- 2) обучение умению в исходном положении лежа, сидя, стоя выполнять движения головой в разных направлениях;
- 3) обучение выполнению одновременных движений руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз;
- 4) обучение сгибанию и разгибанию предплечий и кистей рук, поочередному и одновременному сгибанию пальцев в кулак и разгибанию с изменением темпа движения;
- 5) обучение противопоставлению первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него;
- 6) формирование умения в исходных положениях лежа на спине, на животе, на боку поочередному подниманию и отведению прямых или согнутых ног, сгибанию, разгибанию, круговым движениям ими;
- 7) формирование умения приседать на всей ступне, стоя у опоры;
- 8) обучение наклонам туловища вперед, назад, в стороны;
- 9) формирование навыка выполнения простейших сочетаний изученных движений;
- 10) обучение выполнению упражнений вместе с педагогом, используя зрительные ориентиры, словесные указания в игровой форме (имитация движений животных).

11. Основные движения на суше: ходьба, бег, прыжки, метание, бросание, ловля, ползание, лазанье, равновесие, перестроение.

12. Ходьба:

- 1) формирование правильного положения головы, туловища, конечностей, опорности стоп;
- 2) тренировка ходьбы с вертикальной установкой головы и туловища; перемещение центра тяжести на опорную ногу, перемещение неопорной ноги,

правильная постановка стоп, возможность сохранять позу стоя при опоре на каждую ногу, равномерное распределение массы тела на обе стопы, правильное направление движения и ритм;

3) формирование умения правильно двигать руками при ходьбе;

4) формирование навыков ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен используя брусья, затем переходить на туго натянутый канат, ослабленный канат - затем у стены;

5) формирование правильной осанки;

6) развитие координации движений, чувства равновесия;

7) формирование умения ориентироваться в пространстве;

8) развитие навыков передвижения, координации движений, конечностей, туловища;

9) улучшение функции дыхания.

13. Бег:

1) формирование положения головы и туловища: мышцы шеи и спины не напрягаются, голова на одной линии с позвоночником, согласованные движения рук и ног;

2) формирование навыков бега с выполнением определенных заданий: друг за другом, соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, с остановкой, обходя предметы, бег с одной стороны площадки на другую;

3) обучение умению создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения;

4) закрепление навыков правильной осанки;

5) развитие навыков элементарных передвижений в горизонтальном (ползание) и вертикальном положении;

6) развитие умения ориентироваться в пространстве.

14. Прыжки:

1) отработка навыка ритмичных приседаний со сгибанием и выпрямлением туловища. Для увеличения объема приседаний под пальцы подкладывается что-либо мягкое, но не более чем на 15 градусов;

2) формирование навыков прыжков с ноги на ногу (держась за опору), прямой галоп, подпрыгивание на двух ногах, в глубину (с высоты 10-15 см);

3) развитие основных движений: ходьба, бег, прыжки, быстроты реакции;

4) формирование умения ориентироваться в пространстве;

5) тренировка навыков координации движений, чувства равновесия.

15. Метание, бросание, ловля:

1) формирование навыка катания мячей до определенного места, развитие отталкивающей функции рук, зрительно-моторной координации;

2) формирование навыка катания мяча друг другу (1-1,5 м) в положении сидя, принимать правильное положение ног при помощи различных приспособлений (валики, мешочки с песком);

3) формирование умения правильно принимать исходную позу: одни дети сидят, опираясь спиной о большой надувной мяч, другим, требуется фиксация ног в правильном положении;

4) формирование навыка катания мячей в ворота, бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча;

5) формирование навыка метания в горизонтальную цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой рукой;

6) развитие координации движений;

7) обучение разным приемам игры в мяч;

8) тренировка разнообразных движений в горизонтальном и вертикальном положении ребенка, развитие разносторонней координации движений;

9) развитие умения ориентироваться в пространстве;

10) обучение держать равновесие.

16. Ползание, лазанье:

1) формирование умения координированию движений рук и ног;

2) обучение детей умению принимать правильное положения головы;

3) развитие умения при выносе вперед правой ноги - выносить левую руку, голову слегка поворачивать влево. При выносе вперед левой ноги – выносить правую руку, голова слегка поворачивать вправо;

4) воспитание функции захвата перекладины гимнастической стенки с участием большого пальца;

5) формирование навыков ползания в прямом направлении на расстояние 2–3 м, между расставленными предметами, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу высотой 50 см, по наклонной доске, через бревно, лазание по наклонной лестнице (для детей с НОДА), влезание на гимнастическую стенку и спуск (дети с нарушением хватательной функции рук выполняют упражнение совместно с инструктором и воспитателем).

17. Равновесие:

1) формирование устойчивости в различных исходных положениях: сидя, стоя на четвереньках, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге, при различных движениях головой, при наклонах и поворотах туловища;

2) формирование навыков ходьбы: с целью тренировки равновесия постепенно уменьшают величину площади опоры стояние на двух ногах, на одной ноге, на носках, ходьба по узкой доске, бревну, по наклонной доске (10-20 см.), ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 8 см. одна от другой;

3) развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки.

18. Перестроение:

1) формирование умения ориентироваться в пространстве, улучшение тормозных реакций;

2) формирование навыков построения в круг, небольшими группами и всей группой;

3) развитие основных движений: ходьба, бег, прыжки, элементы построения;

4) тренировка быстроты реакции, умения ориентироваться на местности;

5) развитие глазомера, умения различать цвета.

19. Спортивные упражнения:

1) катание на санках (для детей с легкой и средней степенью ДЦП): обучение простейшим навыкам: самостоятельно сесть в санки, скатиться с невысокой горки, подняться на горку без санок; сидя на санках, держатся обеими руками за веревку, натягивая ее перед собой и отклонившись при этом слегка назад, но не запрокидываясь;

2) катание на велосипеде (для детей с легкой и средней степенью ДЦП): развитие опорности стоп, мышечной силы в ногах, тренировка хватательной функции рук;

3) формирование реакции выпрямления, равновесия и координации движений, удерживание руля, обучение плавному нажиму на педали попеременно то одной, то другой ногой. При гемипарезах стопа и кисть фиксируются.

20. Лечебная физическая культура на воде:

1) подготовка к плаванию;

2) обучение плаванию детей с ДЦП при температуре воды +29...32°C для достижения максимального снижения мышечного тонуса и улучшения координации движений;

3) формирование навыка вхождения и погружения в воду, игры в воде.

21. Ожидаемые результаты:

1) сформировано мышечно-суставное чувство;

2) умеет частично контролировать собственные движения в суставах верхних и нижних конечностей;

3) умеет контролировать дыхание при выполнении упражнений;

4) имеет навык правильной осанки и правильной установки стоп;

5) имеет навык координационных умений: мелкой моторики кисти, статического и динамического равновесия, ритмичности движений, ориентировки в пространстве;

6) умеет выполнять упражнения для профилактики и коррекции контрактур;

7) умеет кататься с невысокой горки, катать друг друга;

8) умеет удерживать равновесие сидя на велосипеде и плавно нажимать на педали.

Параграф 3. 2 полугодие

22. Лечебная физическая культура на суше:

1) коррекция неправильных поз и положений головы и конечностей, изменения положения ног и приподнимания стоп;

2) обучение подниманию рук вверх, вытягиванию рук вперед, разведению в стороны, переключиванию предмета из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой, хлопки перед собой, над головой, за спиной;

3) обучение умению передавать друг другу мяч над головой назад и вперед, одновременному подниманию обеих ног вверх, движению ногами, имитируя езду на велосипеде из положения лежа на спине, наклоны вперед, влево, вправо, из положения стоя, перевороты со спины на живот и обратно;

4) формирование умения полуприседанию (2-3 раза), приседанию, вынося руки вперед, опираясь руками о колени. Избегать глубокие приседания, если есть проблемы с тазобедренными суставами (вывих, подвывих), только на высоту голени; поочередное поднимание ног, согнутых в коленях.

23. Основные движения на суше: ходьба, бег, прыжки, метание, бросание, ловля, ползание, лазанье, равновесие, перестроение.

24. Ходьба:

1) формирование правильных и экономных движений;

2) обучение умению при ходьбе не опускать голову и не смотреть вниз на ноги и в то же время не закидывать ее назад;

3) формирование навыков свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен;

4) развитие умения координировать движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, «змейкой», обходя предметы, в горку и с горки;

5) обучение навыку передвижения с ускорением и замедлением темпа, развитие чувства ритма, согласованности движений с другими партнерами по игре;

6) тренировка тормозных реакций;

7) формирование правильной осанки;

8) укрепление мышечного корсета позвоночника; развитие чувства равновесия, ловкости.

25. Бег:

1) формирование положения головы и туловища без напряжения мышц шеи и спины, голова на одной линии с позвоночником, согласованные движения рук и ног;

2) формирование навыков бега (до 5 – 10 м), в разных направлениях, в быстром, непрерывно в медленном темпе (в течение 40-50 секунд);

3) развитие навыков элементарных передвижений;

4) укрепление мышц туловища и конечностей;

5) развитие умения ориентироваться в пространстве;

б) развитие координации движений, ловкости.

26. Прыжки:

- 1) развитие согласованной работы мышц и координаций движений;
- 2) формирование навыка прыжков с ноги на ногу (держась за опору), прямой галоп, подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь), в глубину (с высоты 15–20 см);
- 3) развитие координации движений конечностей, туловища;
- 4) улучшение функции дыхания;
- 5) развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп;
- б) формирование правильной осанки.

27. Метание, бросание, ловля:

- 1) развитие отталкивающей функции рук, зрительно-моторной координации;
- 2) обучение умению следить за правильным захватом предмета, наблюдением направления, силой и качеством броска;
- 3) формирование навыков метания в горизонтальную цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой рукой, бросание мяча на расстоянии 0,5-1 м., большого мяча двумя руками через веревку, сетку (при гемипарезах инструктор или воспитатель помогают выполнить упражнение ослабленной рукой);
- 4) развитие координации движений, в том числе кистей и пальцев рук, умения ориентироваться в пространстве;
- 5) обучение разным приемам игры в мяч;
- б) развитие меткости, глазомера.

28. Ползание, лазанье:

- 1) формирование способности правильно удерживать позу, опираясь на раскрытые кисти;
- 2) отработка реакции равновесия, умения переносить массу тела, опираясь то на одну руку или одну ногу, то на другую;
- 3) формирование правильного (разогнутого) положения головы;
- 4) развитие умения перемещать центр тяжести, сохранять равновесие и движение конечностями;
- 5) формирование контрротации – одновременного поворота плеч в одну сторону, а таза в другую;
- б) формирование навыка вползания в обруч, расположенного вертикально на полу, лазанья под дугой, влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее (воспитание функции захвата перекладины гимнастической стенки, с участием большого пальца (для коррекции положения большого пальца используются специальные шины, отводящие большой палец));
- 7) развитие координации движений;
- 8) укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища;

9) тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве;

10) развитие движений в горизонтальном положении (ползания, подлезания), ловкости, координации движений;

11) укрепление мышц живота, спины, мышечного корсета позвоночника, мышц конечностей.

29. Равновесие:

1) развитие мышечных ощущений, на основе которых формируется контроль над произвольными движениями;

2) формирование навыка сохранения равновесия при ходьбе по прямой дорожке, по дощечкам, по веревке. Не допускать появления страха падения.

30. Перестроение:

1) формирование навыков построения, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам);

2) развитие зрительной памяти, внимания, выдержки;

3) улучшение тормозных реакций.

31. Спортивные упражнения:

1) катание на санках: обучение простейшим навыкам: самостоятельно сесть в санки, скатиться с невысокой горки, подняться с санками на горку; сидя на санках, держатся обеими руками за веревку, натягивая ее перед собой и отклонившись при этом слегка назад, но не запрокидываясь;

2) катание на велосипеде: развитие четырехглавой мышцы, бедренных мышц и мышц лодыжки, стабилизирование равновесия туловища; совершенствование навыков езды на трехколесном велосипеде.

32. Лечебная физическая культура в воде:

1) подготовка к плаванию: развитие чувства уверенности в воде;

2) обучение всевозможным поворотам, переходу из положения на спине в положение сидя или стоя, поворотам со спины на бок, на живот и наоборот;

3) формирование навыков вхождения и погружения в воду, игр в воде.

33. Самостоятельная двигательная активность:

1) закрепление различных навыков движений, развитие быстроты, ловкости, мышечной силы;

2) стимулирование интереса к самостоятельной двигательной деятельности, к использованию имеющегося физкультурного оборудования и инвентаря.

34. Ожидаемые результаты:

1) выполняет движения по сигналу и словесной инструкции инструктора;

2) имеет представление о правильном дыхании;

3) умеет правильно ставить ногу во время ходьбы, укрепилась мышца, формирующая свод стопы;

4) умеет владеть техникой выполнения основных корригирующих упражнений;

5) катается на санках с невысокой горки; катает других детей;

- б) учится кататься на трехколесном велосипеде;
- 7) погружается в воду, играет в воде.

Глава 3. Средняя группа (дети 4 – 5-и лет)

Параграф 1. Образовательная область «Здоровье»

35. Цель: создание при помощи коррекционных физических упражнений и специальных двигательных режимов предпосылок для успешной бытовой, игровой адаптации к реальным условиям жизни, их интеграции в обществе.

36. Задачи:

- 1) развитие и укрепление мышц для формирования основных движений;
- 2) развитие начальных пространственных ориентировок в движении;
- 3) обучение произвольному началу и прекращению движений по сигналу или словесной инструкции инструктора;
- 4) развитие ручной умелости, двигательных навыков, сенсорных функций;
- 5) развитие самостоятельной двигательной активности;
- б) профилактика и коррекция контрактур;
- 7) воспитание интереса к выполнению физических упражнений.

Параграф 2. 1 полугодие

37. Лечебная физическая культура на суше:

- 1) коррекция асимметричных движений головы, сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, поднимание таза, приведение бедер;
- 2) формирование навыков наклона и поднимания головы;
- 3) формирование навыков поднимания рук вперед, в стороны, вверх, (инструктор помогает в выполнении упражнений, поддерживая их за локтевой сустав);
- 4) формирования навыка отведения рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях;
- 5) формирование навыков выполнения поворотов в стороны лежа на спине;
- б) наклоны вперед, доставая пальцами носки ног;
- 7) формирования навыка поднимания на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок. Полуприседания (4–5 раза); держа руки на поясе, вперед, в стороны.

38. Основные движения на суше: ходьба, бег, прыжки, метание, бросание, ловля, ползание, лазанье, равновесие, перестроение.

39. Ходьба:

- 1) формирование правильных и экономных движений с правильным положением головы (не опускать голову и не закидывать назад);
- 2) формирование навыков ходьбы в колонне по одному;
- 3) формирование навыков ходьбы в чередовании с бегом;
- 4) формирование навыков ходьбы в чередовании с другими движениями;
- 5) развитие координации движений рук и ног;
- 6) формирование навыков ходьбы на пятках, внешней стороне стопы, на носках (дозировка индивидуальная, в зависимости от диагноза);
- 7) формирование навыков ходьбы по следовой дорожке;
- 8) формирование навыков ходьбы с перешагиванием различных предметов, по ребристой доске;
- 9) формирование навыков ходьбы по канатной дорожке;
- 10) формирование навыков ходьбы группами в прямом направлении, по кругу, в колонне по одному с изменением направления движения, с остановкой по сигналу, с переходом на бег и обратно;
- 11) укрепление связочно-мышечного аппарата стоп;
- 12) формирование правильной осанки.

40. Бег:

- 1) развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах;
- 2) формирование правильной осанки;
- 3) тренировка внимания;
- 4) улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей;
- 5) формирование навыков бега с выполнением определенных заданий: обычный бег, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях, бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 30-40 м, со средней скоростью в чередовании с ходьбой.

41. Прыжки:

- 1) укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, формирование ее свода;
- 2) развитие чувства ритма;
- 3) формирование согласованной работы мышц и координации движений;
- 4) отработка прыжков на месте на двух ногах 5 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой, на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1-2 метра, прыжки на месте с поворотами направо, налево со страховкой, вверх с места с касанием предмета, подвешенного на уровне поднятых рук ребенка, в длину с места, через 1-2 линии (расстояние между линиями 30-40 см), с высоты 10-15 см, на одной ноге.

42. Метание, ловля, бросание:

1) развитие отталкивающей функции рук, зрительно моторной координации;

2) формирование правильного захвата предмета с соблюдением направления, силы и качества броска;

3) развитие ловкости, ритмичности и точности движений;

4) развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, быстроты реакции;

5) тренировка рациональных навыков естественных движений;

б) формирование навыков в катании мячей, обручей друг другу между предметами; бросание мяча друг другу снизу, и ловля его на расстоянии 1,5 м, перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия с расстояния 1 м;

7) формирование навыков в бросании мяча вверх, и ловля его двумя руками. Метание предметов на дальность. Метание в горизонтальную цель с расстояния

1-1,5 м правой и левой рукой; в вертикальную цель высота центра мишени 1,5 м с расстояния 1 м; развитие умения ориентироваться в пространстве, обучение разным приемам игры в мяч;

8) развитие глазомера, меткости.

43. Ползание, лазанье:

1) обучение координированным движениям рук и ног, с правильным положением головы;

2) формирование функции захвата с участием большого и указательного пальцев;

3) формирование навыков ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 6 метров между предметами, по горизонтальной доске, скамейке;

4) формирование навыков ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, по коррекционным дорожкам;

5) формирование навыков подлезания под веревку, поднятую на высоту 50 см, правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо.

44. Равновесие:

1) формирование устойчивого положения тела;

2) развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах;

3) тренировка быстроты реакции;

4) развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве;

5) развитие навыков ходьбы между линиями расстояние 20 см, по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну;

б) развитие навыков сохранения равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге, руки на поясе (со страховкой инструктора), кружение в обе стороны, руки произвольно (индивидуально);

7) развитие навыков ходьбы по ребристой доске, ходьба по наклонной доске вверх и вниз ширина 25-30 см, высота 30–35 см;

8) развитие навыков перешагивания через рейки лестницы, приподнятой на 10–15 см. от пола, через набивные мячи, положенные на расстоянии друг от друга с разными положениями рук.

45. Построение, перестроение:

1) формирование умения ориентироваться в пространстве, улучшение тормозных реакций;

2) формирование навыков построения в колонну по одному; перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам.

46. Музыкально-ритмические упражнения:

1) обучение правильному воспроизведению ритма движений;

2) формирование умения выполнять свободные движения руками и ногами в заданном ритме, сидя или лёжа;

3) формирование умения выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.

47. Спортивные упражнения:

1) катание на санках: обучение навыкам: катания с горки, катание друг друга, поднимание с санками на горку, торможение при спуске с нее, скольжение по ледяным дорожкам;

2) катание на велосипеде, самокате: укрепление связочно-мышечного аппарата стопы; увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног; формирование правильной осанки; развитие координации движений, чувства равновесия; развитие умения ориентироваться в пространстве; воспитание смелости; обучение катанию на трехколесном и двухколесном велосипедах, на самокате (для детей с НОДА), выполнению поворотов вправо, влево. При гемипарезах стопа и кисть фиксируются.

48. Лечебная физическая культура на воде:

1) подготовка к плаванию: обучение скольжению на спине с легкой поддержкой ребенка под лопатки;

2) обучение упражнениям на расслабление мышечного тонуса лежа на воде на круге 2-3 минуты для детей с гиперкинетической формой ДЦП;

3) формирование умения входить и погружаться в воду, играть в воде; приучение к брызгам;

4) формирование умения выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде;

5) формирование умения погружаться, приседая в воду до подбородка, до глаз, выходить из воды, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой (для детей с НОДА), пытаться плавать произвольным способом.

49. Элементы спортивных игр:

1) кегли: бросание мяча, занимая правильное исходное положение; выбивание кегли с расстояния 1 - 1,5 м;

2) футбол: прокатывание мяча в заданном направлении; умение передавать мяч ногой друг другу.

50. Самостоятельная двигательная активность:

1) поощрение игры детей с мячами, побуждение к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр;

2) привлечение детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулирование интереса к участию в подвижных играх;

3) создание условий для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.

51. Ожидаемые результаты:

1) проявляет интерес к выполнению физических упражнений;

2) выполняет правила подвижных игр;

3) умеет строиться в колонну по одному с выполнением различных заданий;

4) перестраивается в звенья по два, по три;

5) владеет первоначальной техникой спортивных упражнений и спортивных игр.

Параграф 3. 2 полугодие

52. Лечебная физическая культура на суше:

1) осознание положения собственного тела в пространстве;

2) формирование удерживания тела в состоянии покоя, при движении в горизонтальном, вертикальном, поступательном;

3) обучение повороту ладоней вверх, не сгибая рук в локтевых суставах, пальцы кистей рук разогнуты;

4) обучение закладыванию рук за голову, разводя их в стороны и опуская, поднимание рук через стороны вверх;

5) обучение подниманию палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистей рук из исходного положения руки вперед, в стороны;

6) формирование приподнимания ног над полом в упоре сидя, сгибание и выпрямление, опускание их на пол, поднимание и опускание прямых ног, одновременно сгибая и разгибая их, перевороты со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук, лежа на животе;

7) обучение подниманию согнутых ног в колене, ходьба по палке, опираясь носками о пол, пятками о палку;

8) обучение навыку собирать пальцами ног веревку, перекладывать с места на место мешочки с песком, вращение стопами ног.

53. Основные движения на суше: ходьба, бег, прыжки, метание, бросание, ловля, ползание, лазанье, равновесие, перестроение.

54. Ходьба:

1) формирование навыков ходьбы в колонне по одному, по два, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием коленей, мелким и широким шагом;

2) формирование навыков ходьбы с изменением направления движения, «змейкой», враспынную, приставным шагом вперед, в сторону;

3) формирование навыков ходьбы в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, с остановкой по сигналу.

55. Бег:

1) формирование положения головы и туловища (плечи слегка наклонены, голова на одной линии с позвоночником);

2) обучение бегу на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, враспынную;

3) обучение бегу с ускорением и замедлением темпа;

4) обучение бегу со сменой ведущего;

5) обучение непрерывному бегу в медленном темпе, бегу на 50–60 м, челночному бегу 3 раза по 5 м;

6) развитие чувства равномерности (ритмичности) бега;

7) обучение бегу в разных направлениях, бегу с ловлей.

56. Прыжки:

1) развитие координации движений, укрепление мышц нижних конечностей и тазового пояса;

2) обучение прыжкам на месте на двух ногах, с продвижением вперед, на месте с поворотами направо, налево, на месте ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад (со страховкой);

3) обучение прыжкам вверх с места, с касанием предмета, подвешенного выше рук ребенка, прыжки поочередно через 2–3 предмета; прыжки с высоты 20–25 см, (для детей с ДЦП упражнения по спрыгиванию на этом возрастном этапе не проводятся, так как мышечно-связочный аппарат стопы слишком слаб), в длину с места не менее 40 см, через 4–5 линий расстояние между линиями 40 см, прыжки на одной ноге (держась за опору), прыжки с короткой скакалкой (для детей с НОДА).

57. Метание, ловля, бросание:

1) развитие координации движений (в том числе кистей и пальцев рук), умения ориентироваться в пространстве, обучение разным приемам игры в мяч;

2) обучение умению брать предметы разного размера и формы, обращая внимание на правильное положение кисти и пальцев, удерживать их и переносить двумя и одной рукой;

3) обучение катанию мячей, обручей; бросанию мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его, перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия с расстояния 2 м, бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю;

4) формирование умения метать предметы на дальность не менее 2 - 3,5 м;

5) метание в горизонтальную цель с расстояния 2 м. правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

58. Ползание, лазанье:

1) обучение ползанию на четвереньках по горизонтальной и наклонной скамейкам;

2) обучение ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;

3) обучение ползанию на четвереньках, опираясь на стопы и ладони (инструктор помогает тем, кто затрудняется в одновременном выносе вперед руки и противоположной ноги, кто теряет направление движения);

4) формирование умений в подлезании под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 50 см правым и левым боком вперед;

5) формирование умений перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку;

6) формирование умений лазанью по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево (дети с нарушением хватательной функции рук выполняют упражнение совместно с инструктором и воспитателем).

59. Равновесие:

1) формирование навыков ходьбы между линиями (расстояние 20-25 см), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну, по ребристой доске;

2) формирование навыков ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз;

3) формирование умений перешагивания поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук;

4) формирование ловкости, чувства равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, подвижности нервных процессов, устойчивого внимания;

5) воспитание дисциплины;

6) укрепление связочно-мышечного аппарата стоп;

7) формирование правильной осанки.

60. Построение, перестроение:

1) формирование пространственных представлений при организованном передвижении;

2) обучение построению в колонну по одному, в шеренгу, круг;

3) формирование умений перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание;

4) развитие координации зрительного, слухового, моторного анализаторов;

5) умение ориентироваться в пространстве.

61. Музыкально-ритмические упражнения:

1) выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;

2) развитие чувства ритма, гибкости, координации движений;

3) обучение специальным упражнениям для ног сначала изучают сидя, затем у опоры стоя, и лишь некоторые дети по мере их возможностей и освоения движений выполняют их без опоры стоя.

62. Спортивные упражнения:

1) катание на санках: обучение навыкам: катания с горки, катание друг друга; поднимание с санками на горку, торможение при спуске с нее; скольжение по ледяным дорожкам самостоятельно;

2) катание на велосипеде, самокате: укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног, формирование правильной осанки; развитие координации движений, чувства равновесия, умение ориентироваться в пространстве, воспитание смелости, обучение катанию на двухколесном велосипеде и самокате (для детей с НОДА), выполнению поворотов вправо, влево. При гемипарезах стопа и кисть фиксируются.

63. Лечебная физическая культура на воде:

1) подготовка к плаванию: обучение упражнениям на расслабление мышечного тонуса лежа на воде на круге (2-3 минут) для детей с гиперкинетической формой ДЦП;

2) формирование умения входить и погружаться в воду, играть в воде, приучать к брызгам;

3) формирование умения выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде;

4) умения погружаться, приседая в воду до подбородка, до глаз, выходить из воды.

64. Элементы спортивных игр:

1) кегли: бросание мяча, занимая правильное исходное положение, в расставленные в разном положении кегли;

2) футбол: прокатывание мяча в заданном направлении, закатывание мяча в ворота.

65. Самостоятельная двигательная активность:

1) поощрение игры детей с мячами, обручами, игрушками, побуждение к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр;

2) привлечение детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулирование интереса к участию в подвижных играх.

66. Ожидаемые результаты:

1) укрепились мышцы для формирования основных движений (ходьбы, лазанья и ползания, бросания и захвата предметов с противопоставлением большого пальца остальным и под контролем зрения);

2) имеет начальные пространственные ориентировки в движении;

3) выполняет движения по сигналу или словесной инструкции инструктора;

4) самостоятельно играет в различные игры и соблюдает правила игры;

5) выполняет элементы спортивных игр, владеет видами закаливания.

Глава 4. Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Параграф 1. Образовательная область «Здоровье»

67. Цель: коррекция и развитие двигательных возможностей детей дошкольного возраста, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.

68. Задачи:

1) коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба);

2) преодоление слабости (гипотрофии, атрофии) отдельных мышечных групп;

3) улучшение подвижности в суставах (профилактика или разработка контрактур);

4) нормализация тонуса мышц, коррекция позотонических реакций;

5) улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии) и тактильных ощущений;

6) развитие предметно-манипулятивной деятельности рук;

7) формирование различных опорных реакций рук и ног; общая релаксация организма и отдельных его конечностей;

8) формирование правильной осанки;

9) торможение и преодоление неправильных поз и положений.

Параграф 2. 1 полугодие

69. Лечебная физическая культура на суше:

1) формирование умения выпрямлять руки в локтевых суставах при повороте ладоней вверх, не приближая предплечья друг к другу, фиксировать пальцы рук разогнутыми;

- 2) обучение умению полностью охватывать колени кистями рук;
- 3) формирование умения равномерного участия обеих рук в хлопке. При гемипарезах педагог помогает выполнять движение пораженной рукой;
- 4) развитие движений туловища и ног, с целью обучения детей с ДЦП ощупывать руками колени;
- 5) формировать умения размахивать руками вперед-назад, выполнять круговые движения руками перед грудью (одна рука вращается вокруг другой), разводить руки в стороны, опускать вниз;
- 6) обучение умению принимать позу в положении сидя, когда бедра в состоянии отведения и наружного поворота (наружной ротации) (фиксировать мешочками с песком);
- 7) формирование умения подтягивания ног к себе поочередно, вторая нога при необходимости фиксируется мешочком с песком.

70. Основные движения на суше: ходьба, бег, прыжки, метание, бросание, ловля, ползание, лазанье, равновесие, перестроение.

71. Ходьба:

- 1) формирование правильных и экономных движений;
- 2) формирование умения при ходьбе не опускать голову и не закидывать ее назад, не смотреть вниз на ноги, поднимать ноги, не волочить их по полу, смотреть вперед, с использованием специальных упражнений с переступанием линий, кубиков;
- 3) обучение свободным движениям рук во время ходьбы;
- 4) ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, высоко поднимая согнутую в колене ногу с перешагиванием через предметы, в разном темпе, с изменением положения рук, с остановкой по сигналу взрослого, изменением направления движения, врассыпную, между предметами, приставными шагами вперед;
- 5) ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании.

72. Бег:

- 1) формирование самоконтроля за положением головы и туловища (плечи слегка наклонены, голова на одной линии с позвоночником);
- 2) формирование самоконтроля за согласованностью движений рук и ног (руки не прижимать к туловищу);
- 3) формирование самоконтроля за ориентировкой в пространстве;
- 4) бег врассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты.

73. Прыжки:

- 1) обучение подпрыгиванию и прыжкам в длину, используя различные игровые приемы и упражнения имитационного характера по образцу инструктора с учетом индивидуальных особенностей ребенка;

2) подпрыгивание на месте, прыжки с продвижением вперед на расстояние 3 м, на двух ногах между предметами расстояние 4 м, на правой и левой ноге поочередно между предметами (для детей с НОДА), в высоту с места;

3) перепрыгивание через шнуры, линии, спрыгивание с высоты (при приземлении ноги согнуты в коленях, стопы параллельно, сохраняет равновесие), запрыгивание на возвышение до 10 см, для детей с НОДА.

74. Метание, ловля, бросание:

1) качественное формирование составляющих: траектория, сила броска, равновесие;

2) закрепление умения брать предметы разного размера и формы, обращая внимание на правильное положение при этом кисти и пальцев, удерживать их и переносить двумя и одной рукой;

3) закрепление умения использования мячей разных размеров: большие мячи – захват двумя руками, маленькие – одной;

4) закрепление умения бросания мяча вверх поочередно правой и левой руками;

5) закрепление умения бросания мяча о землю поочередно правой и левой руками;

6) закрепление умения ловить двумя руками и поочередно правой и левой руками несколько раз подряд (дозировка зависит от диагноза);

7) закрепление умения перебрасывания из одной руки в другую;

8) подбрасывание и ловля с хлопками; бросание мяча друг другу;

9) закрепление умения перебрасывания мяча через сетку;

10) закрепление умения бросания мяча о стену и ловля после отскока;

11) закрепление умения бросание вдаль;

12) закрепление умения метание мяча в горизонтальную цель;

13) закрепление умения забрасывания мяча в кольцо;

14) закрепление умения отбивания мяча одной рукой о пол в ходьбе;

15) закрепление умения катания мяча между предметами, катания в ворота поочередно правой и левой руками (нагрузка на пораженную руку больше).

75. Ползание, лазанье:

1) формирование навыка подлезания под веревку, дугу, скамью;

2) формирование навыка ползание в определенном темпе, автоматизация движений рук и ног;

3) формирование навыка сочетание упражнений в ползании с движениями выпрямляющего характера (доползти и встать), с заданиями на равновесие (ползание по доске);

4) формирование навыка подлезания под шнур, не касаясь руками пола, по прямой и боком;

5) формирование навыка ползания на животе по гимнастической скамейке;

б) формирование навыка влезания на наклонную лесенку с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек (для детей с НОДА);

7) формирование навыка подлезания под дугу, подлезания под дугу с мячом в руках, пролезание в обруч, проползание под дугами на четвереньках, толкая головой мяч, переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола, пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола, не касаясь верхнего края обода, в группировке.

76. Равновесие:

1) формирование умения сохранять устойчивое положение тела;

2) обучение навыку внезапно останавливаться и удерживаться на месте во время быстрых движений;

3) ходьба с перешагиванием через предметы;

4) ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики;

5) ходьба по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности.

77. Построение, перестроение:

1) обучение становиться парами, в круг, с обозначением центра круга;

2) формирование пространственных представлений;

3) закрепление навыка ходить в определенном направлении к указанным инструктором ориентирам;

4) построение в колонну по одному, по два, по три;

5) перестроение из шеренги в колонну по одному, по два, по три;

б) повороты на месте налево, направо, в движении, равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу на вытянутые руки в стороны;

7) повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.

78. Музыкально-ритмические упражнения:

1) выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;

2) развитие чувства ритма, гибкости, координации движений;

3) обучение специальным упражнениям для ног (сначала изучают сидя, затем у опоры стоя, и лишь некоторые дети по мере их возможностей и освоения движений выполняют их без опоры стоя);

4) красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку;

5) поочередное выставление ног на пятки и притопывание;

б) приставные шаги с приседанием;

7) хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки;

8) шаг прямого галопа, движение парами по кругу.

79. Спортивные упражнения:

1) катание на санках: катание на санках с горки по одному и по двое; поднимание с санками на горку; скольжение по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега (для детей с НОДА);

2) катание на велосипеде: обучение передвижению без посторонней помощи, формирование свободного передвижения в пространстве; формирование пространственных представлений; катание на трехколесном велосипеде (фиксация и закрепление стоп на педалях, ремень с застежкой, поддерживающий спину ребенка, защитный шлем), двухколесном велосипеде для детей с НОДА по прямой и по кругу; повороты вправо и влево.

80. Лечебная физическая культура на воде:

1) плавание: формирование умений выполнять упражнения на расслабление мышечного тонуса путем покачивания (пассивно) из стороны в сторону на спине 2-3 минуты, упражнения на гашение гиперкинезов с помощью вращательных движений рук и ног на поверхности воды в положении лежа на животе (2-3 минут);

2) сидя и лежа в воде на мелком месте, держась за поручни выполнять движения ногами (вверх и вниз);

3) хождение по дну на руках вперед и назад, ноги вытянуты горизонтально (для детей с НОДА);

4) приседание, погружение в воду до подбородка, до глаз;

5) опускание в воду лица, дутье на воду.

81. Элементы спортивных игр:

1) баскетбол: обучение перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди, ведению мяча правой и левой рукой (индивидуально, в зависимости от диагноза);

2) бадминтон: обучение навыку отбивания волана ракеткой, направляя его в определенную сторону (для детей с НОДА);

3) футбол: прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; закатывание мяча в ворота; отбивание мяча о стену несколько раз, подряд индивидуально.

82. Самостоятельная двигательная активность:

1) формирование ориентировки в пространстве;

2) развитие понимания обращенной речи, внимания, памяти, словесной регуляции деятельности, тренировка навыка ходьбы сопряженного с речью;

3) формирование навыков организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам;

4) создание двигательной среды, насыщенной различным коррекционным оборудованием и спортивным инвентарем;

5) организация пространства для коррекционных, многовариантных игр.

83. Ожидаемые результаты:

1) имеет навык правильной установки опорно-двигательного аппарата;

2) уменьшилось проявление гипотрофии в отдельных мышечных группах;

3) улучшилась подвижность в суставах;

- 4) нормализовался тонус мышц;
- 5) сформировано мышечно-суставное чувство;
- 6) сформированы опорные реакции рук и ног.

Параграф 3. 2 полугодие

84. Лечебная физическая культура на суше:

- 1) формирование подвижности в суставах, свода и подвижности стоп, точности движений;
- 2) развитие пространственной ориентировки и координации движений;
- 3) закрепление навыка перекладывания предмета из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой;
- 4) закрепление навыка хлопка перед собой и руки за спину, вращение кистями рук, сжимание и разжимание пальцев рук;
- 5) закрепление умения поднимать ноги вверх, двигать ногами, как при езде на велосипеде, переворачиваться со спины на живот и обратно, прогибать и приподнимать плечи, разводить руки в стороны;
- 6) закрепление навыка переступания приставными шагами в сторону через канат, гимнастическую палку, опираясь серединой ступни;
- 7) закрепление навыка сгибание, выпрямление, вращение стоп.

85. Основные движения на суше: ходьба, бег, прыжки, метание, бросание, ловля, ползание, лазанье, равновесие, перестроение.

86. Ходьба:

- 1) упражнять в ограничении боковых раскачиваний туловища и широкой расстановки стоп;
- 2) закрепление навыка использования ортопедической обуви;
- 3) закрепление умения ходить разными способами: в колонне по одному, парами, группами, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с хлопками, изменяя направление движения по сигналу, по наклонной доске, по бревну.

87. Бег:

- 1) формирование правильного положения головы и туловища (плечи слегка наклонены, голова на одной линии с позвоночником), согласованных движений рук и ног, ориентировки в пространстве;
- 2) закрепление бега в колонне по одному;
- 3) закрепление навыка бега с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени; змейкой без ориентира;
- 4) закрепление навыка бега между предметами до 2 минут, в рассыпную между кеглями, в чередовании с ходьбой, пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость (для детей с НОДА) до обозначенного места;
- 5) закрепление навыка бега в колонне по одному в среднем темпе, с перешагиванием через бруски, с перестроением в три колонны (на ходу взять кегли), на скорость (для детей с НОДА) с переходом на бег без ускорения.

88. Прыжки:

- 1) развитие координации движений, укрепление мышц нижних конечностей и тазового пояса;
- 2) формирование сводов стоп, правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника; формирование дыхательного акта (его глубины, ритма);
- 3) формирование умения прыгать из обруча в обруч на одной и на двух ногах;
- 4) закрепление навыка прыжков в высоту с разбега, в длину с разбега, в длину с места, на двух ногах правым боком, затем поворот в прыжке на 180 и продолжение прыжков левым боком (для детей с НОДА).

89. Метание, ловля, бросание:

- 1) закрепление умения координированно выполнять различные упражнения с мячом;
- 2) формирование правильной осанки;
- 3) укрепление мышц туловища и конечностей;
- 4) развитие координации движений в мелких мышечных группах пальцев рук и кистей;
- 5) увеличение амплитуды движений в этих суставах, улучшение координации зрительного и слухового анализаторов;
- 6) развитие быстроты реакции;
- 7) формирование правильного захвата предмета;
- 8) закрепление навыка метания мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 3 метра;
- 9) отбивание мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками.

90. Ползание, лазанье:

- 1) тренировка разнообразных движений в горизонтальном и вертикальном положении ребенка, формирование правильной осанки;
- 2) развитие разносторонней координации движений, умения ориентироваться в пространстве, держать равновесие, развитие подвижности нервных процессов;
- 3) закрепление навыка ползания в определенном темпе, автоматизации движений рук и ног;
- 4) закрепление навыка в прокатывании обручей, пролезании в них;
- 5) закрепление навыка переползания через скамейку в чередовании с ходьбой;
- 6) закрепление навыка подлезания под 3-4 дуги;
- 7) лазания по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуском вниз;
- 8) закрепление навыка ползания по скамейке с мешочком на спине;
- 9) пролезании между рейками поставленной на бок лестницы.

91. Равновесие:

1) развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах;

2) развитие внимания, быстроты реакции, зрительной памяти, развитие согласованности движений;

3) закрепление умения влезания на невысокие предметы и спуск с них;

4) закрепление навыка ходьбы по канату, шнуру с мешочком на голове, боком, приставным шагом, ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки;

5) формирование умения ходьбы на повышенной опоре, по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, ходьбы и бега по горизонтальному бревну, выполнение упражнения «Ласточка».

92. Построение, перестроение:

1) развитие умения ориентироваться в пространстве, координации движений, быстроты реакции на сигнал;

2) повторение и закрепление ранее изученных способов построения и перестроения: в пары и обратно, из одной колонны в три в процессе ходьбы и бега, на ходу, из колонны по одному в колонну по трое, по четверо.

93. Музыкально-ритмические упражнения:

1) формирование навыков самоконтроля, преодоление статической скованности, активизация умственной деятельности, общее оздоровление;

2) закрепление умений выполнять движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: шаг прямого галопа; движение парами по кругу, перестроение с расхождением и схождением в парах, приставной шаг с приседанием «пружинка» с наклоном головы в стороны, движение рук вместе.

94. Спортивные упражнения:

1) катание на санках: торможение при спуске; катание друг друга; поднимание с санками на горку; скольжение по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега (для детей с НОДА);

2) катание на велосипеде и самокате: обучение катанию на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой; формирование самостоятельного, уверенного передвижения.

95. Лечебная физическая культура в воде:

1) плавание: обучение способу плавания зависит от характера двигательного нарушения. Детей со спастической диплегией и выраженной тугоподвижностью в суставах рук и ног начинать обучать плавать на спине с помощью надувных плавательных крыльев. При насильственных движениях с отсутствием стабильного положения головы использовать надувные плавательные воротники. Детей с атаксией обучать плаванию на спине кролем;

2) обучение умению погружаться в воду с головой;

3) закрепление навыка энергичного отталкивания от стенки бассейна двумя ногами;

4) закрепление навыка скольжения на груди и спине, выполнения выдоха в воду;

5) обучение плаванию любым удобным для ребенка способом.

96. Элементы спортивных игр:

1) баскетбол: бросание мяча двумя руками от груди;

2) бадминтон: отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону;

3) футбол: передача мяча ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

97. Самостоятельная двигательная активность:

1) создание условий для самостоятельной организации детьми подвижных игр, закрепление усвоенных двигательных умений и навыков во время прогулки;

2) умение правильно оборудовать место прогулки.

98. Ожидаемые результаты:

1) осознает положение собственного тела в пространстве;

2) умеет удерживать равновесие тела, как в состоянии покоя, так и при движении в трех основных направлениях (горизонтальном, вертикальном, поступательном);

3) умеет ходить по наклонной поверхности с помощью взрослого;

4) умеет перешагивать через предметы;

5) умеет ползать в определенном темпе, автоматизированы движения рук и ног;

6) умеет передвигать предметы вокруг себя, сидя на полу (катать, отталкивать, бросать);

7) умеет захватывать рукой перекладину и отпускать ее;

8) умеет выполнять физические упражнения по инструкции педагога.

Глава 5. Класс дошкольной подготовки (дети 6 – 7 (8)-и лет)

Параграф 1. Образовательная область «Здоровье»

99. Цель: развитие способности к произвольному торможению движений, снижение гипертонуса мышц, улучшение координации движений, увеличение амплитуды движений в суставах совершенствование двигательных навыков и умений.

100. Задачи:

1) формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп (усиление развития той группы мышц, которая вынуждена взять на себя функции ослабленной, парализованной);

2) формирование вестибулярных и антигравитационных реакций; равновесия и ориентировки в пространстве;

3) предупреждение формирования порочного вторичного двигательного стереотипа;

4) обогащение двигательного опыта в разнообразных движениях, в играх, в быту;

5) корригирование и предупреждение неправильных движений и положения тела, головы и конечностей;

6) формирование пространственной ориентировки и последовательности движений;

7) обогащение двигательного опыта детей через совершенствование основных движений.

101. Содержание занятия «Физическая культура» организовано по разделам обучения, которые состоят из подразделов и содержат в себе цели обучения в виде ожидаемых результатов.

102. Цели обучения, организованные последовательно внутри каждого подраздела, позволяют педагогам планировать свою работу и оценивать достижения детей, информировать их о следующих этапах обучения.

103. Содержание Программы включает следующие разделы:

1) лечебная физическая культура на суше. Ходьба;

2) умение двигаться и уверенность;

3) сотрудничество и управление;

4) творчество и мышление.

104. Раздел «Лечебная физическая культура на суше. Ходьба» включает следующие подразделы:

1) укрепление здоровья;

2) совершенствование физической формы.

105. Раздел «Умения двигаться и уверенность» включает следующие подразделы:

1) движения;

2) физические качества.

106. Раздел «Сотрудничество и управление» включает следующие подразделы:

1) работа в команде;

2) умения и навыки в лечебной физической культуре.

107. Раздел «Творчество и мышление» включает следующие подразделы:

1) творческие способности в играх.

108. Содержание раздела «Лечебная физическая культура на суше. Ходьба» предусматривает:

1) укрепление здоровья:

закрепление умения поднимать руки: кисти не напрягаются, кулаки не сжимаются, голова на средней линии, локти не приводятся друг к другу, голова не закидывается назад. При гемипарезах педагог помогает в выполнении

упражнение ослабленной рукой;

формирование навыков равновесия и стабилизации позы; поворотов туловища и ног (таз остается неподвижным); колени не сгибаются, бедра не приводятся (при необходимости ноги фиксировать мешочками с песком);

закрепление умений выполнять корригирующие упражнения с предметами и без них: поднимание, разведение, разгибание, сгибание, вращение рук одновременно и поочередно в разном темпе с одновременным выполнением движений туловищем и ногами;

вращение туловищем из разных исходных положений;

присед с одновременным движением рук в стороны;

лежа на животе, с прогибанием туловища, разводя руки в стороны, вверх, лежа на спине, с одновременным (попеременным) подниманием ног, подтягиванием ног, скрещиванием;

перевороты со спины на живот и обратно;

прогибание; повороты вправо-влево, наклоны в стороны, вперед, назад с различным исходным положением;

выпады вперед, назад, в стороны с разным положением рук;

переступание на месте, приставным шагом, на носках, на пятках;

2) совершенствование физической формы:

совершенствование умения выполнять физические упражнения на различные части тела, отдельные мышечные группы, суставы, связки и состояния (расслабление, растяжение мышц), с использованием предметов, коррекционного оборудования;

катание на санках: совершенствование умения подниматься с санками на горку; торможения при спуске, катания друг друга; скольжения по ледяным дорожкам самостоятельно;

катание на велосипеде и самокате: совершенствование умения кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу, делая повороты вправо и влево;

плавание: совершенствование умений выполнять упражнения на расслабление мышечного тонуса путем покачивания (пассивно) из стороны в сторону на спине (2-3 минут), упражнения на гашение гиперкинезов с помощью вращательных движений рук и ног на поверхности воды в положении лежа на животе (2-3 минут); совершенствование навыка выполнения упражнений сидя и лежа в воде на мелком месте, движения ногами (вверх и вниз); совершенствование навыка хождения по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально), приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опустить в воду все лицо, дуть на воду;

выполнение физических упражнений на свежем воздухе;

создание двигательной среды, насыщенной различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры;

организация пространства для многовариантных игр;

формирование навыков организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.

таблица 1

Подраздел	Цели обучения
1.1 Укрепление здоровья	0.1.1.1 выполнять корригирующие упражнения с предметами и без них
1.2 Совершенствование физической формы	0.1.2.1 выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и совершенствования приобретенных навыков

109. Содержание раздела «Умение двигаться и уверенность» предусматривает:

1) движения:

повторение ранее изученных упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков;

ходьба: формирование сводов стоп; укрепление мышечного корсета позвоночника; формирование правильной осанки, тренировка координации движений, умения ориентироваться в пространстве, освобождать тело от излишнего напряжения, скованности; воспитание рациональных навыков естественных движений; закрепление навыка хождения на носках, обычным шагом, гимнастическим с разными положениями рук; с выпадами, в приседе, спиной, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, по ограниченной поверхности; с остановкой в определенной позе (на носках, в полуприседе), с закрытыми глазами;

бег: закрепление самоконтроля за положением головы и туловища (плечи слегка наклонены, голова на одной линии с позвоночником), за согласованностью движений рук и ног (руки не прижимать к туловищу), за ориентировкой в пространстве; закрепление навыков элементарных передвижений; укрепление мышц туловища и конечностей; улучшение осанки, функции дыхания, кровообращения; разносторонняя координация психических и двигательных процессов; закрепление бега на носках, с высоким подниманием колен, сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег из разных исходных положений (для детей с НОДА), в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с выполнением различных заданий, с перешагиванием через предметы; под вращающейся скакалкой; непрерывный до 2-3 мин., со средней скоростью (2-4 раза в чередовании с ходьбой), челночный бег, наперегонки;

прыжки: развитие координации движений, чувства равновесия;

укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение рессорной функции стопы; закрепление умения прыгать на месте, с поворотом кругом,

продвигаясь вперед, с зажатым между ног предметом, вверх из глубокого приседа, на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешанный на 25-30 см поднятой руки ребенка; в длину с места, в высоту с разбега, через скакалку (для детей с НОДА), через обруч, на одной ноге через линии, веревки (вперед, назад, в стороны с продвижением вперед (для детей с НОДА));

ползание, лазанье: тренировка чувства координации и развитие ловкости движений в горизонтальном положении во время подлезания, перелезания, упражнения в ползании постоянно сочетаются с движениями выпрямляющего характера; закрепление умения ползать по гимнастической скамейке: на четвереньках (для детей с гемипарезами индивидуально, с использованием специальных приспособлений для фиксации кисти), на животе и спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, «змейкой» между предметами. Подлезать под предметы, пролезать между ними несколькими способами подряд (высота предметов 45–50 см);

бросание, ловля, метание: развитие ловкости, меткости, глазомера координации движений; укрепление мышц рук, плечевого пояса, грудной клетки; закрепление умения бросать мяч вперед, вверх, о землю, ловить двумя руками, одной рукой, из-за головы; из разных исходных положений. Прокатывать мяч между предметами. Перебрасывать мяча друг другу снизу, из положения сидя; через сетку. Метать вдаль не менее 5-15 м.;

упражнения в равновесии: развитие чувства равновесия, координации и скорости движений; совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по специальной линии, с предметом на голове, с разными положениями рук; ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; выполнять приседания; повороты кругом и продолжение ходьбы по гимнастической скамейке; ходить высоко поднимая ногу и делая под ней хлопок; ходить по наклонной доске (ширина 10-15 см, высота 40 см) прямо и боком с разным положением рук;

построение, перестроение: закрепление пространственных представлений; совершенствование навыка хождения в определенном направлении к указанным инструктором ориентирам; закрепление умения построения самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу; переходить из одного строя в другой; закрепление умения перестроения в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);

2) физические качества:

выполняет упражнения для развития ловкости: упражнения с предметами разной формы, фактуры, массы, изменение темпа и ритма движений, выполнение согласованных действий с несколькими участниками;

выполняет упражнения для развития силовых качеств: упражнения на укрепление основных мышечных групп: спины, груди, плечевого пояса, живота и нижних конечностей;

выполняет упражнения для развития гибкости: упражнения на растягивание мышечных групп. При растягивании сустав стабилизировать.

Если упражнение включает выпрямление или сгибание, нельзя включать в движение повороты и перекручивания;

выполняет упражнения для развития выносливости: отжимания, подтягивания, приседания, скручивание, бег, плавание;

выполняет упражнения для развития глазомера: упражнения, формирующие умение определять расстояние на глаз без каких-либо приборов.

таблица 2

Подраздел	Цели обучения
2.1 Движения	0.2.1.1 выполнять виды перестроений на месте и в движении
	0.2.1.2 выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями
	0.2.1.3 сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, наклонной доске
	0.2.1.4 выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие
	0.2.1.5 выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний
	0.2.1.6 метать на дальность, метать в горизонтальную и вертикальную цель
	0.2.1.7 катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия
2.2 Физические качества	0.2.2.1 демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности
	0.2.2.2 развивать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников
	0.2.2.3 развивать пространственную ориентировку, ориентировку во времени, умения сохранять равновесие в заданных положениях и при ходьбе, по скамейке/бревну вверх и вниз

110. Содержание раздела «Сотрудничество и управление» предусматривает:

1) работа в команде:

элементы командных спортивных игр;

баскетбол: развитие глазомера, меткости, координации движений в мелких и крупных мышечных группах, быстроты реакции; тренировка рациональных навыков естественных движений; закрепить умение передачи мяча друг другу; закрепить умение ведения мяча правой и левой рукой (для детей с НОДА) шагом и бегом, забрасывания мяча в корзину;

футбол: развитие координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища; тренировка меткости, быстроты реакции; умение дружно действовать по сигналу (тормозные реакции); закрепить прокатывание футбольного мяча правой и левой ногой; передачу мяча в парах друг другу на месте и в движении; умение обведения его вокруг предметов, остановку мяча; закатывание в ворота;

2) умения и навыки в лечебной физической культуре:

умеет выполнять корригирующие упражнения с предметами и без них на различные части тела, отдельные мышечные группы, суставы, связки и состояния (расслабление, растяжение мышц), с использованием коррекционного оборудования;

выполняет новые двигательные действия, умеет выполнять их с помощью, проявляет интерес к самостоятельному выполнению движений.

таблица 3

Подраздел	Цели обучения
3.1 Работа в команде	0.3.1.1 применять способы и роли командной игры
	0.3.1.2 определять признаки честной игры и честного судейства
3.2 Умения и навыки лечебной физической культуре	0.3.2.1 уметь выполнять корригирующие упражнения с предметами и без них; на различные части тела, отдельные мышечные группы, суставы, связки и состояния, с использованием коррекционного оборудования

111. Содержание раздела «Творчество и мышление» предусматривает:

1) творческие способности в играх: умеет организовывать знакомые подвижные игры; придумывает с помощью педагога игры на заданные сюжеты; проявляет творческие способности через организацию игр-эстафет, игр-забав, аттракционов.

таблица 4

Подраздел	Цели обучения
4.1 Творческие способности в играх	0.4.1.1 развивать творческие способности в играх, придумывание вариантов игр, комбинирование движений

	0.4.1.2 проводить самостоятельно знакомые подвижные игры и упражнения
--	---

112. Ожидаемый результат:

- 1) сформированы навыки равновесия и стабилизации позы;
- 2) умеет ориентироваться в пространстве, освобождать тело от излишнего напряжения, скованности;
- 3) укрепилась мускулатура позвоночника;
- 4) умеет контролировать положение головы и туловища;
- 5) улучшилась рессорная функция стопы;
- 6) приведение мышечной системы в нормальный тонус, укрепление неразвитой и ослабленной мускулатуры;
- 7) улучшение движений в суставах;
- 8) сформирован навык координационных функций, умения поддерживать равновесие;
- 9) умеет самостоятельно менять положение тела (стояния, сидения, передвижения);
- 10) сформирован самостоятельный навык двигательной активности (подвижные игры, развитие реакции);
- 11) владеет элементами спортивных игр и упражнений;
- 12) соблюдает правила игры в подвижных играх;
- 13) применяет полученные умения и навыки в повседневной жизни.