

МКОУ «Гимназия №1 г. Майского» дошкольное отделение «Радуга»

**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
С ДЕТЬМИ ОВЗ**

**Воспитатель по физической культуре
Канищкva Т.Н**

**Организация оздоровительной работы по физическому развитию
С детьми ОВЗ в условиях дошкольного отделения**

ФИ ребенка: Тучкова Анастасия; Ревякин Кирилл
Дата рождения: 28.12.2019г.; 29.10.2018г.
Мед/ заключение: ювенильный
идиопатический артрит; аутизм

Цель работы: оказывать стабилизирующее влияние на позвоночник, укреплять мышцы туловища с помощью физических упражнений.

Задачи:

улучшать осанку;
функцию внешнего дыхания;
оказывать общеукрепляющий (тонизирующий) эффект.

Формы работы:

утренняя гимнастика;
мобилизационные упражнения;
коррекция положением.

Все упражнения традиционно начинаются с упражнений по разгрузке позвоночника. Классическое упражнение – ходьба на четвереньках. Длительность выполнения 2-3 минуты.

В водном этапе делаем разминку, готовим наш организм к выполнению упражнений основного этапа.

1. Основная стойка (ноги на ширине плеч, руки опущены). На счет 1-поднять руки вверх-вдох, на счет 2-3-потянуться, на 4-опустить руки, расслабиться – выдох. Упражнение выполнить 4-5 раз. Сохранить правильную осанку.
2. Основная стойка. На счет от 1 до 4-круговые движения плеч назад-4 раза, при этом руки опущены, плечи расправлены. Затем выполняем так же на счёт от 1 до 4 круговые движения плечами вперед-4 раза.
3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1-сгибание левого колена к животу, на счет 2 – принимаем исходное положение, на 3-4 – выполняем то же другой ногой. Выполняем упражнение 4-6 раз. Спина прямая, упражнение сочетать с фазами дыхания.
4. Исходное положение: стоя, кисти рук у плеч. На счет 1-2 – наклон корпуса вперед с вытягиванием вперед рук (корпус и руки параллельно полу, ноги прямые)– выдох, на 3-4–принимаем исходное положение–вдох. Выполняем 4-5 раз.

5. Исходное положение: стоя, руки в замок за спиной. На счёт 1 – отведение рук назад, на счёт 2-5 – удержание позы, на 6 – принимаем исходное положение. Спина прямая, подбородок приподнят, лопатки сведены, руки таза не касаются. Выполняем 3-4 раза.

6. Основная стойка. На счёт от 1 до 4 медленно, на выдохе выполняем приседания, руки вперед. Спина прямая, руки прямые, ладони внутрь. На счёт 5-8 принимаем исходное положение, выдох. Выполнять 4-5 раз.

7. Исходное положение: стоя, руки перед грудью. На 1-2 разведение рук в стороны, ладонями вверх – вдох, на 3-4 – исходное положение – выдох. Спина прямая, руки на уровне плеч. Выполнять 3 – 4 раза.

Основной раздел

1. Исходное положение: локти в стороны, кисти у плеч. На счёт от 1 до 4 выполняем вращения (сначала вперёд, потом назад). В этом упражнении не нужна большая амплитуда движения, наоборот, локти должны описывать при вращении совсем небольшую окружность. Темп выполнения – медленный. Выполняем 2-3 раза.

2. Основная стойка. На счёт 1-2 на стороне грудного сколиоза опускаем надплечье и поворачиваем плечо наружу с приведением лопатки к средней линии, на 3-4 – исходное положение. Выполнять 6 раз, не допуская поворота всего корпуса.

3. Основная стойка. На счёт 1-2 на противоположной стороне грудного сколиоза поднимаем надплечье и поворачиваем плечо вперед с оттягиванием лопатки назад. Выполняем 6 раз, не допуская поворота всего корпуса

Теперь ложимся на подстилку на спину. Упражнения на спине предназначены в основном для укрепления мышц брюшного пресса.

4. «Вытяжение» позвоночника. Упражнение выполняем лёжа на спине, при этом пятками тянемся «вниз», макушкой – «вверх». Выполняем 3-4 «вытяжения» по 10-15 секунд.

5. Всем хорошо известное упражнение «велосипед». Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой или вдоль туловища. Ногами совершаем движения, имитирующие езду на велосипеде. Важно, чтобы угол между ногами и полом был небольшой. Темп выполнения средний. Выполняем 2-3 подхода 30-40 секунд.

6. «Ножницы» исходное положение: лёжа на спине, руки за головой или вдоль туловища. Выполняем скрестные горизонтальные махи ногами. Махи

желательно производить ближе к полу. Темп выполнения - средний. Выполняем 2-3 подхода 30-40 секунд.

Теперь отдыхаем лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. Затем переворачиваемся на живот. Упражнения на животе предназначены, в основном, для укрепления различных мышц спины.

7. «Вытяжение». Выполняется аналогично упражнению 4, только на животе. Угол подъема рук и ног небольшой.

8. Исходное положение: лежа на животе, ладони на уровне плеч, прижаты к полу. На счёт 1-4 – скользим руками по полу вперед до полного их выпрямления, затем потянутся, на 5-8 – выполняем сгибание рук с поворотом ладоней вверх, соединения лопатки в конце движения. Грудная клетка прижата всей поверхностью к полу, голова поднята, подбородок прижат к шее. Выполняем 6-8 раз.

9. Лежа на животе, руки согнуты. На счёт 1-2 – поднять голову и плечи – вдох, замереть в этой позе на 3-4, на счёт 5-6 принять исходное положение – выдох. Выполняем упражнение 5-6 раз.

10. «Плавание». Исходное положение: лёжа на животе, ноги прямые, голова опирается на тыльную часть ладоней. Принимаем положение, как в упражнении 9. Удерживая такое положение, выполняем движения, имитирующие плавание брассом. Выполняем 2-3 подхода по 10-15 повторений.

11. «Ножницы». Лёжа на животе, ноги прямые, голова опирается на тыльную часть ладоней. Поднимаем ноги и выполняем скрестные горизонтальные махи ногами, при выполнении этого упражнения бедра нужно отрывать от пола. Темп выполнения средний. Выполняем 2-3 подхода по 30-40 секунд.

12. Исходное положение: лёжа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, в руках гантели, ноги вместе. На счёт 1 слегка потянутся головой вперед, выпрямить руки вперед, поднять ноги, на 2-3 – согнуть руки к плечам, прогнуться в грудном отделе, на 4 принять исходное положение. Угол подъема рук и ног небольшой. Повторить 6 – 8 раз.

Теперь отдыхаем, восстанавливаем дыхание и переворачиваемся на бок.

13. Исходное положение: лежа на боку на стороне грудного сколиоза. Поочередно двигаем прямыми ногами вперед и назад. Ноги не должны касаться пола. Упражнение напоминает «ножницы». Выполняем его 10 – 12 раз.

14. Исходное положение: лежа на боку на стороне грудного сколиоза, ноги разведены. На счёт 1 поднять руку на стороне вогнутости грудного сколиоза вверх – вдох, на 2 – исходное положение – выдох.

15. Ложимся на левый бок, под голеностопными суставами валик. На 1 – поднять ноги, 2-5 – удерживать позу, на счёт 6 принимаем исходное положение. Мышцы напряжены, спина прямая. Выполняем 4 – 6 раз. Затем повторяем упражнение на другом боку 4 – 6 раз.

Основной раздел комплекса заканчиваем следующим упражнением. Исходное положение: стоя на четвереньках. На счёт 1 руку на стороне вогнутости грудного сколиоза поднять и вытянуть вперед, на 2 – ногу на стороне вогнутости поясничного сколиоза поднять и вытянуть назад, 3 – удерживать позу, на 4 – исходное положение. Корпус прямой, нога и рука параллельно полу. Повторить 4 – 5 раз.

Заключительный раздел

Теперь мы снова встаем и выполняем упражнения:

ходьба на носках, руки вверх;

ходьба на пятках, руки в замок за спину;

ходьба с высоким подниманием бедра, руки вперед;

ходьба с захлестыванием голени, руки за спину.

Средняя продолжительность – 5 минут. Необходимо следить за правильным положением тела, рук, ног.

Заканчиваем комплекс следующим упражнением: исходное положение - стоя у гимнастической стенки, на счёт 1 - руки вверх - вдох, на счёт 2 - руки вниз - выдох.

Так же можно выполнять физические паузы в течение учебных занятий.

Приложение

Сроки реализации	Содержание занятия	Работа с родителями
Сентябрь	<p>1</p> <p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ходьба обычная, с различным положением рук. 3. Упражнения в положении стоя без предметов. 4. Игра «Волшебный колокольчик» <p>Послушать, как звучит колокольчик тихо и громко. Ребенок идет по кругу, колокольчик звенит тихо, приседает, громко, легкий бег.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Закл часть: Самомассаж рук. <p>2</p> <p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ходьба по кругу с упражнением для рук. 3. Упражнения с мячом. 4. С/п «Море волнуется» 5. Закл часть: Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря» <p>3</p> <p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Разминка. 2. Ходьба с перешагиванием через палки. 3. Упражнения лежа, для мышц спины и брюшного пресса без предметов. 4. Игра «Твой цвет танцуй» 5. Закл часть: Спокойная расслабляющая ходьба. <p>4</p> <p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 1. Ходьба обычная, змейкой. 2. Упражнения с гантелями. 3. Игра «Ловкий мяч» 4. Закл часть: Расслабление мышц лежа на боку 	<p>Консультация « Как повысить мотивацию ребенка к физической активности?»</p>

Октябрь	1	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка. 2. Ходьба с высоким подниманием колена. 3. Упражнения стоя, с мячами. 4.Игра «Ловкий мяч» 5.Закл часть: Дыхание « Горячий чай» 	
	2	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка. 2.Ходьба с перешагиванием через предметы. 3.Упражнения с кубиком 4.Игра «В поймай мяч» <p>Закл часть: Самомассаж голени.</p>	
	3	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка. <p>Ходьба обычная, ходьба с перешагиванием.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнения с малым мячом. <p>Закл часть: Психогимнастика.</p>	
	4	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка. 2.Ходьба по залу с заданием для рук. 3. Упражнения с использованием мешочка. 4.Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке 5.Игра «Дерево, куст». <p>Под ритмичные удары в бубен движение в обход по залу, команда: «Дерево» - остановиться, поднимают руки вверх; «Куст» присесть.</p> <p>Закл часть: Спокойная ходьба по массажной дорожке.</p>	<p>Рекомендации «Выявление родительских притязаний к образовательному процессу, заинтересованность в физическом развитии детей»</p>
Ноябрь	1	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка. 2.Ходьба обычная, с перешагиванием. 3.Упражнения в лезанье по лестнице, не пропуская реек. 4.«Попади в корзину». <p>Закл часть: Игра на внимание « Продолжи дальше»</p>	

	2	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ходьба с заданием для рук. 3. Упражнения для укрепления мышц рук, спины и живота. 4. Игры для формирования правильной осанки <p>Закл часть: Релаксация.</p>	
	3	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ходьба с препятствиями. 3. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. 4. Игра с мячом «Брось дальше» 5. Закл часть: Расслабленно мышц лежа на боку 	
	4	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ходьба по кругу с заданием для рук. 3. Упражнения с малым мячом. 4. Игра с мячом, попади в корзину. 5. Закл часть: Упражнение на расслабление. 	Видео показ занятия.
Декабрь	1	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ходьба, легкий бег. 3. Упражнения стоя, сидя и лежа. 4. Игра «Кто быстрее» - парная переброска мяча. 5. Закл часть: Дыхание « Снежинка» 	
	2	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ходьба на носках. 3. Упражнения с кубиками. 4. Упражнения стоя, сидя. 5. Игра «Мяч от себя» <p>Закл часть: Самомассаж ладошек.</p>	

	3	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ходьба с заданием для рук. 3. Упражнения без предметов. 4. Игра «Выше земли» 5. Закл часть: Психогимнастика. 	
	4	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ходьба с изменением направления, между фишками с мешочком на голове. 3. Упражнения с лентами сидя на стуле. 4. Игра «Перекасти мяч» 5. Закл часть: Упражнение «Я начну, ты продолжай, дни недели называй!» 	
Январь	1	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ходьба семенящим шагом 3. Упражнения без предметов. 4. Игра «Дерево, куст». 5. Закл часть: спокойная ходьба. 	Рекомендация « Укрепляем организм прогулками на свежем воздухе»
	2	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ходьба семенящим шагом 3. Упражнения с гантелями. 4. Игра «Перекасти поле» <p>Закл часть: спокойная ходьба.</p>	
	3	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ходьба обычная, с различным положением рук. 3. Упражнения в положении стоя с кубиком. 4. Игра «Волшебный колокольчик» <p>Послушать, как звучит колокольчик тихо и громко. Ребенок идет по кругу, колокольчик звенит тихо, приседает, громко, легкий бег.</p>	

		5. Закл часть: Самомассаж рук.	
	4	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ходьба враспышную, по кругу. 3. Упражнения сидя на стульчике с гимнастической палкой. 4. П/и «Море волнуется» 5. Закл часть: Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря» 	
Февраль	1	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Разминка. 2. Ходьба в враспышную, с перешагиванием через палки. 3. Упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. 4. Игра «Твой цвет танцуй» 5. Закл часть: Спокойная расслабляющая ходьба. 	
	2	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 1. Ходьба обычная, змейкой. 2. Упражнения с гантелями. 3. Игра «Ловкий мяч» 4. Закл часть: Расслабление мышц лежа на боку 	
	3	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ходьба с перешагиванием через предметы. 3. Упражнения с использованием скамьи. 4. «Поймай мяч» <p>Закл часть: Логоритмическая игра «Снег»</p>	
	4	<p>I часть (вводная)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. <p>Ходьба обычная, ходьба с перешагиванием.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с гимнастическими палками, стоя, сидя и лежа с палками. 	

Март	1	<p>2. Игра «Ловишки» Закл часть: Спокойная расслабляющая ходьба.</p> <p>I часть (вводная) 1.Разминка. 2.Ходьба по залу с заданием для рук. 3. Упражнения с использованием мешочка. 4.Игра «Дерево, куст».</p> <p>Под ритмичные удары в бубен движение в обход по залу, команда: «Дерево» - остановиться, поднимают руки вверх; «Куст» присесть, Закл часть: Спокойная расслабляющая ходьба.</p>	Памятка: «Упражнения на дом»
	2	<p>I часть (вводная) 1.Разминка. 2. Ходьба с препятствиями. 3. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. 4. Игра с мячом «Брось дальше» Закл часть: Расслаблению мышц лежа на боку</p>	
	3	<p>I часть (вводная) 1.Разминка. 2. Ходьба по кругу с заданием для рук. 3.Игра с мячом, попади в корзину. 4.Закл часть: Упражнение на расслабление.</p>	
	4	<p>I часть (вводная) 1.Разминка. 2. Ходьба с заданием для рук. 3.Упражнения без предметов. 4.Игра «Вьше земли» 5.Закл часть: Йога « Кошка»</p>	
Апрель	1	<p>I часть (вводная) 1.Разминка. 2. Ходьба, легкий бег. 3. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя.</p>	

		<p>4. Игра «Кто быстрее» по парная переброска мяча. 5.Закл часть: Расслабление « Цветок»</p>	
	2	<p>I часть (вводная) 1.Разминка. 2. Ходьба с заданием для рук. 3. Упражнения без предметов. 4.Игра «Метание мешочка в корзину» 5.Закл часть: Психогимнастика.</p>	
	3	<p>I часть (вводная) 2.Разминка. 2.Ходьба в враспынную, с перешагиванием через палки. 3. Упражнение сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. 4.Игра «Твой цвет танцуй» 5.Закл часть: Спокойная расслабляющая ходьба.</p>	
	4	<p>I часть (вводная) 2.Разминка. 2.Ходьба в враспынную, с перешагиванием через палки. 3. Упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. 4.Игра «Твой цвет танцуй» 5.Закл часть: Спокойная расслабляющая ходьба.</p>	
Май	1	<p>I часть (вводная) 1.Разминка. 2. Ходьба с изменением направления, между фишками с мешочком на голове. 3. Упражнения с лентами сидя на стуле. 4.Игра «Перекажи мяч» 5.Закл часть: Упражнение «Я начну, ты продолжай, дни недели называй!»</p>	

	2	<p>1 часть (вводная) 2.Разминка. 3. Упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. 4.Игра «Твой цвет танцуй» 5.Закл часть: Спокойная расслабляющая ходьба.</p>	
	3	<p>1 часть (вводная) 1.Разминка. 2.Ходьба обычная, с различным положением рук. 3.Упражнения в положении стоя с кубиком. 4.Игра «Волшебный колокольчик» Послушать, как звучит колокольчик тихо и громко. Ребенок идет по кругу, колокольчик звенит тихо, приседает, громко, легкий бег. 5.Закл часть: Самомассаж рук.</p>	
	4	<p>1 часть (вводная) 1.Разминка. 2. Ходьба на носках. 3. Упражнения с кубиками. 4.Игра « Мяч от себя» Закл часть: Самомассаж стопы.</p>	

План работы с родителями (законными представителями)

Цель: Обеспечение взаимодействия воспитателя по ФК с семьей, воспитывающей ребенка с ОВЗ, привлечение родителей к коррекционно-реабилитационному и воспитательному процессу.

Задачи:

Оказание помощи психолого-педагогической направленности.

Повышение у родителей чувства собственной компетентности.

Преодоление состояния кризиса у родителей.

Активное участие семьи в реализации адаптированных образовательных программ дошкольного образования способствует тому, что родители конструктивно решают вопросы обучения и воспитания ребёнка. Во время работы с семьёй важно учитывать индивидуальные особенности каждого участника взаимодействия: ребёнка, родителя, близкого взрослого:

первичные приёмы;

консультации;

развивающие занятия;

осуществляются в комфортной для семьи обстановке, чтобы снизить уровень тревожности и внутреннего напряжения родителей.

Во время работы с семьёй активную позицию родителей педагог формируют используя различные приёмы:

«инициатива», когда запрос к специалисту должен исходить от родителей,

открытые формы вопросов (использование готового решения обычно вызывает пассивность,

выбор из нескольких вариантов на основе своих знаний и опыта стимулирование активности родителей,

структурированность и др.

Педагог используются следующие формы работы с родителями воспитанников:

1. С целью повышения уровня педагогических знаний родителей реализуется детско-родительский проект старшей группы «Ромашки» «Закаливание и спорт»

2. Разработан проект «День здоровья», который ежегодно реализуется в рамках Всемирного дня здоровья.

3. Проведён проект « Если хочешь быть здоров—закаляйся!»

4. Совместно создан лэпбук « Виды спорта».

5. Родителями разработана брошюра « На зарядку становись!»

6. Разрабатываются и реализуются совместные взросло-детские тематические проекты, акции.

8. Проведение родителями комплекса упражнений для зарядки .

9. Игротека подвижных игр.

Для коррекции психомоторных нарушений у детей с ОВЗ необходимы новые нетрадиционные методы и модели психолого-педагогической помощи-
занятия психомоторной коррекции.

Внедрение в практику данных занятий способствует коррекции высших психических функций у детей путем воздействия на работу корковых и подкорковых мозговых структур посредством двигательных упражнений.

Цель психомоторных комплексов - это функциональная активизация межполушарных взаимодействий, оптимизация тонуса тела, улучшение обменных процессов, с помощью глазодвигательных, дыхательных, телесных упражнений, движений пальцев. Работа проводится в подгрупповой или индивидуальной форме.

Динамическая стимулирующая гимнастика проводится в утренние часы для регулирования эмоционального состояния ребенка, обеспечивает дополнительное формирование двигательных навыков, т.к. данная категория детей быстро утрачивает приобретенный двигательный опыт. При этом упражнения проводятся в движении, носят имитационный характер.

Тактильная тропа здоровья используется на занятиях по физическому воспитанию и в других режимных моментах с целью профилактики плоскостопия и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния путем воздействия на биоактивные центры стопы.

Подвижные игры, упражнения, праздники закрепляют умения и навыки, приобретенные детьми на физкультурных занятиях, дают детям огромный посыл положительных эмоций, уверенности в своих силах, повышают самооценку, формируют стремление преодолевать трудности, воспитывают дух соревнований.

Суть **детского игрового стретчинга** заключается в реализации игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка, эти упражнения способствуют формированию правильной осанки, тренировке определенных групп мышц, снижению травматизма, улучшению гибкости и подвижности суставов, развитию двигательной фантазии, повышению общего эмоционального тонуса ребенка и интереса детей к физкультурным занятиям.

Психогимнастика проводится с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия и предупреждения психических расстройств у детей. В неё входят игровые задания, элементы психологических этюдов, выразительные пантомимы, пластические упражнения. Используется во время и в конце физкультурных занятий, в других режимных моментах.

Элементы **релаксации** помогают расслабить отдельные группы мышцы тела, снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Массаж и самомассаж входят как в комплексы различных видов гимнастик, физкультурных занятий, так и используются в профилактических целях как самостоятельные упражнения. Эффективно влияет на повышение мышечного тонуса, иммунной системы через воздействия на рефлекторные точки тела.

Гигиена режима и закаливания являются неотъемлемой частью общей физкультурно-оздоровительной системы дошкольного учреждения в течении всего года. В летний оздоровительный период с детьми проводятся комплексы закаливающих мероприятий, включающих в себя упражнения на массажных ковриках, игры и виды движений на песке, босохождение.