

Принята
на педагогическом совете
протокол №1 от 31.08.2022 г



**Программа адаптивная физическая культура
для детей с ТНР
(тяжелыми нарушениями речи)**

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
№22 «Золотая рыбка» города Дубны Московской области

2022 г.

№ п/п	Содержание
1	Пояснительная записка
1.1.	Цели и задачи Программы
1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы.
1.3.	Характеристика особенностей развития детей с тяжелыми нарушениями речи.
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы.
II	Содержательный раздел
2.1.	Перечень физических упражнений для детей с тяжелыми нарушениями речи.
2.2.	Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей с тяжелыми нарушениями речи
2.3.	Ритмическая гимнастика. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением
2.4.	Особенности проведения физкультурных занятий.
III	Организационный раздел
3.1.	Перспективный план работы на учебный год с детьми старшей группы компенсирующей направленности для детей с ТНР
3.2.	Перспективный план работы на учебный год с детьми подготовительной группы компенсирующей направленности для детей с ТНР
3.3.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями детей с тяжелыми нарушениями речи.
3.4.	Описание материально-технического обеспечения Программы.
3.5.	Методическое обеспечение Программы
3.6.	Учебно-методический комплекс к Программе
3.7.	Нормативное обеспечение

I Пояснительная записка

1.1.Цели и задачи Программы

Цель: формирование физической культуры личности ребенка с тяжелыми нарушениями речи в ДОУ (в старшей и подготовительной группе компенсирующей направленности).

Задачи:

- становление у детей с тяжелыми нарушениями речи ценностей здорового образа жизни,
- развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях,
- приобретение двигательного опыта и совершенствование двигательной активности;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми .

Задачи решаются:

- в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников;
- в процессе проведения оздоровительных мероприятий (закаливающих процедур);
- в совместной деятельности детей со взрослыми по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;
- на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений и т. д.);
- в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие;
- в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика;
- в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением;
- в ходе непосредственно образовательной деятельности, направленной на правильное восприятие и воспроизведение выразительных движений для понимания смысла ситуаций, характеров персонажей, их эмоциональных состояний и др.;
- в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи.

1.2.Принципы и подходы к формированию Программы.

- 1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- 2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических ДОУ и детей);
- 3) уважение личности ребенка;
- 4) реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Основной формой организации работы являются занятия физической культурой, обеспечивающие реализацию основных задач, определенных данной программой.

Занятия с детьми представляют собой увлекательные игры, удовлетворяющие потребность детей в двигательной активности, доставляющие им удовольствие и радость. В этот период много внимания уделяется проведению подвижных игр с детьми, которые проводят воспитатели в утреннее и вечернее время (с музыкальным сопровождением в записи или с участием музыкального руководителя) два раза неделю по подгруппам и индивидуально в зависимости от уровня психофизического развития каждого ребенка. Длительность занятия и физические нагрузки строго индивидуализированы и могут меняться в зависимости от особенностей психофизического состояния детей, метеоусловий, времени года и т. д. Кроме того, во второй половине дня воспитатель организует со всей группой игры, направленные на двигательное развитие детей.

1.3. Характеристика особенностей развития детей с тяжелыми нарушениями речи.

Невысокие показатели характеризуют долговременную и кратковременную память. Значительно снижена способность к непрерывному запоминанию, при этом наглядный материал удерживается в памяти лучше, чем вербальный. Наблюдаются трудности в процессах поэтапного формирования умственных действий и обобщения, низок уровень умственной работоспособности. Своеобразно поведение и психическое развитие детей данной категории. Им присущи повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность. И наоборот, некоторым детям свойственны заторможенность, апатичность, чувство ущемленности и неполноценности от сознания своего дефекта. Также нарушается произвольная регуляция. Дети не способны к длительным волевым усилиям, из-за речевых недостатков заметно затруднено общение со сверстниками.

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи отстают от нормально развивающихся детей в воспроизведении двигательных заданий по пространственно-временным параметрам. Отмечается ряд закономерностей в отставании их физического развития.

- гипер- или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;
- несформированность функций равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений;
- нарушение осанки, плоскостопие;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы.

Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен

договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

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

Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Педагогические ориентиры:

- стимулировать появление эмоционального отклика на подвижные игры и игровые упражнения и желание участвовать в них;
- развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности детей (зрительно-моторной координации, мышечной выносливости, способности свободно перемещаться в пространстве);
- формировать у детей навыки элементарной ориентировки в пространстве, обучая детей движению по ориентирам (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение и перемещение в сухом бассейне и т. п.);
- развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности детей (зрительно-моторной координации, мышечной выносливости, способности свободно перемещаться в пространстве);
- формировать способности детей реагировать на изменение положения тела во время перемещения в сухом бассейне, на сенсорных дорожках и ковриках, на мягких модулях (конструкции типа «Горка»);
- обучать детей элементам мышечной релаксации;
- учить детей согласовывать свои действия с действиями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- формировать понятия «быстро — медленно», «сильно — слабо», «громко — тихо» в процессе выполнения детьми различных по скоростно силовым характеристикам упражнений;
- развивать у детей способность реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- учить детей выполнять по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, уверенно выполнять физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя);

- обучать детей правильному динамическому и статическому дыханию, способствующему стимулированию функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развивать силу, объем, точность движений;
- развивать способности детей к точному управлению движениями в пространстве в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскости (чувство пространства);
- стимулировать желание детей принимать активное участие в подвижных играх; целенаправленно развивать сенсорно-перцептивные, координационные способности детей;
- учитывать индивидуально-типологические особенности детей при выполнении ими специальных комплексов упражнений, способствующих устранению нарушения развития моторики;
- развивать ручную моторику в действиях с мелкими предметами в различных пальчиковых и кистевых упражнениях;
- осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия;
- создавать благоприятные физиологические условия для нормального роста тела, развития позвоночника и восстановления правильного положения тела ребенка, исходя из его индивидуально-типологических особенностей;
- проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухой бассейн), направленные на улучшение венозного тока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;
- снижать повышенное психическое возбуждение детей, поддерживать их положительный эмоциональный настрой.

II Содержательный раздел

2.1. Перечень физических упражнений для детей с тяжелыми нарушениями речи.

При планировании занятий по физкультуре для детей с нарушениями речи учитываются лексические темы, речевые задачи на ближайший период. Учитывается, что дети с нарушением речи усваивают движения в течение 5 - 8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный опыт.

Во вводной части занятия используются:

- построения и перестроения с проговариванием счета, звука;
- дыхательные упражнения с проговариванием звуков, слогов, коротких слов;
- расслабляющие упражнения;
- статические позы;
- игры и упражнения на развитие памяти;
- игры и упражнения на развитие слухового и зрительного внимания.

В основную часть включаются:

- общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса, мышц ног;
- формирование правильной осанки;
- перекрестные упражнения на развитие координации;
- физические упражнения, направленные на развитие всех основных видов движений;
- подвижные игры с речитативом и игровые упражнения с учетом изучаемой лексической темы;

- логоритмические упражнения.

В заключительной части занятия повторяются упражнения, формирующие правильную осанку и походку, используются релаксационные упражнения. В эту часть включаются: малоподвижные игры на обобщение и расширение словарного запаса, игры на развитие мелкой моторики, памяти, внимания, ориентировки в пространстве.

Важно насыщать физкультурные занятия речевым материалом, включать подвижные игры с рифмовками, хороводные игры с пропеванием. Подвижные игры детей в основном представляют собой бессюжетные игры с правилами, которые не отягощены сложными речевыми инструкциями. На этой ступени обучения в непосредственно образовательной деятельности и в режимные моменты, как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников, широко используются игры с мячами: прыжки на мячах-хопах, перекатывание сенсорных (набивных) мячей, бросание, катание мячей и т. д.

2.2. Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей с тяжелыми нарушениями речи

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой)

на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

2.3. Ритмическая гимнастика. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении.

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием: «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования: «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто выше?».

Игры, направленные на развитие моторики мелких мышц кисти: «Замок», «Гонки», «Братья-ленивцы», «Прижми палец», «Письмо на ладони».

Игры, направленные на развитие координационных способностей, формирование зрительно-двигательной координации: «Сидячий футбол», «Голуби», «Кто быстрее?»

Игры, направленные на совершенствование функции дыхания: «Перышки»

Игры, направленные на формирование осанки: «Подпрыгни и подуй на шарик», «Совушка», «Ходим в шляпах».

2.4. Особенности проведения физкультурных занятий.

Дети с нарушениями речи имеют нарушения опорно-двигательного аппарата. Следовательно, предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка, боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей с задержкой речевого развития. У таких детей снижена двигательная активность из-за нарушений общей и мелкой моторики, координации движений. Автоматизацию движений необходимо проводить с речевым сопровождением, то есть при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу. Необходимо постоянно контролировать физическое состояние детей. Ребенок, с нарушением речи, относится ко 2 или 3 группе здоровья, у многих есть противопоказания, которые нужно учитывать на занятиях физическими упражнениями. Освоению каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения и речь. Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей, часто или ускорен, или, наоборот, более медленный, чем общий заданный ритм. У детей с различными речевыми нарушениями изменен тонус, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо в работе с этой категорией детей. Регуляции тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнение ребенком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических групп дошкольных учреждений.

Дыхательным упражнениям в курсе коррекции необходимо уделять особое внимание. Вентиляция легких обеспечивает постоянство газового состава альвеолярного воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения количества дыханий в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем дети с речевыми нарушениями, при выполнении даже сравнительно легких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию их нужно специально учить. Необходимым условием реализации данного акта является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное. Особенно важно сделать акцент на диафрагмальном дыхании, так как оно физиологически более целесообразно для лучшей вентиляции нижних отделов легких и экскурсии диафрагмы, поскольку в нижних отделах легких чаще возникают застойные явления при дыхательной патологии. Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания имеют особое значение, так как наряду с работой над физиологическим дыханием осуществляется коррекция речевого дыхания, то есть работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом.

Вначале дыхательные упражнения направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нежнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дыхательные упражнения проводятся без музыки. Необходимо помнить, что дыхательная гимнастика должна выполняться в медленном темпе, спокойно, без напряжения, с паузами отдыха, не вызывая дыхательного дискомфорта. Обучение навыкам правильного дыхания проводится под контролем педагога и по его показу. Для этого предлагаются

дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были более понятны их действия при вдохе и выдохе. Эти упражнения лучше начинать с выдоха, выполняя конкретные задания: «согреть руки» (выдох со звуком х-х-хо), «остудить воду» (выдох со звуком ф-ф-фу). Можно при выдохе имитировать задувание свечи с произнесением гласных звуков и т.д. по возможности более длительно. Нужно следить, чтобы выдох был полным, т.е. не прерывался для небольшого вдоха. Чем глубже будет вдох, тем полнее выдох. Для углубленного вдоха детям предлагается конкретное и понятное задание «понюхать цветок». Во время вдоха голова должна быть приподнята, шея выпрямлена, чтобы грудная клетка свободно поднималась вверх. Если голова опущена и шея согнута, то верхние ребра, а с ними и вся грудная клетка не будут приподниматься. Во время вдоха не следует приподнимать плечи, так как при этом грудная клетка не расширяется.

Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны; выдоху - упражнения в сгибании туловища вперед, приседания, сведение и опускание рук.

Важным средством физического воспитания детей являются подвижные игры. Для детей с речевыми нарушениями необходимо, чтобы эти игры сочетались с текущей логопедической работой и являлись стимулирующим дополнительным коррекционным средством, способствующим психомоторной и речевой коррекции.

Особое значение в коррекции детей с речевыми расстройствами занимает ритмическая гимнастика.

Поскольку дети с нарушениями речи в силу своих психо-физиологических особенностей не справляются с сериями ритмических упражнений в аудиозаписи полезно разучивать комплексы под пение или с фортепиано. Только после свободного овладения движениями можно приступать к исполнению под магнитофонную запись.

III Организационный раздел.

3.1 Перспективный план работы на учебный год с детьми старшей группы компенсирующей направленности для детей с ТНР

месяц	мероприятия
Сентябрь	<p>Диагностическое обследование детей старшего дошкольного возраста</p> <p>Беседа с воспитателями, учителем-логопедом</p> <p>Беседа с родителями, изучение медицинской индивидуальной карты и беседа с медсестрой</p>
Октябрь	<p>Утренняя гимнастика (комплекс упражнений с большими мячами)</p> <p>Физкультурное занятие (прыжки через шнур, приподнятый)</p> <p>Подвижная игра с лентами «Ленты-хвосты»</p> <p>Физкультминутка «За грибами»</p> <p>Игровое упражнение «Кто больше соберет шишек в корзину» на спортивном празднике «Осенние старты»</p> <p>Ритмическое упражнение «Эхо»</p> <p>Дыхательные упражнения «Звуковое дыхание», «муха», «комар», «жук»</p> <p>Релаксационное упражнение «Спагетти»</p>
Ноябрь	<p>Утренняя гимнастика (комплекс ритмической гимнастики «Юные спортсмены»)</p>

	<p>Физкультурное занятие с применением гендерного подхода «Девочки и мальчики» (выполнение силовых упражнений при подъеме туловища)</p> <p>Игра по типу эстафеты «Мяч водящему»</p> <p>Пальчиковая игра «Разыгра»</p> <p>Индивидуальные упражнения на фитболах</p> <p>Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»</p> <p>Элементы спортивной игры «Бадминтон» (удержание мячика на ракетке)</p> <p>Музыкально-подвижная творческая игра на удержание статической позы «Фигуры в парке»</p>
Декабрь	<p>Утренняя гимнастика с детскими гантелями</p> <p>Физкультминутка «Вверх рука, вниз рука»</p> <p>Индивидуальные парные упражнения (подъем туловища из положения лежа, игра в мяч в паре)</p> <p>Пальчиковая игра в паре с речитативом «Смешные человечки»</p> <p>Ритмическое упражнение «На лужайке»</p> <p>Ритмическое упражнение «Делай как я»</p> <p>Дыхательные упражнения «Большой и маленький», «часики», «погреемся»</p> <p>Подвижная игра с предметами «Вороны и воробы»</p>
Январь	<p>Утренняя гимнастика с элементами танцевальной физкультуры</p> <p>Упражнения с переключением предмета(мешочка)</p> <p>Ходьба с мешочком на голове с заданиями</p> <p>Подвижная ролевая игра «Медведи на льдине» (роль ведущего в паре)</p> <p>Релаксационное упражнение «Любопытная Варвара»</p> <p>Подгрупповая работа с резиновыми большими мячами</p> <p>Игровое упражнение на внимание «Перестроения» с музыкальным сопровождением</p> <p>Упражнение на развитие мимики и жестов</p>
Февраль	<p>Утренняя гимнастика с маленькими мячами</p> <p>Метание мешочка в вертикальную цель</p> <p>Эстафета «Быстрые мальчики» (бег с перепрыгиванием и ползанием на животе под шнуром)</p> <p>Подвижная игра с мелкими предметами «Построй башню»</p> <p>Игровой самомассаж «Снеговик»</p> <p>Игровое упражнение в парах «Повтори движение»</p> <p>«Защитники земли» - игра, спортивный досуг</p> <p>Физкультминутка «Головою три кивка»</p>
Март	<p>Утренняя гимнастика в парах</p> <p>Индивидуальное подгрупповое занятие с мальчиками (метание набивных мячей)</p> <p>Упражнение на расслабление мышц туловища, рук «Шалтай-Болтай»</p> <p>Тренировка с большими резиновыми мячами (элементы баскетбола)</p> <p>Подвижная ролевая игра «Ловцы и обезьяны»</p> <p>Подвижная игра «Удочка», «Веселый бубен»</p>
Апрель	<p>Утренняя гимнастика с флажками</p> <p>Подгрупповое занятие в парах с резиновыми мячами (элементы футбола)</p> <p>Дыхательная гимнастика «насос», «дровосек»</p> <p>Прыжки через короткую скакалку</p> <p>Подвижная игра «Пробеги - не задень» в парах</p> <p>Релаксационное упражнение «Загораем»</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Контрасты»</p>

	Ритмическое упражнение с движением «Вверх ладошки» Игра на напряжение и расслабление «Сосульки»
Май	Утренняя гимнастика Подгрупповое занятие с мальчиками «Волшебный мир мяча» Пальчиковая игра «Вот помощники мои» Упражнение сидя «Кони-огони» Спортивное сюжетное развлечение «Корабль Мечта» Эстафетные игры на скорость, ловкость, силу

3.2. Перспективный план работы на учебный год с детьми подготовительной группы компенсирующей направленности для детей с ТНР

месяц	мероприятия
Сентябрь	Диагностическое обследование детей подготовительной к школе группы Беседа с воспитателями, учителем-логопедом Беседа с родителями, изучение медицинской индивидуальной карты и беседа с медсестрой
Октябрь	Утренняя гимнастика (комплекс упражнений с лентами) Физкультурное занятие (метание мешочка в вертикальную цель) Подвижная игра «Охотники и гуси» Физкультминутка «Листики» Ритмическое упражнение «Музыкальный паровоз» Дыхательные упражнения «Дуй, ветерок на осенний листок» Релаксационное упражнение «Сдувшийся мячик»
Ноябрь	Утренняя гимнастика (комплекс «Зоопарк») Физкультурное занятие в парах Эстафета «Передай другому» Пальчиковая игра «Дружба» Игровой самомассаж «Кто пасется на лугу» Релаксационное упражнение «Озорные щечки» Музыкально-подвижная игра «Вперед четыре шага»
Декабрь	Утренняя гимнастика с гимнастической палкой Физкультминутка «Буратино» Упражнение «Камушки». Ходьба с преодолением препятствий Пальчиковая игра в паре с речитативом «Этот пальчик дедушка» Ритмическое упражнение «На санках» Игра на координацию речи и движения «Башмачок» Дыхательные упражнения «Загони шарик в ворота» Подвижная игра «Льдинка, ветер и мороз»
Февраль	Утренняя гимнастика с кубиками Физкультурное занятие (ходьба с мешочком на голове через набивные мячи) Ритмическое упражнение «Топотушки» Подвижная игра «Два Мороза» Игровой самомассаж «Снежинки» Заключительное упражнение «За веревочку» Ходьба с предметами «Зарница» - игра, спортивный досуг Физкультминутка «Веселые гуси»
Март	Утренняя гимнастика (комплекс упражнений с большими мячами) Физкультурное занятие со скакалками

	Тренировка с детскими гантелями Музыкальная подвижная игра «Угадай мелодию» Развитие ловкости, подвижности, навыков сотрудничества Упражнение «Мы закроем крепко глазки». Развитие мимической моторики
Апрель	Утренняя гимнастика в парах Физкультурное занятие с мячами (элементы баскетбола) Дыхательная гимнастика «бабочки» Подвижная игра «Хитрая лиса» Релаксационное упражнение «Озорные щечки» Ритмическое упражнение с движением «Садовник» Игра на напряжение и расслабление «Ленивая кошечка»
Май	Утренняя гимнастика с мешочком Физкультурное занятие на развитие координации Пальчиковая игра «Зоопарк» Упражнение на дыхание «Веселые рыбки» Упражнение на расслабление мышц туловища, рук «Шалтай-Болтай» Спортивное сюжетное развлечение «Знатоки спорта» Эстафетные игры на скорость, ловкость, силу

3.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями детей с тяжелыми нарушениями речи.

Консультации, семинары-практикумы, совместные практикумы с детьми, детско-родительские проекты, совместные развлечения позволяют познакомить родителей с различными игровыми приемами, направленными на развитие речи дошкольников. Данные формы сотрудничества стимулируют у них мотивированное отношение к коррекционной работе с детьми. Разнообразные формы работы позволяют повысить уровень компетентности родителей, вселить уверенность в своих силах. Родители осуществляют реальный вклад в развитие своего ребёнка:

- постоянная демонстрация своей заинтересованности в качестве звукопроизношения ребёнка, всегда и везде исправление ошибок в речи ребёнка;
- пример взрослых: ясная, четкая, грамматически правильная речь, показ правильной артикуляции звуков;
- обязательная похвала за каждое волевое усилие ребёнка, направленное на самоконтроль;
- развитие связной речи (беседы «по душам» с использованием ребёнком полных предложений; рассказывание правил знакомых игр; просмотр фильмов и телепередач с последующим обсуждением);
- привлечение детей к посильной помощи дома с целью развития общей и мелкой моторики (перебирать крупу; чистить отварной картофель и яйца, лепить пельмени; пришивать пуговицы и т.д.)

С родителями используются различные формы работы:

- Информационные стенды
- Групповое и индивидуальное консультирование
- Семинары-практикумы
- Проведение совместных праздников
- Интернет-страница ДОУ.

Перспективный план работы на учебный год с детьми старшей группы
компенсирующей направленности для детей с ТНР

Дата проведения	Название мероприятия
Сентябрь	«Мама, папа, я – спортивная семья» физкультурное развлечение
Октябрь	Консультации для родителей «Речевые нарушения – причины и предупреждение»
Ноябрь	Консультация для родителей «Развитие общей моторики у детей с нарушениями речи»
Декабрь	Семинар-практикум с родителями «Профилактика и коррекция нарушений речи у детей»
Январь	Физкультурное развлечение «Вместе весело играть»
Февраль	«Как Баба-Яга внука в армию провожала» физкультурное развлечение для пап
Март	Семинар-практикум для родителей «О здоровье-всерьёз»
Апрель	«Быстрее, выше, сильнее» физкультурное развлечение
Май	Анкета для родителей ребенка с тяжелыми нарушениями речи

Перспективный план работы на учебный год с детьми подготовительной группы
компенсирующей направленности для детей с ТНР

Дата проведения	Название мероприятия
Сентябрь	«Я вырасту здоровым» физкультурное развлечение
Октябрь	Консультации для родителей «Бережем здоровье с детства»
Ноябрь	Консультация для родителей «Плоскостопие и его профилактика»
Декабрь	Семинар-практикум с родителями «Начинаем день с зарядки»
Январь	Физкультурное развлечение «В гостях у сказки»
Февраль	«Курс молодого бойца» физкультурное развлечение
Март	Семинар-практикум для родителей «Двигательная активность и здоровье детей».
Апрель	«Весенние старты» физкультурное развлечение
Май	Анкета для родителей ребенка с тяжелыми нарушениями речи

3.4. Описание материально-технического обеспечения Программы.

Физкультурный зал имеет отдельное помещение и оснащен современной детской мебелью, соответствующей возрастным особенностям детей и санитарным требованиям.

Наименование	Количество
--------------	------------

1.Музыкальный центр	1
2.Доска с ребристой поверхностью	2
3.Канат	1
4.Коврик массажный	10
5.Скамейка гимнастическая	2
6. Батут детский	3
7. Мат гимнастический	2
8. Скакалка	20
9. Кегли (набор)	4
10. Кольцеброс (набор)	4
11. Мешочек с песком	20
12. Мяч резиновый	15, 14
13. Мяч баскетбольный	10
14. Кольцо для баскетбола	1
15. Мяч массажный	25
16. Дуга (50см)	6
17. Стенка гимнастическая	1
18. Обруч	15
19. Гимнастическая палка (деревянная)	20
20. Гимнастическая палка (пластик)	20

3.5 Методическое обеспечение Программы

Список литературы.

- 1.Шапкова Л. В., Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. М., 2002.
- 2.Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелым нарушением речи.под редакцией . Лопатиной Л.В. - Санкт-Петербург , 2014г.

3.6. Учебно-методический комплекс к Программе

- 1.О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ [Текст] // Собр. законодательства Рос. Федерации. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.
- 2.Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ [Текст] // Собр. законодательства Рос. Федерации. – 2012. – № 53 (часть I). – Ст. 7598.

3. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 [Текст] // Российская газета. – 2013. – № 265.

4. О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них Приказ Министерства здравоохранения РФ от 21.12.2012 г. № 1346н [Текст] // Российская газета. – 2013. – № 90/1 (специальный выпуск).

5. О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами: Письмо Минобрнауки РФ от 18.04.2008 № АФ-150/06 [Текст] // Вестник образования. – 2008. – № 12.

6. О коррекционном и инклюзивном образовании детей: Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 [Текст] Вестник образования. 2016. № 6.

3.7. Нормативное обеспечение

1. Конспекты развлечений
2. Конспекты тематических занятий
3. Карточка подвижных игр
4. Консультации для родителей