МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное казенное общеобразовательное учреждение для обучающихся по адаптированным образовательным программам

**«Магаданский областной центр образования № 1»**

**(ГКОУ «МОЦО № 1»)**

**дошкольное подразделение**

**Рабочая программа кружковой работы**

**дополнительного образования**

**«Движение»**

**для воспитанников 5-7 лет с ЛУО**

Программа составлена:

Астафьева Е.А.,

воспитателем

дошкольного подразделения

**г. Магадан, 2021**

**Пояснительная записка**

Программа разработано в соответствии с нормативными правовыми актами и методическими документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1590;

Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013г. № 1155);

СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденными постановлением Главного санитарного врача РФ от 29 мая 2013г. № 28564;

Методическими рекомендациями по вопросам внедрения ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и ФГОС О у/о (интеллектуальными нарушениями), разработанными ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет», Москва, 2015 год;

Уставом ГКОУ «МОЦО №1» (п.4, пп.4.1.).

Рабочая программа составлена на основе:

АООП для воспитанников с нарушением интеллекта, нарушением слуха, дошкольного структурного подразделения государственного казённого общеобразовательного учреждения для обучающихся по адаптированным образовательным программам;

**Цель:**

Создать оптимальные условия для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей. Объединить усилия педагога и родителей.

**Задачи:**

* обучать основным двигательным действиям;
* укреплять мышцы рук и плечевого пояса;
* укреплять мышцы брюшного пресса;
* укреплять мышцы спины и таза;
* укреплять мышцы ног и свода стопы;
* увеличивать гибкость и подвижность в суставах;
* развивать и совершенствовать координацию движений и равновесие;
* укреплять мышечный корсет, создавать навык правильной осанки;
* нормализовать работу нервной системы, стимулировать нервно-психическое развитие;
* улучшать коммуникативную и эмоционально-волевую сферы;
* развивать мелкую моторику.

**Актуальность**

 В настоящее время происходит понимание того, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а полнота жизненных сил, гармоничное развитие личности и ее взаимосвязи с окружающим миром. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дети стали вести малоподвижный образ жизни, много времени проводят у телевизора и компьютера. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей.

Статистика говорит о том, что у большинства родителей отсутствуют знания и навыки, необходимые для укрепления здоровья ребёнка с ОВЗ. Количество детей с 1-й группой здоровья катастрофически снижается (рост нарушений опорно-двигательного аппарата, нарушения в развитии речи, гипервозбудимость или заторможенность).

**Проблемой является и то, что детям с ОВЗ** присуще отставание в формировании двигательной сферы. Это характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений, низкой моторной обучаемостью. У них, как правило, слабый мышечно-связочный аппарат. Впоследствии это приводит к серьезным нейроортопедическим нарушениям.

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников с нарушением развития.Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Занятия спортивно - оздоровительного кружка играют исключительную роль в предупреждении детских заболеваний и укреплении здоровья ребёнка. Благотворное влияние занятий на организм ребёнка тем сильнее, чем больше они соответствуют его возрастным особенностям и индивидуальным способностям

С помощью подвижных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся в группе, спортзале или на прогулке в зависимости от погодных условий. У детей появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности.

Выполнение поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы реализуется посредством использования следующих **приемов и методов.**

**Методические приёмы**

**Игровой метод**. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Метод аналогий**. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод**. Это объяснение методики исполнения движений, оценка.

-Практический метод заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.

**Наглядный метод** – показ выполняемых упражнений педагогом.

**Учебный план**

Кружок проводится с сентября по май.

Неделя: одно занятие 15 мин.

1 год – 36 занятий.

**Расписание кружка**:

2 раза в неделю, во вторую половину дня.

**Формы реализации программы**:

Периодичность занятий – два раза в неделю во вторую половину дня.

Длительность занятий по 15 минут.

Занятия кружка начинаются с сентября и заканчиваются в мае.

***Форма организации детей на занятии*:**

групповая.

***Форма проведения занятия*:**

комбинированная (индивидуальная и групповая )

 Кружок посещают дети 1 и 5 групп.

 **Планируемые результаты освоения программы
 воспитанниками с ЛУО групп № 1, № 5**

**-**Развитие двигательной активности детей, достижение оптимального уровня здоровья.

- Проявление интереса к подвижным играм и их разнообразию**.**

- способности выполнять указания воспитателя, реагировать на сигналы, стремиться к участию в подвижных играх с соблюдением основных правил.

 **Программное содержание.**

Игры с сюжетом:

*«Кот и мыши»* - приучать бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движение по сигналу.

*«Наседка и цыплята»* - учить детей подлезать под верёвку, не задевая её, увёртываться от ловящего.

*«Мотыльки и цветы»* - побуждать детей к имитации, бегать на наталкиваясь, находить своё место.

*«На ёлку»* - учить выполнять характерные движения зверей.

Хороводные игры:

*«Ровным кругом»*- ходить ритмично по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг. Выполнять движения, показанные педагогом.

*«Пузырь»*- научить детей образовывать круг, меняя его размер в зависимости от игровых действий; формировать умение согласовывать действия с произносимыми словами.

*«Вейся венок»* - учить водить хоровод.

Игры и игровые упражнения с ходьбой и бегом:

*«Ходим – бегаем» -* учить распознавать скорость движения и отражать её в ходьбе и беге (вариант карусели).

*«Дружные пары»* - учить ходить парами и бегать врассыпную.

*«Поезд»* - учить двигаться согласованно, ускорять и замедлять движение.

*«Лохматый пёс»* - учить двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать не толкаясь.

«*Мой весёлый звонкий мяч*» - учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

«*Самолёты*» - учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Игры и игровые упражнения с прыжками:

*«Зайцы и волк»* - приучать внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом.

*«Воробушки и кот»* - учить мягко спрыгивать, быстро убегать, находить своё место.

*«Кролики»* - учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд.

*«Птички на ветке»-*учить прыгать с небольшой высоты, приземляясь на носочки и сгибая колени.

Игры и игровые упражнения с бросанием и ловлей:

Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.

*«Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови—бросай», «Сбей кеглю».*

Игры и игровые упражнения на равновесие:

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

*«Пойдём по мостику», «Ниточка — иголочка», «Пройди по верёвочке», «На одной ноге постой-ка».«Снег идёт»*

Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве:

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве.

*«Найди где спрятано», «Найди свой домик», «Найди свой цвет», «Где звенит?», «Найди пару».*

Игровые упражнения в подлезании и лазанье:

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп ( плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины.

*«Котята и щенята»*. *«Обезьянки», «Подлезь под воротики», Лазанье по гимнастической стенке «Достань колокольчик».*

**Учебно-методические средства обучения.**

Баряева Л. Б., Т.В. Волосовец, О. П. Гаврилушкина, Г. Г. Голубева и др.; Под. ред. проф. Л. В. Лопатиной. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи /. — СПб. 2014.

БаряеваЛ. Б., ЛогиноваЕ.А. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития /. – СПб. 2010.

Власенко Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие. — М.: Айрис-пресс, 2011

**Оборудование.**

- Спорткомплекс из мягких модулей

- Скамейки

- Гимнастическая стенка.

- Мячи резиновые (различного диаметра)

- Массажные мячи

- Коврики

- Дуга для подлезания

- Гимнастические палки

- Гимнастические скамейки

- Кегли

- Набивные мячи

- Длинная верёвка, канат