

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МО Г. КРАСНОДАР  
«ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №123»



# ДЕТИ, БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ  
РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ



г. Краснодар, 2019

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МО Г. КРАСНОДАР  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №123»**

**ДЕТИ,  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С  
НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

Краснодар, 2019

ББК 74.14  
УДК 373.2

**Авторы – Т.А. Жидкова** – учитель – дефектолог, **Н.А. Исаева** – инструктор по физической культуре, **Л.К. Малкова** – старший воспитатель, **Н.Ф. Саукова** – воспитатель, заслуженный учитель Кубани, **С.А. Фадеева** – старший воспитатель.

**ДЕТИ, БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ. Программа по физическому развитию детей дошкольного возраста с нарушением зрения** / Под ред. Л.К. Малковой, С.А. Фадеевой. – Краснодар: 2019. – 35 с.

Программа по физическому развитию детей дошкольного возраста с нарушением зрения «Дети, будьте здоровы!» представляет собой комплекс методических материалов, позволяющих организовать физическое воспитание детей с учетом особенностей индивидуального комплекса зрительных нарушений. В программе всесторонне изложены формы физического воспитания детей в образовательном процессе дошкольной организации, а также с участием семьи и родителей. Предполагаемые результаты содержания образовательного процесса представлены в виде целевых ориентиров.

В программу включены комплексы упражнений на степах, музыкально-ритмической гимнастики, профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки.

Программа может быть полезна для педагогов ДОО, педагогов дополнительного образования.

**Рецензенты программы:**

**С.А. Лобанова** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования Кубанского государственного университета.

**Л.И. Просоедова** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и профессиональной педагогики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого благополучия. В Конвенции о правах ребенка прописано законное право на здоровый рост и развитие.

В соответствии с изменениями в современной образовательной политике, которые изначально предполагают сближение общей и специальной образовательных систем, в настоящее время в России особенно значимым и актуальным является внедрение модели инклюзивного образования детей с нарушениями в развитии, что не является исключением относительно дошкольников со зрительной патологией и особенностями в физическом развитии.

Развитие инклюзивной модели образования обеспечивает возможность большинству детей данной категории обучаться и развиваться в общеобразовательном учреждении, где с одной стороны, учитываются их реальные возможности, а с другой, удовлетворяются специфические образовательные потребности.

Программа по физическому развитию для детей дошкольного возраста с нарушением зрения «Дети, будьте здоровы!» создана на основе ООП МБДОУ «Детский сад №123», комплексной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения) под ред. Л.И. Плаксиной, в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Программа «Дети, будьте здоровы!» способствует укреплению здоровья, обеспечивает физическое развитие и развитие зрительного восприятия детей дошкольного возраста с нарушением зрения.

Программа составлена с учетом реальных возможностей и индивидуальных потребностей детей.

Целью программы является охрана и укрепление здоровья детей с нарушением зрения, через применение здоровьесберегающих и коррекционно-развивающих технологий.

Задачи программы:

1. Развивать основные виды движений, физические качества (быстроту, точность выносливость, равновесие), ориентировку в пространстве, координацию движения в соответствии с возрастными особенностями.
2. Развивать зрительно-двигательную ориентировку путем применения специальных средств и методов, способствующих укреплению здоровья и физического развития.
3. Преодолеть недостатки, возникающие на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.)
4. Активизировать и упражнять зрительные функции в процессе физического воспитания.

Программа построена на основе принципов здоровьесберегающих технологий и специфических принципов:

***Принципы здоровьесберегающих технологий:***

- принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению основных видов движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества;
- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса обеспечивает непрерывность здоровьесберегающего процесса и обучения здоровому образу жизни на всех этапах образовательного процесса;
- принцип систематичности и последовательности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний,

двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста. Они заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий;

- принцип индивидуальности и доступности предполагает такое построение процесса занятий и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитывается физиологическая и психологическая стороны развития ребенка;

- принцип всестороннего и гармоничного развития личности направлен на обеспечение всех сторон воспитания в процессе физического воспитания;

- принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий подчеркивает необходимость постепенного и систематического повышение степени оздоровительных воздействий;

- принцип системного чередования нагрузки и отдыха важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений;

- принцип «Не навреди!» - все применяемые формы, методы, средства, должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящим вреда здоровью воспитанника.

Перечисленные принципы позволяют наметить стратегию и направления развивающей деятельности и прогнозировать степень ее успешности.

Особенностью Программы по физическому развитию детей дошкольного возраста с нарушением зрения «Дети, будьте здоровы!» является потребность во внедрении в образовательный процесс комплекса современных здоровьесберегающих и коррекционных технологий, направленных на физическое развитие, с учетом заболеваний детей.

## **1. Специфика физического развития детей с нарушением зрения**

Дошкольники, имеющие нарушения зрения имеют некоторые особенности развития двигательной сферы, зависящие от степени амблиопии, остроты зрения амблиопичного глаза, такие как:

1. Нарушение координации и ориентировки в пространстве. Сложности зрительно – пространственного восприятия у обучающихся с нарушением зрения обусловлены нарушениями глазодвигательных функций и монокулярным характером зрения, при котором у детей отсутствует информация о глубине, расстоянии между предметами, т. е. нарушена стереоскопическая информация. С этим связана некоторая скованность при беге, прыжках, передвижении в колонне и других двигательных актов.

2. Снижение двигательной активности. У обучающихся с нарушением зрения из-за недостаточности зрительного контроля и анализа за движением наблюдается снижение двигательной активности, что приводит к сложностям формирования основных параметров в ходьбе и прежде всего сохранения прямолинейности движения. Для обучающихся характерна волнообразность в ходьбе. Качество ходьбы характеризуется большой неустойчивостью, неуверенностью.

3. Сложности при ходьбе по ограниченному пространству, беге и прыжках. Нарушение стереоскопического видения при монокулярном зрении осложняет пространственную ориентировку, создаёт плоскостное восприятие пространства. Во всех видах ходьбы у обучающихся с нарушением зрения наблюдается неправильная постановка стоп. В беге у детей наблюдается излишнее напряжение ног и рук, широкая постановка стоп, нарушение согласованности в движениях, низкий наклон головы, отсутствие равномерности, темпа. Выполнение прыжков обучающимися также затруднено. В прыжках в длину с места дети также имеют своеобразия. У них отмечается низкая техническая подготовка. Как правило, допускаются во всех фазах (толчке, полёте,

приземлении) выполнения движения. В процессе прыжка ребёнку дольше приходится ориентироваться в расстоянии и пространстве, поэтому снижается анализ и контроль за своими движениями. В прыжках в высоту с места на двух ногах также отмечаются трудности из-за недостаточный зрительный контроль, нарушения согласованности движений.

4. Трудности в овладении лазанием, действий с мячом. Специфика движений у детей проявляется в овладении лазанием, где основным показателем являются: сохранение равновесия при движении, согласованность движений рук и ног, а также уровень зрительного контроля за движением. Лазание по гимнастической лестнице характеризуется недостаточной согласованностью зрительного контроля и движений рук и ног. Руки переставляются беспорядочно, с пропуском реек. При влезании до середины дети испытывают беспокойство. При этом у них наблюдается большая напряжённость ног, причём ноги значительно согнуты в коленях и прижаты к животу, ступни ног обхватывают перекладину. Своеобразие действий с мячом наблюдается в том, что дети перед выполнением задания чувствуют большую неуверенность, неоднократно меняют позу перед метанием. Отсутствие прослеживания взором полёта мяча вызывает произвольность его при падении, что в значительной мере обуславливает низкие количественные показатели при метании у детей с нарушением зрения. Метание правой и левой рукой вдаль характеризуется слабой силой броска, недостаточным замахом. Навык фиксации взора выполняемых действий у детей с нарушением зрения сдерживается в развитии. Таки образом, движения с мячом показывают, что дети испытывают трудности в координации руки и глаза не только во всех основных движениях, но и в мелких координированных движениях кисти и пальцев.

5. Нарушения в формировании навыков мелкой моторики. Движения руки у ребенка с амблиопией и косоглазием носят неточный, скованный характер. Нарушение остроты зрения, прослеживающих функций глаза и локализации взора ведёт к тому, что у детей нет ясного видения того, как они выполняют предметно-практические действия и насколько они качественны. Работа мелкой моторики сопровождается повышенным, чрезмерным напряжением, что в свою очередь ведет к быстрой утомляемости и нежеланию выполнять ребенком задания, связанные с мелкими точными движениями руки: вырезывание по контуру, рисование, штриховка и т. п.

## **2. Планируемые результаты освоения Программы**

Решение задач позволит спрогнозировать следующий результат освоения Программы в виде целевых ориентиров:

- у ребенка сформирован интерес к выполнению физических упражнений, занятиям физической культуры;
- следит за правильной осанкой;
- ребенок владеет нетрадиционными способами оздоровления (дыхательные упражнения, самомассаж, гимнастика для глаз);
- у ребенка сформированы навыки самостоятельного выражения движений под музыку, развиты инициативность, трудолюбие;
- ребенок владеет элементами игрового стретчинга;
- ребенок владеет способами расслабления (упражнения на релаксацию);
- у ребенка наблюдается улучшение развития зрительно-двигательной ориентации, зрительных функций;
- наблюдается улучшение развития ориентировки в пространстве.

## **3. Педагогическая диагностика результатов освоения Программы**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической

диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется с помощью диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения Программы. В процессе диагностики исследуются физические и личностные качества ребенка путем наблюдений за ребенком.

Диагностика достижения планируемых результатов освоения Программы и уровень развития интегративных качеств детей осуществляется с использованием методики тех результатов, которые заложены в реализуемой ДОО основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы», под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. Диагностические таблицы представлены в Приложении 3.

**Цель диагностирования** – получить не только качественно новые результаты, но и оперативную информацию о реальном состоянии и тенденциях изменения объекта диагностирования для коррекции педагогического процесса.

**Задачи диагностики:**

1. выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности;
2. определить путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности;
3. осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

**Периодичность:** два раза в год (сентябрь, май). Периодичность педагогической диагностики обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе диагностики информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Педагог проводит специально организованные диагностические занятия в период, определенный в программе «От рождения до школы» для педагогической диагностики. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Критерии оценки показателей:

В – уровень развития сформирован;

С – уровень развития частично сформирован;

Н – уровень развития не сформирован.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Среди специфических принципов педагогической диагностики выделяют прогностичность диагностики. Она проявляется в ориентации диагностической деятельности на коррекционную работу в «зоне ближайшего развития» дошкольников.

Педагогическая диагностика:

1. уровень овладения ребенком программного материала;

2. выявление затруднений у ребенка и установление их причин.

#### **4. Формы и методы работы**

В соответствии с ФГОС ДО основной формой работы с дошкольниками по всем

направлениям развития является игровая деятельность. Программа «Дети, будьте здоровы!» учитывает это положение, но предполагает, что занятие остается одной из основных форм работы с детьми, имеющими нарушения зрения при максимальном использовании игровых форм.

Задания и упражнения, направленные на развитие зрительного восприятия, включаются в структуру занятий по физической культуре основной образовательной деятельности. Комплекс упражнений, игр и гимнастик представлен в сборнике к программе. Задания и упражнения предъявляются последовательно, руководствуясь принципом от простого к сложному. Задачи Программы реализуются через внедрение и применение здоровьесберегающих и коррекционно-развивающих технологий.





## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

**Аэробика** - система циклических упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательным аппаратом. Оздоровительная аэробика позволяет избежать много болезней.

### **Задачи:**

1. формировать правильную осанку и укреплять ОДА;
2. предупреждать плоскостопие (укреплять мышцы стоп и голеней);
3. развивать и укреплять все мышечные группы;
4. повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы;
5. формировать двигательные умения и навыки, развивать координацию движений, силу, скоростные качества, общую выносливость;
6. повышать интерес к занятиям спортом.

Занятия аэробикой соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Они не только укрепляют здоровье, но и учат общаться, развивать свои двигательные навыки, творческие и музыкальные способности.

## СТЕП-АЭРОБИКА

**Степ-аэробика** – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

### **Задачи:**

1. развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы;
2. тренировать равновесие, укреплять мышечную систему;
3. гибкость, пластику, восстанавливать тонус тела; нормализовать
4. деятельность сердечно-сосудистой системы;
5. помогать вырабатывать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствовать гармоничному развитию;
6. развивать координацию движений, умение ритмически согласованно выполнять простые движения.

## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

**Музыкально-ритмическая гимнастика** относится к оздоровительным видам гимнастики, главное назначение которых состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность.

### **Задачи:**

1. развивать чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
2. формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

В образовательной деятельности используются следующие музыкально - ритмические композиции:

- «Тучка»
- «Бибика»
- «У солдата выходной»
- «Карлсон»
- «Ковбой»
- «Ёлочка»
- «Гномики»
- «Бабка Ежка»

«Лимонадный дождик»  
«Барбарика»

### **ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ**

**Игровой стретчинг** - специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

#### **Задачи**

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности: развивает мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности;
- развивать психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

### **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Дыхательная гимнастика** – это комплекс дыхательных упражнений, стимулирующих активность дыхательной системы, направленных на укрепление здоровья

#### **Задачи:**

- развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- повышать жизненный тонус ребенка и сопротивляемость его организма.

#### **Виды упражнений:**

«Насос», «Осенний листок», «Волны шумят», «Нырляшки за жемчугом», «Ветер», «Хлопушка», «Шар», «Самовар», «Цветок распускается», «Муха», «Кошка», «Снежинка и Снежок», «Хомячок», «Ладошки», «Паровоз», «Злая собака», «Одуванчики», «Под водой», «Греемся зимой», «Бабочка», «Петушок», «Хлопушка».

### **УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ**

**Релаксация** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающиеся снятием психического напряжения.

#### **Задачи:**

- учить снимать напряжение мышц после физических упражнений;
- учить правильно, расслабляться;
- вызвать положительные эмоции.

### **УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ ПЛОСКОСТОПИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

**Комплексы специальных физических упражнений** – направленных на укрепление мышц стопы и голени, формирование сводов стоп, предупреждение нарушения опорно-двигательного аппарата.

#### **Задачи:**

- содействовать правильному физическому развитию детей, укреплению их здоровья;

- формировать правильную осанку;
- укреплять мышцы и связки, участвующих в формировании свода стопы; укреплять опорно-двигательный аппарат торса, рук и ног;
- воспитывать потребность самостоятельно заниматься упражнениями и развивать желание физического самосовершенствования.

### **САМОМАССАЖ**

**Игровой самомассаж** – нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

**Задачи:**

- формировать сознательное стремление к здоровью;
- развивать навыки оздоровления

**Виды упражнений:** поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**Гимнастика для глаз** - выполнение упражнений для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.

**Задачи:**

- предупредить нарушений зрения посредством специальных упражнений;
- закрепить выполнения упражнений для профилактики нарушений зрения.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ**

Совершенствовать движения глазами в различных направлениях из разных исходных положений. Последовательно переводить взгляд с предмета на предмет, находящихся в разных местах спортивного зала, комнаты; фиксировать взгляд на предметах, находящихся на различных участках площадки, зала, комнаты; находить предметы вблизи, вдали; проследить глазами действия мяча на разном расстоянии, проследить движущиеся цветные световые сигналы.

**Виды упражнений:**

**Упражнения для зрительно-двигательной ориентации.** Совершать глазами движения в различных направлениях из разных исходных положений. Переводить взгляд с одного предмета на другой; фиксировать взглядом движения частей тела — рук (кисти, пальцы), ног (стопа, голень, колено); проследить взором перемещение движущихся предметов, расположенных на уровне глаз.

**Упражнения для снятия зрительного утомления.** Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть 3—5 с на конец пальца, переводить взгляд на предмет на такое же время, повторяя несколько раз. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, смотреть на кончик носа (3—5 с), повторяя несколько раз. Смотреть вдаль 3—5 с.

Смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 с, перевести взор на кончик носа на 3—5 с; смотреть на конец пальца вытянутой руки; медленно сгибая палец, приблизить его к глазам, смотреть 3—5 с; отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем слева направо; медленно передвигать палец снизу вверх и сверху вниз, следить за ним глазами; производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30—35 см от глаз, следить при этом за концом пальца; сделать круговые движения против часовой стрелки; совершать движения глазами: вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы при закрытых веках.

**Ходьба в обход ограниченного пространства.** Бег в ограниченном пространстве.

**Упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения.** Упражнения проводятся при выключении центрального и периферического зрения.

Ходьба в обход спортивного зала, площадки в различном темпе при выключении центрального и периферического зрения.

Передача мяча друг другу, стоя друг против друга (при выключении периферического зрения); боковые передачи друг другу (при выключении центрального зрения); выполнение общеразвивающих упражнений на точность с предметами и без предметов; прыжки в длину; метание мячей в цель с различных расстояний: «Не задень», «Найди по следу» и др.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ, ОРИЕНТИРОВКИ И ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ**

### **Строевые упражнения**

**Строевые упражнения** - это совместные действия детей в том или ином строю.

Строевые упражнения являются средством воспитания дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве.

#### **Задачи:**

- Развитие ориентировки в пространстве
- Осваивать различные виды движений, построение и перестроение
- Формировать умения и навыки.

Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу, с помощью ориентиров, к концу года самостоятельно (без использования ориентиров), перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в два, три. Перестроение из одной шеренги в две, равнение в колонне, шеренге, в кругу по зрительным ориентирам, к концу года без них; размыкание и смыкание приставным шагом (по размеченным дорожкам), к концу года без них; повороты направо, налево, кругом.

### **Упражнения на координацию**

**Упражнения для рук.** Выполнять одноименные движения рук в разных направлениях поочередно и одновременно (вперед — в сторону, вверх — в сторону, вверх — вперед, вверх — в сторону).

**Упражнения для ног.** Поочередно и одновременно отводить ноги из исходных положений (лежа на спине, животе) в стороны, прижимать ноги к животу из исходного положения сидя; поднимать ноги вверх, сгибать ноги в коленях, лежа на спине.

**Упражнения для рук и ног.** Выполнять одновременные и поочередные движения рук и ног из разнонаправленных исходных положений с использованием зрительного контроля и без него, под хлопки, удары в бубен.

### **Упражнения для равновесия**

Сохранение равновесия, стоя у стены и отступив на шаг от нее.

Сохранение равновесия, стоя на одной ноге, используя опору для рук (со стороны опорной ноги).

Переступание вправо, влево по узкой рейке гимнастической скамейки с использованием опоры для рук (ширина 15—10 см).

Переступание по веревке вправо и влево (диаметр 5—3 см) с использованием опоры для рук.

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове, приседая на двух ногах, руки в стороны, с остановкой у середины предмета (куб), перешагивая его.

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, при необходимости держась за опору, продвигаясь вперед. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (6—8 см), по веревке (диаметр 4—5 см) прямо и боком. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе, на носках, на одной ноге, с открытыми и закрытыми глазами, пользуясь опорой, балансирование на большом набивном мяче (вес 3 кг), используя опору. Кружение парами и по одному с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением фигур).

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ

Виды игр	Средний возраст	Старший возраст
<b>Игры с ходьбой и бегом</b>	«Карусель», «Цветные автомобили», «Светофор», «Летчики и танкисты», «Ловишка с мячом», «Самолеты», «Найди свой дом», «Гори, гори ясно», «Хвост дракона», «Найди свой цвет», «Найди пару»	«Найди свой цвет», «Капитан»; «Светофор», «Найди пару», «Хвост дракона», «Ловишка с лентой»; «Займи вигвам» «Летчики и танкисты», «Самолеты» «Гори гори ясно», «Караси и Щука»; «Птица без гнезда» «Ловишки с мячом»
<b>Игры с прыжками</b>	«Зайцы в норах», «Перелет птиц»	«Зайцы в норах», «Перелет птиц», «Займи спасательный круг»
<b>Игры с ползанием и лазаньем</b>	«Пастух и стадо»	«Пастух и стадо»
<b>Игры с метанием и ловлей</b>	«Мяч в круге», «Попади в цель»; «Охотники и утки»	«Охотники и утки», «Кого назвали, тот и ловит», «Мяч в круге»
<b>Игры – эстафеты</b>	-	«Эстафета парами», «Пройди с мячом, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Полоса препятствий», «Передай мяч»; «Чья команда больше мячей забросит в корзину?»
<b>Игры на ориентировку в пространстве</b>	«Нос – пол – потолок», «Собери мячи по цветам в корзины», «Найди свой дом», «Найди, где спрятано», «Найди своё место», «Кого не стало?», «Прятки», «Угадай чей голосок?»	«Нос – пол – потолок», «1,2,3 - постройся, посмотри», «Найди, где спрятано», «Собери игрушки»; «Жмурки», «Кого не стало?», «Жмурки с колокольчиком», «Угадай чей голосок?», «Найди свой коврик», «Потерялся ребенок»; «Найди предмет по описанию маршрута»
<b>Спортивные игры</b>		
<b>Элементы футбола</b>	-	Прокатывание мяча правой

		и левой ногой в заданном направлении. Передача мяча друг другу в парах
<b>Элементы хоккея</b>	-	Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота.
<b>Элементы баскетбола</b>	-	Бросание мяча в корзину (кольцо не выше 2 м) двумя руками из-за головы, от плеча. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении, ловля мяча, летящего на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола) и с разных сторон.

## **5. Содержание воспитательно-образовательного процесса**

### **Объем и реализация программы**

Программа образовательной деятельности по физическому воспитанию «Дети, будьте здоровы!» рассчитана на три года обучения для обучающихся с нарушением зрения среднего и старшего дошкольного возраста.

### **Рекомендуемое количество часов на освоение программы воспитанником**

Максимальная учебная нагрузка воспитанника составляет 36 игровых тематических занятия. Работа по физическому воспитанию детей рассчитана на 9 месяцев (с сентября по май). Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность образовательной деятельности регламентируется нормами СанПиН 2.4.1.3049-13 для детей 4-5 лет не более 20 минут; 5-7 лет не более 25 минут, продолжительность и содержание деятельности дифференцируется.

### **Специфические требования к физической нагрузке детей с нарушением зрения**

При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе занятия) нагрузки;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий; варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и пр.;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;
- учитывать чувствительные периоды развития физических качеств;
- для улучшения психосоматического состояния использовать псих гимнастику;
- наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является

– противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;

– учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз.

Подвижные и спортивные игры также являются хорошим средством регулирования физической нагрузки. Например, использование игр малой и средней интенсивности («Тише едешь — дальше будешь», «Пограничники», «Сделайте, пожалуйста» и др.), выполнение задания на внимание (10 шагов вперед, 9 назад, 9 шагов вперед, 8 назад и так далее). Используются также сюжетно-ролевые и подвижные игры с корригирующей направленностью (игры с мячом, игры, направленные на развитие слухового осязательного анализаторов, на развитие навыков пространственной ориентировки и так далее).

## **ПОКАЗАНИЯ ПО ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ**

### **ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ**

#### **Первая (основная) группа:**

- дети без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, с относительно высокой остротой зрения (от 0,5 до 0,9) на лучше видящем глазу, с коррекцией стеклами, к которым можно применять все формы физических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.

#### **Вторая группа (подготовительная):**

- дети с более низкой остротой зрения, чем в 1-й группе, и имеющие отставание в физическом развитии, с перевозбужденной нервной системой. Эти дети по разрешению врача могут заниматься в основной или подготовительной группе. Дети занимаются по общей программе физического воспитания (Программа детского сада для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида, 1997). Они вместе с детьми основной группы участвуют во вводной, подготовительной и заключительной части физкультурного занятия, исключаются лишь упражнения, требующие особого напряжения, такие как прыжки в высоту и длину с разбега, сокращается число повторений одного и того же упражнения.

#### **Третья группа (специальная)**

- дети со значительными нарушениями зрения, оперированные, со значительными отклонениями в состоянии здоровья (изменения в сердечно-сосудистой системе, нарушения осанки, искривления позвоночника). Детям ограничивают упражнения на скорость, уменьшают дистанции в ходьбе, беге. Особое внимание уделяют дыхательным упражнениям. В устранении дефектов осанки большое место занимают упражнения для мышц плечевого пояса, спины, живота, способствующие образованию крепкого мышечного корсета.

#### **Коррекционная работа в первой группе:**

- повышение уровня физического развития: коррекцию двигательных качеств, навыков и умений, и на этой основе осуществляется коррекция недостатков зрительного восприятия.

Коррекционная работа со 2-й группой детей:

- улучшение показателей физического развития, отстающих двигательных навыков и

умений и повышение работоспособности зрительных функций в процессе физкультурного занятия.

### Коррекционная работа в третьей группе:

- преодоление вторичных отклонений, улучшение уровня физического развития, двигательных возможностей детей и создание режима отдыха для глаз на физкультурном занятии.

Группы физкультурных занятий	Группы здоровья детей	Офтальмологическое заключение	Показания	Противопоказания
I основная	1	Здоровые дети	Все упражнения в соответствии с возрастом	нет
	2	1. миопия слабой степени; 2. гиперметропия слабой степени; 3. аккомодационное косоглазие; 4. амблиопия		1. большие прыжки 2. поднятие тяжестей 3. игры соревновательного характера 4. висы
II подготовительная	3	1. неаккомодационное косоглазие (отсутствие бинокулярного зрения в очках) 2. миопия средней степени 3. гиперметропия высокой степени	1. бег на время (1 – 2,5 мин) в зависимости от возраста в среднем темпе по желанию ребенка (сколько может). 2. щадящие прыжки на 2 ногах, с ноги на ногу, через скакалку и т.д., приземляясь на носок. 3. наклоны вперед, туловище параллельно полу, руки в сторону, на пояс, к плечам, голову не опускать. 4. медленные повороты и наклоны головы. 5. медленные повороты туловища с поворотом головы. 6. статистические упражнения выполнить как динамические, например, при сколиозе, в и.п. – лежа на животе	1. бег на скорость, ускорения, соревновательный бег 2. прыжки в длину высоту с приземлением на всю стопу (касаясь пяткой), с высоты 3. наклоны назад любые, наклоны назад и вперед до касания руками пола (мостик); ходьба в мостике вперед, глядя вниз. 4. резкие повороты туловища с поворотом головы. 5. натуживания; напряжения а) поднятие тяжестей: набивных мячей, штанги и т.д. б) статические упражнения; в) длительное поднимание ног (в И.П. лежа) или груди 6. висы любые 7. кувырки вперед и назад 8. стойка на лопатках «берёзка» 9. эстафеты и игры соревновательного



			«лодочка». 7. лазание по гимнастический стенке без задержки на ней. 8. кувьрки в сторону.	характера 10 Участие в соревнованиях
		а) сходящееся косоглазие	- при ходьбе по скамье, бревну смотреть вперед; - при игре в мяч выполнять броски вдаль и вверх; - при наклоне головы вперед («кошечка») и т.д.	смотреть перед собой, вниз, на предмет в руках, на нос.
		б) расходящееся косоглазие	- при ходьбе по скамье, бревну смотреть вперед, вниз; - при игре в мяч выполнять броски в цель, вперед - вниз; - при наклоне головы назад – глаза закрыть.	смотреть в даль, вверх (вдаль)
III специальная	4	1. миопия высокой степени 2. дети с тяжелой патологией органа зрения: после экстракции катаракты (афакия, артификация); 3. дистрофия; 4. птоз; 5. нистагм	1. медленный бег 2. легкие общеразвивающие упражнения 3. игры малой и средней подвижности 4. ЛФК 5. пальчиковая гимнастика 6. дыхательные упражнения по показанию врача).	то же, что и в подготовительной группе (индивидуально)
IV Освобожденные от физкультурных занятий	ЛФК	1. отслойка сетчатки 2. острые воспалительные заболевания 3. временно, в послеоперационном периоде 4. глаукома	1. пальчиковая гимнастика 2. дыхательная гимнастика 3. ЛФК 4. Игры малой подвижности	все остальные упражнения
V Слабовидящие дети		1. с остротой зрения 0,2 на оба глаза 2. дети с окклюзией с остротой зрения менее 0,05	Все упражнения в соответствии с программой с учетом возможностей детей	нет

## 6. Примерное перспективное планирование

Для реализации данной программы разработан примерный перспективный план образовательной деятельности «Дети, будьте здоровы!» (см. Приложение 1, 2).

## 7. Материально-техническое обеспечение

Создание и обновление предметно-развивающей среды ДОО связано с ее влиянием на физическое, психическое и интеллектуальное развитие ребенка, с развитием самостоятельности детей, включенностью в игровую или другую детскую деятельность, их эмоциональным комфортом.

Реализация Программы «Дети, будьте здоровы!» требует определенного материально-технического обеспечения.

С 1 января 2014 года вступил в силу Федеральный образовательный государственный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), где особое внимание уделяется материально-техническому обеспечению, созданию развивающей образовательной среды.

Образовательная деятельность для детей с нарушением зрения по программе «Дети, будьте здоровы!» проходит в спортивном зале дошкольного образовательного учреждения, во время которой используется разнообразный спортивный инвентарь, современное оборудование.

Спортивный зал представляет собой систему пространств, в которых разворачиваются определенные функциональные процессы, связанные с жизнеобеспечением, здоровьесбережением детей и их полноценным развитием и рассматривается как объект проектирования.

Развивающая среда по содержанию соответствует реализуемой Программе, по насыщенности и разнообразию обеспечивает занятость каждого ребенка, эмоциональное благополучие и психологическую комфортность.

Предметно-развивающая среда строится на основе учета принципов построения развивающей среды.

В соответствии с комплексно-тематическим принципом планирования образовательного процесса, в физкультурном зале созданы следующие условия для физического развития и укрепления здоровья воспитанников:

***Требования к оформлению физкультурного зала дошкольного образовательного учреждения:***

- эстетичность;
- доступность;
- соответствие возрастным особенностям детей и требованиям Программы.

**Наличие атрибутов:**

- для подвижных игр;
- для общеразвивающих упражнений (мячи, гимнастические палки, кубики, степы, фитболы, обручи, кольца);
- для игр с прыжками (скакалки, мячи, круги, мягкие модули);
- для игр с бросанием, ловлей, метанием (кегли, кольцоброс, мячи, мешочки с песком, дартс);
- для игр с балансированием (шнур, набивной мяч, ракетка, с мячом);
- для спортивных игр (городки, бадминтон, теннис);
- для массажа (мяч, щетки, «дорожки здоровья»);
- для коррекции зрения (деревянные палочки на конце с жучком, бабочкой и т.п., различные зрительные метки, схемы зрительно-двигательных проекций);

- для развития дыхания (легкие предметы на ниточке, «надувалочки» и т.д.);
- наличие атрибутов из бросового материала (гантели из пластиковых бутылок, тарелки-шумелки, ходули-копытца и т.д.).

Методическое обеспечение:

- картотеки (физкультминуток, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, считалки, подвижных игр со ступеньками, карты -схемы);
- сборники комплексов (на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, музыкально-ритмические гимнастики, комплексы общеразвивающих упражнений со ступеньками);
- методические пособия.

**Примерное перспективное планирование образовательной деятельности «Дети, будьте здоровы!» Средний возраст (4-5лет)**

Строевые упражнения	Комплексы упражнений на профилактику плоскостопия и формирования правильной осанки	Игры на ориентировку в пространстве, упражнения на развитие зрительно – двигательной ориентации, упражнения для пропедевтики	Упражнения игрового стретчинга	Музыкально - ритмическая композиция	Самомассаж	Дыхательные упражнения	Релаксация	Гимнастика для глаз	Степ аэробика
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу, по команде перестроение в две колонны	Комплекс 1	П.И.: «Нос – пол - потолок», «Собери мячи по цветам в корзины», «Найди свой дом» <u>Упражнение:</u> Кружение парами и по одному с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением фигур)	«Собачка» «Кошечка»	«Гномики»	Поглаживани е рук образно- игровой форме «Солнышко»	«Цветок» «Облака»	«В огороде»	«Светофор» «Зарядка для глаз»	-

ОКТАБРЬ									
<p>Построение в колонну, в шеренгу, по команде</p> <p>перестроение в две колонны (образно-двигательные действия «солдатики»)</p> <p>Передвижения в сцеплении «Поезд»</p> <p>Бег в разных направлениях: по кругу, держась за руки, за шнур</p>	Комплекс 2	<p>П.И.: «Зайцы в норах», «Перелет птиц», «Попади в цель», «Карусель»</p> <p><u>Упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- догони мяч</li> <li>- прокатывать мяч между кеглями,</li> <li>- помоги Мишке пройти между конусами</li> </ul>	«Деревце», «Кошечка», «Волк», «Домик»,	«Тучка»	Поглаживание рук образно-игровой форме, «Свинки»	«Насос» «Осенний листок»	«Осенний листок»	«Каплет дождик», «Флажок»	Комплекс ОРУ на степях без музыкального сопровождения
НОЯБРЬ									
<p>Построение в круг «Хоровод» - построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за инструктором змейкой (между расставленным и предметами)</p>	Комплекс 3	<p>П.И.: «Найди свой цвет», «Найди пару», «Капитан», «Нос-пол-потолок»</p> <p><u>Упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбей кеглю</li> <li>- бросание мяча в обруч</li> <li>- иди по следу</li> <li>- пятка - носок</li> </ul>	«Волна» «Морская звезда» (облегченный вариант) «Лягушка»	«Карлсон»	Поглаживание рук, ног в образной игровой форме. Самомассаж «Пирог», «Дождик»	«Под водой», «Солнышко»	«Моряки» «Дерево»	«На берегу» «Мы топаем ногами»	Комплекс ОРУ на степях без музыкального сопровождения

<b>ДЕКАБРЬ</b>									
Перестроение из одной колонны в две, ходьба парами по кругу	Комплекс 4	П.И.: «Собери мячи по цветам в корзину», «Ловишка с мячом» <u>Упражнения:</u> - прыжки из обруча в обруч - метание в цель - прокати мяч в ворота - ползание на четвереньках к неподвижному предмету, сосредотачивая на нем взор	«Ель», «Звездочка», «Слоник», «Смешной клоун»	«Ёлочка»	Поглаживани е рук, ног из положения, сидя в образной игровой форме «Паровозик», «Умывалочка»	«Хлопушка», «Дед мороз»	«Горка» «Снежинка»	«Белкина зарядка», «Часы»	Комплекс ОРУ на степях без музыкального сопровождения
<b>ЯНВАРЬ</b>									
Перестроение в шеренгу переступанием, в круг, передвижение по кругу в разных направлениях за инструктором	Комплекс №5	П.И.: «Найди, где назову» «Хвост дракона» «Светофор», «Цветные автомобили» <u>Упражнения:</u> - мяч через сетку - прокати мяч по тропинке - прыжки по тропинке	«Гора» «Змея» «Черепашка»	«Бибика»	Поглаживани е рук в образной игровой форме Поглаживани е отдельных частей тела в определенном порядке в образной игровой форме «Снеговик» «Строим дом»	«Ветер», «Тише, тише»	«Ледяные фигуры» «Лучшие качели»	«Тише тише» «Снежинки»	Комплекс ОРУ на степях без музыкального сопровождения

ФЕВРАЛЬ									
Перестроение в шеренгу, колонну, в круг, передвижении по кругу	Комплекс 6	П.И.: «Танкисты и летчики», «Найди где спрятано», «Мяч в круге», «Найди свое место» <u>Упражнения:</u> - прокатывание мяча в парах по ограниченному пространству, - ходьба с изменением длины шага (мелкий, широкий) по дорожкам с размеченными стопами	«Пушка» «Дуб» «Самолет»	«У солдата выходной»	Поглаживани е рук в образно-игровой форме. Поглаживани е отдельных частей тела в определенном порядке в образной игровой форме «Пограничник» «Ладочки»	«Греемся зимой» «Злая собака»	«Солдаты» «Моряки»	«Сова не спит», «Самолет»,	Комплекс ОРУ на степях без музыкального сопровождения
МАРТ									
Перестроение по росту; ходьба враспынную, нахождение места в колонне	Комплекс 7	П.И. «1,2,3 постройся посмотри», «Самолеты», «Кого не стало» <u>Упражнения:</u> -бросание мяча вверх в обруч (диаметр 1 м) двумя руками несколько раз - бег между предметами - ползание на четвереньках к	«Деревце» «Кошечка» «Ковшик»	«Бабка-ёжка»	Поглаживани е отдельных частей тела в определенном порядке в образной игровой форме «Подарок маме», «Поезд»	«Жук» «Одуванчики»	«Подснежник» » «Медвежата	«Правила перехода» «Светофор»	Комплекс «Паучок»

		неподвижному предмету							
<b>АПРЕЛЬ</b>									
Ходьба, бег с перешагиванием Перестроение в две шеренги напротив друга друга	Комплекс 8	П.И.: «Светофор» «Пастух и стадо» «Прятки» «Гори, гори ясно» <u>Упражнения:</u> -ходьба, перешагивая через кубики -бросание мяча о землю в круг (диаметр 60 см) двумя руками несколько раз	«Солнышко» «Дуб» «Веточки» «Дуб»	«Лимонадный дождик»	Поглаживани е отдельных частей тела в определенном порядке в образной игровой форме «Божьи коровки»	«Шар» «Самовар»	«Цветок» «Птичка»	«Шел по берегу петух» Зарядка для глаз	Комплекс «Паучок»
<b>МАЙ</b>									
Перестроение в две колонны, в круг, в шеренгу в колонну, ходьба змейкой	Комплекс 9	П.И.: «Караси и Щука» «Угадай чей голосок» <u>Упражнения:</u> - перебрасывание мяча в парах - прыжки вокруг обруча -прокатывание обручей по ограниченной площади	«Лягушка» «Кошечка» «Слоник»	«Барбарики»	Поглаживани е рук и ног в образной игровой форме лежа на спине «Божья коровка» «Крокодил»	«Цветок распускается» «Жук»	«Бабочки» «Облака»	«Лучик солнца» «Посмотри далеко»	Комплекс «Паучок»



**Примерное перспективное планирование образовательной деятельности «Дети, будьте здоровы!»  
Старший дошкольный возраст (5-7 лет)**

Строевые упражнения	Комплексы упражнений на профилактику плоскостопия и формирования правильной осанки	Игры на ориентировку в пространстве, упражнения на развитие зрительно – двигательной ориентации, упражнения для пропедевтики	Упражнения игрового стретчинга	Музыкально - ритмическая композиция	Самомассаж	Дыхательные упражнения	Релаксация	Гимнастика для глаз	Степ аэробика
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
Построение по росту в колонну, в шеренгу перестроение в три колонны по ориентирам (образно-двигательные действия «солдатики») Передвижения в сцеплении «Гусеница»	Комплекс 1	П.И.: «Зайцы в норах», «Перелет птиц» «Потерялся ребенок», «Эстафета парами» <u>Упражнения:</u> -попади в цель (обруч) -прокати по тропинке -передача мяча друг другу, стоя друг напротив друга -боковые передачи мяча друг другу	«Деревце» «Кошечка» «Волк» «Домик»	«Тучка»	Поглаживания рук в образной игровой форме	«Насос» «Осенний листок»	«В осеннем лесу», «Сон в джунглях»	«Следи за кольцом» «Капля» «Черепашка» «Лиса»	Комплекс №1 ОРУ на степе без музыкального сопровождения

<b>ОКТАБРЬ</b>									
Построение в круг «Хоровод» - построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за инструктором – Бег с изменением длины шага (мелкий, широкий) вдоль намеченных линий	Комплекс 2	П.И.: «Найди свой цвет», «Займи спасательный круг», «Капитан», «Нос-пол-потолок» <u>Упражнения:</u> -иди по следу -прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, -передавать мяч друг другу в парах, -прыжки на двух ногах по размеченной дорожке, -бег между предметами	«Солнышко», «Волна», «Морская звезда», «Лебедь», «Журавль»	«Карлсон»	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме, самомассаж «Да-да-да»	«Волны шипят» «Солнышко»	«Морской бег»	«На берегу», «Белкина зарядка»	Комплекс №2 ОРУ на степях без музыкального сопровождения
<b>НОЯБРЬ</b>									
Перестроение в пары, ходьба парами, змейкой по кругу; в две шеренги по команде	Комплекс 3	П.И.: «Охотники и утки», «Собери игрушки», «Раз, два, три – постройся», «Светофор», «Найди предмет по описанию маршрута». <u>Упражнения:</u>	«Деревце» «Кошечка» «Дуб» «Веточка»	«Лимонадный дождик»	Поглаживание рук, ног из положения, сидя в образной игровой форме «Солнечный зайчик»	«Ветер», «Тише, тише»	«Спокойный сон»	«Самолёт» «Кошка»	Комплекс №3 «Вместе весело шагать»

		- пятка-носок -метание в горизонтальную цель -прыжки из обруча в обруч - бросать мяч в корзину (кольцо не выше 2 м) двумя руками из-за головы, от плеча							
<b>ДЕКАБРЬ</b>									
Расчет на 1,2 Перестроение в две шеренги, в одну шеренгу, в круг, передвижение по кругу со сменой направления по сигналу	Комплекс 4	П.И.: «Найди пару», «Хвост дракона», «Ловишка с лентой», «Займи вигвам» <u>Упражнения:</u> -скатать снежный ком (между конусами) и прокатить в ворота -проведи шайбу клюшкой -прокати мяч по скамье -ходьба в обход ограниченного пространства	«Ель», «Звездочка», «Ракета», «Неваляшка», «Смешной клоун»	«Ёлочка»	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образной форме «Борода», «Снеговик»	«Хлопушка», «Дед мороз»	«В зимнем лесу»	«Тише, тише», «Лиса», «Соколиное перо»	Комплекс №3 «Вместе весело шагать»

<b>ЯНВАРЬ</b>									
Перестроение в пары, ходьба парами, змейкой по кругу; в две шеренги по команде	Комплекс №5	П.И.: «Птица без гнезда» «Гори гори ясно» «Жмурки с колокольчиком», «Угадай чей голосок?» <u>Упражнения:</u> -скатать снежный ком (между конусами) и прокатить в ворота - выполнять одноименные движения рук в разных направлениях поочередно и одновременно (вперед — в сторону, вверх — в сторону, вверх — вперед, вверх — в сторону)	«Лошадка» «Дуб» «Змея» «Черепашка»	«Ковбой»	Поглаживани е рук и ног в образной игровой форме лежа на спине «Крокодил»	«Снежинка и Снежок», «Хомячок»	«Лучшие качели»	«Следи за кольцом» «Капля» «Черепашка»	Комплекс №2 ОРУ на степях без музыкально го сопровожде ния
<b>ФЕВРАЛЬ</b>									
Перестроение враспынную, ходьба и бег враспынную, построение в колонну при передвижении и по кругу,	Комплекс 6	П.И.: «Танкисты и летчики», «Пройди с мячом, не задев кеглю», «Полоса препятствий», «Чья команда больше мячей	«Пушка» «Звезда» «Поза воина» «Самолет»	«У солдата выходной»	Поглаживани е рук и ног в образно- игровой форме. Поглаживани е отдельных частей тела в	«Партизаны»	«Снежная сказка»	«Соколиное перо», «Самолет», «Сидит колдунья дуется»	Комплекс №4 «Кадриль»

построение в четыре колонны		<p>забросит в корзину?»</p> <p><u>Упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по кругу с изменением направления</li> <li>- мяч в круге</li> <li>- найди свое место</li> <li>- бросание мяча вверх в обруч (диаметр 1 м), двумя руками несколько раз подряд.</li> <li>- бег между предметами</li> <li>- передай мяч</li> </ul>			определенном порядке в образной игровой форме «Борода»				
-----------------------------	--	---	--	--	--	--	--	--	--

**МАРТ**

Ходьба по залу с четким поворотом по углам Перестроение в четыре колонны, построение по диагонали, ходьба и бег в чередовании змейкой между предметами	Комплекс 7	<p>П.И. «Птицы без гнезда», Жмурки», «Самолеты», «Кого не стало»</p> <p><u>Упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча о землю в круг (диаметр 60 см) двумя руками несколько раз</li> <li>- ходьба змейкой между конусами с биноклем</li> <li>- прыжки из обруча в обруч</li> </ul>	«Дерево» «Кошечка» «Цветок» «Самолет»	«Бабка-ёжка»	Поглаживани е рук и ног в образно-игровой форме.	«Жук»	«Дует ветерок»	«Правила перехода» «Светофор» «Сидит колдунья дуется»	Комплекс №4 «Кадриль»
---	------------	--	--	--------------	---	-------	----------------	---	--------------------------

		-ходьба, переступая через кубики							
<b>АПРЕЛЬ</b>									
Перестроение в рассыпную в шахматном порядке, построение в две шеренги напротив друг друга	Комплекс 8	П.И.: «Светофор» «Пастух и стадо» «Жмурки с колокольчиком» «Гори, гори ясно» <u>Упражнения:</u> -ходьба, перешагивая через кубики -бросание мяча о землю в круг (диаметр 60 см) двумя руками несколько раз - мяч в кольцо - бег мелким и широким шагом по размеченным линиям	«Солнышко» «Дуб» «Ручей» «Веточки» «Ласточка»	«Лимонадный дождик»	Поглаживани е отдельных частей тела в определенном порядке в образной игровой форме «Свинки», «Козлёнок»	«Шар» «Самовар»	«Весна»	«Сова» Зарядка для глаз	Комплекс №1 ОРУ на степях без музыкально го сопровожде ния
<b>МАЙ</b>									
Перестроение в круг, в шеренгу в колон, по диагонали (закрепление) ходьба змейкой между предметами с	Комплекс 9	П.И.: «Караси и Щука» «Угадай чей голосок» «Найди свой коврик» «Забрось мяч в кольцо» <u>Упражнения:</u> - продвижение вперед с мячом	«Лягушка» «Кошечка» «Лошадка»	«Барбарики»	Поглаживани е рук и ног в образной игровой форме лежа на спине «Божья коровка»	«Цветок распускается» «Жук»	«Все умеют танцевать»	«Лучик солнца» «Белка»	Комплекс №4 «Кадриль»

изменением направления		по размеченному пути - перешагивание приставным шагом прямо и боком -найди в комнате -прыжки через препятствия -бег в разных направлениях по размеченным дорожкам							
---------------------------	--	---	--	--	--	--	--	--	--

Физическое развитие (средняя группа)

Инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_  
 Группа \_\_\_\_\_  
 Дата \_\_\_\_\_

№	Ф.И. ребенка	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта																		Формирование потребности в д/а								
		умения, навыки																										
		Поддерживать правильную осанку	Ходить, согласовывая движения рук и ног	Бегать, согласовывая движения рук и ног	Бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком	Выполнять действия по сигналу	Выполнять построения	Соблюдать дистанцию во время передвижения	Ползать	Пролезать, подлезать	Перелезать через предметы	Перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево)	Энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте	Энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве	В прыжках в длину с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук	В прыжках в высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук	При приземлении сохранять равновесие	Прыгать через короткую скакалку	Принимать правильное исходное положение при метании	Отбивать мяч о землю правой и левой рукой	Бросать и ловить мяч кистями рук (не прижимая к груди)	Проявлять активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.	Выполнять ведущую роль в подвижной игре	Осознанно относиться к выполнению правил	Ориентироваться в пространстве	Проявлять инициативность в организации знакомых игр	Выполнять действия по сигналу	ИТОГ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1																												
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												



## Физическое развитие (старшая группа)

Инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№	Ф.И. ребенка	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта умения, навыки																			Формирование потребности в двигательной активности				Итого			
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	
		сохранять правильную осанку	осознанно выполнять движения	проявлять физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности	проявлять быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость	легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры	бегать наперегонки, с преодолением препятствий	лазать по гимнастической стенке, меняя темп	прыгать в длину	прыгать в длину с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка	прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку	сохранять равновесие при приземлении после прыжка	сочетать замах с броском при метании	подбрасывать и ловить мяч одной рукой	отбивать мяч правой и левой рукой на месте	вести мяч правой и левой рукой при ходьбе	ходить на лыжах скользящим шагом	подниматься на склон	спускаться с горы	ориентироваться в пространстве	участвовать в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах	интерес детей к различным видам спорта	важные сведения о событиях спортивной жизни страны	организовывать знакомые подвижные игры	помогать взрослым готовить физ.инвентарь для физ.упражнений, убирать его на место	активно участвовать в коллективных играх, спортивных развлечениях, соревнованиях		
1	1																											
2	2																											
3	3																											
4	4																											

## Физическое развитие (подготовительная к школе группа)

Инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№	Ф.И. ребенка	умения, навыки																	Итог	
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Система физического воспитания дошкольников с нарушениями зрения требует не только комплексного использования психодиагностических, образовательных, оздоровительных методов. Прежде всего, важна органичность, соотнесенность с индивидуальными потребностями развития ребенка. Данное пособие с успехом решает задачи выявления комплекса противопоказаний в использовании физических упражнений на занятиях с детьми. Такого рода подход позволяет построить индивидуальную траекторию заданий для каждого слабовидящего дошкольника. Большинство предлагаемых упражнений могут быть внедрены не только в специально организованные занятия по физическому развитию, но и использованы в каждодневной практике воспитателей, а также в совместной работе с родителями.

## СПИСОК НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ

Для реализации образовательной деятельности в области физического воспитания детей с нарушением зрения «Дети, будьте здоровы!» используются следующие программы, технологии и пособия:

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования [Текст] / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014 г. – 368с.
2. Галицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении [Текст]/ Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004.
3. Иванов, Ю.И. Михайлова, Э.И. Играйте на здоровье. Подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки [Текст]/ Иванов Ю.И., Э.И.Михайлова. - Издательство «Московская правда», 1991.
4. Картушина, М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет [Текст] / М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 224 с. (Здоровый малыш).
5. Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. Средняя, старшая, подготовительная группы [Текст]/ В.И.Ковалько. - Издательство: ВАКО Год издания: 2005г. – 176 с.
6. Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада [Текст]/ под ред. Л.В. Русской. - М.: Просвещение, 1986. - 79с., ил.
7. Маханева, М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть [Текст]/ М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
8. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет [Текст]/ Л. И. Пензулаева — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010. – 11 с.
9. Программа «Здоровье» МБДОУ «ЦРР – детский сад №20 «Сказка» 2013.
10. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду [Текст] / Под ред. Л.И. Плаксиной. - М.: Издательство «Экзамен» - 2003 г. – 256 с.
11. Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет [Текст]/ Э.Я.Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез – 2015г. – 144 с.
12. Сулим, Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг / Е. В. Сулим. - ООО «ТЦ Сфера», 2012. – 107 с.
13. Фирилева, Ж.Е. Сайкина, Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-денс» [Текст] / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. - СПб., 2007г. – 342 с.
14. Касаткина, Т.А. Оздоровительная аэробика для дошкольников / Т.А.Касаткина // Периодический журнал «Инструктор по физической культуре». – 2014. - №3. – С.100-105.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	4
<b>1. Специфика физического развития детей с нарушением зрения</b> .....	5
<b>2. Планируемые результаты освоения Программы</b> .....	6
<b>3. Педагогическая диагностика результатов освоения Программы</b> .....	6
<b>4. Формы и методы работы</b> .....	7
<b>5. Содержание воспитательно-образовательного процесса</b> .....	14
<b>6. Примерное перспективное планирование</b> .....	18
<b>7. Материально-техническое обеспечение</b> .....	18
<b>Приложения 1</b> .....	20
<b>Приложение 2</b> .....	25
<b>Приложение 3</b> .....	32
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	35
<b>СПИСОК НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ</b> .....	36

## **ДЕТИ, БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Программа по физическому развитию детей дошкольного возраста с нарушением зрения**

### **Авторы:**

**Т.А. Жидкова** – учитель – дефектолог, **Н.А. Исаева** – инструктор по физической культуре, **Л.К. Малкова** – старший воспитатель, **Н.Ф. Саукова** – воспитатель, заслуженный учитель Кубани, **С.А. Фадеева** – старший воспитатель.

Под редакцией  
Л.К. Малковой, С.А. Фадеевой.

Издательство «Традиция» Подписано в печать 10.12.2019.

Заказ №124

350072, Краснодар, ул. Зиповская, 9

Тел.: +7 (861) 274-08-38

Формат 60×84/8 Усл.-печ. л.4 Тираж 30 экз.