**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ…………………………………………....3

1.1. Актуальность…………………………………………………………….……………..………3

1.2.Нормативно-правовое обеспечение…………………………………………….…….…..…...4

1.3 Обоснование значимости………………………………………………………..…….…....…. 4

2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ…………………………………………………………….………..…..…5

.

3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ……………………………………………………….…………..……5

4. МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА…………………………………………………….…….. 6

5. ОСНОВНАЯ ИДЕЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ……………………………………………….7

6. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ…………………………………………………7

8. ОБЪЕМ ВЫПОЛНЕННОГО ПО ПРОГРАММЕ……………………………………………...16

9. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ,

ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ОЦЕНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ……………..……………………………..17

10. ОЦЕНКА СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ……………………21

11. НОВИЗНА………………………………………………………………………….…………..22

12. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ……………………………………………………….….23

13. ВОЗМОЖНОСТЬ ТРАНСЛЯЦИИ ОПЫТА…………………………………………………23

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ………………………………………………………………………...24

Приложение 1 КАЛЕНДАРНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОНР…………………………………………………..…………………………25

Приложение 2.КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ………………………………………………………………………...…….44

****

1. **ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ**
	1. **Актуальность.** В дошкольной образовательной организации, в которой наряду со здоровыми детьми есть особые дети с ограниченными возможностями здоровья, и дети с общим недоразвитием речи. Многие из них нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых учтен комплекс интеллектуальных и физических проблем. Для эффективной работы по данному направлению вМБДОУ детском саду комбинированного вида № 3 была разработана образовательная программа коррекционно-оздоровительной направленности «Здоровье в движении» для работы с детьми 5-7 лет, имеющими общее недоразвитие речи (далее – ОНР) и детьми имеющими ограниченные возможности здоровья (далее – ОВЗ), которая нацелена на коррекцию не только психомоторного, но и речевого развития,на профилактику, коррекцию, реабилитацию (восстановление) и компенсацию нарушенных психофизических функций детей 5-7 лет, имеющих общее недоразвитие речи и ограниченные возможности здоровья, средствами фитбол-гимнастики. Педагогами ДОО найдены такие приемы и методы обучения, которые способствуют максимальной активности сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание) для переработки информации.

Кадровый состав, принимающий участие в реализации инновационной программы:

-заведующий;

-старший воспитатель;

-учителя-логопеды;

-воспитатели;

-инструктор по физической культуре;

- педагог-психолог;

- учитель - дефектолог;

-музыкальный руководитель.

Для реализации инновационной физкультурно-оздоровительной программы «Здоровье в движении» созданы следующие условия:

- разработано тематическое планирование;

- физкультурно-музыкальный зал оборудован мультимедийной установкой, с помощью которой проводятся различные оздоровительные мероприятия с использование фитбол-мячей: дыхательная гимнастика, мелодекламация, сказкотерапия;

- приобретены мячи для занятий фитбол-гимнастикой, по количеству воспитанников;

- коллекция дисков с подборкой музыки для занятий;

- приобретена специальная форма одежды, для занятий фитбол-гимнастикой.

Воспитание и обучение детей ОНР и с ограниченными возможностями здоровья требует деликатного и гибкого подхода, и это обеспечивается наличием профессиональных и квалифицированных педагогов и созданием оптимальных условий для решения поставленных задач. В инновационной программе «Здоровье в движении» учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами, или фитболами, высокая эффективность которой была оценена педагогами на протяжении многих лет работы с дошкольниками. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в занятиях на фитболах, развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Программа актуальна тем, что развитие физических качеств происходит параллельно с преодолением нарушений речи и укреплением здоровья детей дошкольного возраста посредством использования в совместной деятельности с воспитанниками фитбол – мячей.

**1.2. Нормативно – правовое обеспечение**

Программа составлена с учётом действующих документов РФ:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

- Конвенция о правах ребенка (1989 г.):

ст. 23 1. Государства-участники признают, что неполноценный в умственном или физическом отношении ребенок должен вести полноценную и достойную жизнь в условиях, которые обеспечивают его достоинство, способствуют его уверенности в себе и облегчают его активное участие в жизни общества.

-ФГОС ДО от 17.10.2013 г. № 1155:

1.3. В Стандарте учитываются: 1) индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее - особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;

3.2.7. Для коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, осваивающими Программу совместно с другими детьми в Группах комбинированной направленности, должны создаваться условия в соответствии с перечнем и планом реализации индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий, обеспечивающих удовлетворение особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья. При создании условий для работы с детьми-инвалидами, осваивающими Программу, должна учитываться индивидуальная программа реабилитации ребенка-инвалида.

- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» - принят Государственной Думой 3 июля 1998 г.
и одобрен Советом Федерации 9 июля 1998 г. (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.)

- Указ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы (от 01.06.2012 №761)

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15 октября 2012 г. № 1916-р. «О плане первоочередных мероприятий до 2014 года по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»

- Постановление Правительства РФ от 12 марта 1977 года №288 (в ред. от 10 марта 2009 г.) «Об утверждении Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»

- Постановление Правительства РФ от 31 июля 1998 г. N 867 (в ред. Постановлений Правительства РФ от 23.12.2002 N 919, от 18.08.2008 N 617, от 10.03.2009 N 216) «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи»

- Распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. N 163-р "О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы»

**- Постановление от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13** Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Разработана на основе методик:

– Двигательного игротренинга для дошкольников А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой; с опорой на технологию физкультурно-оздоровительного направления: «Двигательной сказкотерапии» А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой,**–** Методическое пособие А.А.Потапчук «Лечебные игры и упражнения для детей»;

– Программы «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата» под редакцией Л.С.Сековец;

**– Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н.**

**– Покажи и расскажи: игровые упражнения на основе фонетической ритмики. Н.Ю. Костылева.**

**1.3. Обоснование значимости**

Программа является основой для:

***-*** оказания помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития;

**-**  поддержки родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечения семей непосредственно в образовательную деятельность;

**-** взаимодействия с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Для коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, осваивающими Программу совместно с другими детьми в Группах компенсирующей направленности, созданы условия в соответствии с перечнем и планом реализации индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий, обеспечивающих удовлетворение особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья. В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику работы ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий, то есть такой организации, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей происходят без ущерба их здоровью, наоборот способствует его укреплению. Одна из таких технологий - «Фитбол – гимнастика», элементы которой дошкольное учреждение использует с 2011г., работа направлена на организацию двигательной деятельности дошкольников с использованием игровых приёмов для автоматизации звуков.

Особое внимание уделено вопросам планирования физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, контроля здоровья детей в процессе занятий физическими упражнениями, а также новым оздоровительным и коррекционным технологиям.

**2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Создание оптимальных двигательно – игровых условий для развития речи и укрепления опорно-двигательного аппарата (ОДА), и содействие повышения уровня физической подготовленности и речевойактивности дошкольников, посредством фитбол-гимнастики.

**3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

1. Сформировать у детей с двигательную ловкость и координацию в пространстве с помощью фитбол-мячей.
2. Развивать дыхательную систему, способствоватьформированию правильного речевого дыхания и просодики.
3. Автоматизировать звуки, соотнося их с двигательными упражнений.
4. Развивать ритмико – интонационную сторону речи.
5. Развивать физические качества (координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
6. Помочь детям, преодолеть затруднения в двигательной активности.
7. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности у детей.

**4. МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА**

 Эффективность фитбол-гимнастики достигается при соблюдении правил, вытекающих из правильно подобранных методик и программ профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата и преодоление нарушений речи у детей дошкольного возраста. Знание основных принципов фитбол-гимнастики позволяет не только подбирать и объективно оценивать эффективность и полезность того или иного занятия, но и моделировать новые, ещё более эффективные и полезные. Опираясь на огромный опыт и ряд исследований (Т.С.Овчинникова, канд. пед наук, доцента и А.А.Потапчук, канд. мед. наук, доцента и др.), в качестве основополагающих принципов при проведении фитбол-гимнастики являются принципы:

* Принцип индивидуально - дифференцированного подхода к ребёнку с ограниченными возможностями (учёт степени двигательного дефекта, возраста, психики ребёнка и его физического развития);
* Принцип «от неизвестного к известному» и «от простого к сложному»;
* Принцип доступности, систематичности (правильный подбор упражнений, заданий, игр; систематическое выполнение упражнений на протяжении длительного времени);
* Принцип последовательности и непрерывности (последовательно и непрерывно проводить занятия);
* Принцип «рассеянности» нагрузки (чередование упражнений для рук, ног, туловища)
* Принцип создания мотивации (необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность);
* Принцип согласованности активной работы и отдыха (своевременный переход к другой деятельности, до наступления утомления);
* Принцип оздоровительной направленности и лечебного воздействия комплексов фитбол-гимнастики на коррекцию нарушений осанки и речи у детей.

 Занятия на фитболах помогают детям с ОНР и ОВЗ, преодолевать затруднения в двигательной активности, пространственной ориентировке, развивают произвольность движений, преодолевают гиподинамию, формируют двигательную ловкость, координацию, ритмичность движений, снимают двигательную скованность, способствует формированию правильного речевого дыхания и просодики.

Дополнительная образовательная программа коррекционно – оздоровительной направленности «Здоровье в движении» для работы с детьми 5 – 7 лет с ОНР И ОВЗ включена в вариативную часть основной образовательной программы МБДОУ детского сада комбинированного вида № 3 ст. Кущёвской.

Педагогическая целесообразность внедрения данной программы в коррекционно – образовательный процесс заключается в подготовке детей 5 – 7 лет с ОНР и ОВЗ к социальной адаптации и интеграции в обществе, начиная с создания условий для достижения оптимального уровня двигательной активности в соответствии с их возрастными и индивидуальными способностями. Учитывая тот факт, что учреждение посещают дети данных категорий, внедрение в работу с детьми дополнительной образовательной программы дошкольного учреждения является актуальной, так как эти воспитанники особо нуждаются в профилактике и коррекции нарушений психофизического развития.

**5. ОСНОВНАЯ ИДЕЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ**

Основная идея данной программы заключается в том, чтобы  внедрить в практику работы дошкольного учреждения фитбол-гимнастику как эффективное средство повышения двигательной активности детей и их физического развития. Разработка вариативной программы «Здоровье в движении», технологических карт по освоению упражнений,   практикума для родителей для физического развития детей в домашних условиях позволит включить в процесс физического развития родителей, а также распространить опыт МБДОУ детского сада комбинированного вида № 3 в другие ДОУ района и края.

**6. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Задача | Действие (наименование мероприятия) | Срок реализации | Полученный (ожидаемый) результат |
| **Этап № 1. Подготовительный**. |
| 1 | Организация предметно-пространственной развивающей среды для реализации программы. | Закупка мячей для фитбол-гимнастики.  | Июнь – август 2014 года | Приобретено оборудование, форма,  |
| 2 | Приобретение формы для занятий воспитанников | Приобретение формы для детей. |
| **Этап № 2. Этап начального обучения упражнениям на фитбол-мячах** |
| 1 |  Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.  | Структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, фитбол-игры или игровые упражнения, 5-8 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.  | Сентябрь-ноябрь учебного года | Дети получили представления о формах и физических свойствах фитбола. |
| 2 | Обучить правильной посадке на фитболе. | Научились правильной посадке на фитбол-мяче. |
| 3 | Научить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). | Воспитанники владеют базовыми положениями при выполнении упражнений в партере. |
| **Этап № 3. Этап углубленного разучивания упражнений** |
| 1 | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе и произношением текста в стихотворной форме | Рекомендуемые упражнения: структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями, с комплексами по автоматизации звуков. | В течении учебного года | Воспитанники научились сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе с произношением текста в стихотворной форме. |
| 2 | Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации) и соотносить со словами текста | Научились сохранять правильную осанку при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации), в соответствии с проговариванием. |
| 3 | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, с правильным физиологическим и речевым дыханием. | Обучились упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе и правильностью речевого дыхания. |
| 4 | Научить выполнять упражнения на расслабление мышц с помощью фитбола. | Научились выполнению упражнений на расслабление мышц с помощью фитбола  |
| **Этап № 4. Закрепления упражнений** |
|  | Закрепить выполнение комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпа (развитие ритма, динамической координации, звукопроизношения). | Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения с комплексами для автоматизации звуков. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнений: физических и речевых. Прыжки на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Свободное выполнение ритмичных упражнений с правильным физиологическим и речевым дыханием на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложные упражнения с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.  | В течении учебного года | Воспитанники научились выполнять комплекс упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе (развитие ритма, динамической координации, звукопроизношения). |
|  |
| **Этап №5. Совершенствования упражнения** |
| 1 | Закрепление изученных действий с мячом-фитбол в соответствии с проговариванием текста для автоматизации звуков. | Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.  | В конце учебного года | Дети качественно выполняют упражнения заданные педагогом.  |
| 2 | Провести совместное мероприятия с родителями воспитанников  | Проведение практического семинара для родителей  | 2 раза в год | Методическая и практическая помощь родителям (распространение памяток и буклетов). |

Дополнительная образовательная программа коррекционно – оздоровительной направленности «Здоровье в движении» построена на основе личностно-ориентированного обучения и коррекционного оздоровления, посредствам фитбол-гимнастики,где главным действующим лицом образовательно-коррекционного процесса является ребёнок 5–7лет, включающая два раздела:

1. Раздел: с детьми имеющими общее недоразвитие речи (далее – ОНР);
2. Раздел: с детьми имеющимиограниченные возможности здоровья (далее – ОВЗ).

В соответствии с этим разработан перспективный план для детей старшего дошкольного возраста, который направлен на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья и положительного влияния на развитие речи дошкольников.

2 раза в год (сентябрь, май) проводится мониторинг по освоению двигательных навыков на занятиях фитбол- гимнастики.

***Планируемые итоговые результаты.***

* Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье) с использованием фитболов;
* Уметь сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
* Уметь выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
* Уметь выполнять упражнения в статистическом и динамическом равновесии, свободно ориентироваться в пространстве;
* Иметь представления о здоровом образе жизни;
* Владеть навыком правильного речевого дыхания;
* Проявлять инициативу, творчество, самостоятельность;
* Быть устойчивым к заболеваниям;
* Развиты двигательную сферу и физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
* Развита динамическая координация в сочетании с ритмическими речевыми автоматизированными рядами;
* Развита в соответствии с возрастом коммуникативная и эмоционально - волевая сферы.

**Раздел: с детьми имеющими общее недоразвитие речи (далее – ОНР)**

Коррекционно-развивающие занятия фитбол-гимнастикой проводятся с оздоровительной направленностью для детей с нарушением речи.

Выявленные психомоторные особенности у детей с общим недоразвитием речи позволяют делать вывод о том, что рассматривать данную категорию детей необходимо с позиции целостного подхода (выявление речевой и неречевой симптоматики, учет соотношения и характера связей этих компонентов структуры дефекта).

В этой связи занятия физическими упражнениями должны способствовать коррекции не только психомоторного, но речевого, эмоционального и общего психического развития.

Гимнастикой с мячами проводится фронтально (группой). Время проведения одного занятия с детьми, с детьми 5-7 лет – 25-30 минут.

***Педагогические средства, используемые при обучении фитбол- гимнастике.***  решения поставленных задач использовались следующие методы:

* Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.
* Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
* Практические – упражнения, задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
* Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
* Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
* Смена способов выполнения упражнений.

***Средства фитбол- гимнастики:***

* Общеразвивающие строевые упражнения;
* Элементы ритмики;
* Профилактико- корригирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки);
* Подвижные игры и эстафеты;
* Креативные игры и упражнения;
* Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры;
* Упражнения для автоматизации звуков;

***Организация двигательной активности детей строится по следующим направлениям:***

* Коррекция нарушений звукопроизношения;
* Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)
* Развитие музыкально-ритмических и творческих способностей.

.***Весь процесс обучения упражнениям условно разделен на три этапа:***

* Этап начального обучения упражнения;
* Этап углубленного разучивания упражнения;
* Этап закрепления и совершенствования упражнения.

**На начальном этапе** создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе идет рассказ, объяснение и показ упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение, ***разучивание комплексов в стихотворной форме на автоматизацию звуков***. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ- модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения. Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. На данном этапе детям дается представления о форме и физических свойствах фитбола, дети обучаются правильной посадке на мяче, знакомятся с правилами работы с большим мячом (подробно описанных Т.С. Овчинниковой, А.А. Потапчук (2009), обучаются основным исходным положениям фитбол- гимнастики.

 Для решения этих задач применяются упражнения: поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча.

**Этап углубленного разучивания упражнения** характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. ***Формирование умения у детей соотносить двигательные упражнения с комплексом автоматизации звука***. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. На данном этапе дети учатся, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняются в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаются свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мяч.Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группе темпе.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой форме. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений, умение выполнять комплексно: ***упражнение и автоматизацию звука.***Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

**Структура занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части** | **Содержание****непосредственно-образовательной****деятельности** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Вводная часть** | Построение в шеренгу (в круг), сидя на мяче (для детей с ОВЗ).Объяснение детям ход занятия.  | 30 сек –1 мин.  | ---------- |
| Разминка. *Развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений.**Игровые упражнения (сюжетные игры с фитболом, бессюжетные игры с фитболом, игры-забавы)* | 5 – 7 мин. | Выполнять правильную посадку на мяч. Учить основным движениям с мячом. |
| **Основная часть** | Освоение общеразвивающих упражнений и дыхательных упражнений *(фитбол-мячах):*1. *Упражнения стоя;*
2. *Упражнения, сидя на мяче;*
3. *Упражнения, лежа на коврике, на спине;*
4. *Упражнения, лежа на коврике, на животе;*
5. *Упражнения, лёжа на мяче, на животе;*
6. *Упражнения, лёжа на спине, на мяче.*
 | 10-15 мин. | Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики. |
| **Заключительная часть** | Сказкотерапия.Подвижные игры.Дыхательные, игровые коррекционные упражнения.  | 2-3 мин. | Дети выполняют упражнения на фитболах; индивидуальных ковриках. |
| Релаксация под речевое и музыкальное сопровождение. |  3 мин. |  Дети ложатся на спину на ковер и закрывают глаза. (Можно выполнять релаксацию сидя на фитболе) |

**Раздел: с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья (далее – ОВЗ).**

Коррекционно-развивающая работа фитбол-гимнастикой проводится с оздоровительной направленностью для детей с нарушениями развития. Целькоторой – коррекция осанки, плоскостопия, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем у ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.Ребёнок с ограниченными возможностями здоровья, требует особой заботы и внимания.

Мячи незаменимы для коррекционных занятий и лечебной гимнастикой. Они помогают развивать и укреплять мышцы спины, живота, ног и рук, а также формировать правильную осанку у детей и корректировать ее у детей с ОВЗ. Упражнения с мячом являются существенной частью всех тренировочных программ для укрепления спины. Сенсорные и двойные сенсорные мячи обладают эффектом лечебного микромассажа. Их пупырчатая поверхность способствует улучшению кровообращения. Фитбол-гимнастика выполняется на больших упругих мячах. Впервые фитболы стали использоваться в лечебных целях с середины 50-х гг. ХХ столетия швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйн Фогельбах в Базеле для больных ДЦП.

Движение имеет огромное значение для развития физиологических систем растущего организма, оказывает мощное влияние на формирование психических процессов, интеллекта, речи, анализаторских систем (зрительной, слуховой, тактильной), на формирование личности ребёнка в целом.

Использование на практике фитбола - один из наиболее эффективных методов лечения и реабилитации детей. Игровая физкультура и фитбол - гимнастика помогут детям правильно развиваться. В связи с этим в программе «ЗДОРОВЬЕ В ДВИЖЕНИИ» комплексно представлены все основные содержательные линии коррекционного обучения и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья средствами фитбол-гимнастики.

Эффективность фитбол-гимнастики достигается при соблюдении правил, вытекающих из правильно подобранных методик и программ профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. Знание основных принципов фитбол-гимнастики позволяет не только подбирать и объективно оценивать эффективность и полезность того или иного занятия, но и моделировать новые, ещё более эффективные и полезные. Опираясь на огромный опыт и ряд исследований (Т.С.Овчинникова, канд. пед наук, доцента и А.А.Потапчук, канд. мед. наук, доцента и др.), в качестве основополагающих принципов при проведении фитбол-гимнастики являются принципы:

* Принцип индивидуально - дифференцированного подхода к ребёнку с ограниченными возможностями (учёт степени двигательного дефекта, возраста, психики ребёнка и его физического развития);
* Принцип «от неизвестного к известному» и «от простого к сложному»;
* Принцип доступности, систематичности (правильный подбор упражнений, заданий, игр; систематическое выполнение упражнений на протяжении длительного времени);
* Принцип последовательности и непрерывности (последовательно и непрерывно проводить занятия);
* Принцип «рассеянности» нагрузки (чередование упражнений для рук, ног, туловища)
* Принцип создания мотивации (необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок с ОВЗ может проявить активность);
* Принцип согласованности активной работы и отдыха (своевременный переход к другой деятельности, до наступления утомления);
* Принцип оздоровительной направленности и лечебного воздействия комплексов фитбол-гимнастики на коррекцию нарушений осанки у детей.

Для всех детей с нарушениями здоровья характерны неуверенность в своих силах, нерешительность, замкнутость, плохая координация движений, моторная неловкость, снижение адаптационных возможностей, склонность к гиподинамии, что ухудшает состояние позвоночника, осанки детей. У детей с нарушением ОДА, особенно у детей с ДЦП, отмечаются апатичное отношение к ограниченности своих двигательных возможностей, отсутствие инициативы в овладении движением и отсутствия активного стремления к общению с окружающими. Отсутствие адекватной коррекционной помощи детям с ОВЗ в сензитивные периоды дошкольного возраста приводит к возникновению вторичных нарушений в развитии – «социальных» (Л.С.Выготский).

Поэтому обучение и физическое развитие детей с нарушением здоровья должно проходить:

* С учётом таких особенностей как: возрастных, физиологических, интеллектуальных и психофизических;
* С учётом коррекционно-образовательных потребностей, ориентации на разный уровень сложности предложенного практического материала (комплекса упражнений и др.), доступного ребёнку;
* При распределении детей по однородным подгруппам: индивидуальным способностям и медицинским показаниям.

Следует отметить, что физические упражнения для детей с ОВЗ важны для полноценной работы головного мозга: улучшается его кровоснабжение, повышается общий тонус коры, благодаря чему усиливается деятельность всех анализаторов. При активной мышечной работе перевозбуждение систем мозга уменьшается или полностью снимается. Также улучшаются основные свойства нервной системы (ее сила, подвижность, уравновешенность), что немало важно для ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.

С целью активизации коррекционно-оздоровительного процесса программы«ЗДОРОВЬЕ В ДВИЖЕНИИ» предполагает использование разнообразных методов и приёмов педагогического воздействия, направленных на благоприятную перспективу процесса оздоровления детей с ОВЗ, и направлен на применение следующих форм работы:

* Подгрупповые занятия (2-3 ребёнка) занятия имеют цель не только нормализацию двигательной деятельности, но и ускорение социальной реабилитации детей, поддержание уверенности в том, что они являются полезными членами общества).
* Индивидуально-дифференцированные занятия;
* Коррекционно-оздоровительная гимнастика;
* Физические упражнения;
* Дыхательная гимнастика;
* Проведение игр с применением фитбола;
* Релаксация (музыка способствует успокоению и расслаблению, освоению плавных движений).

Для успешной реализации дополнительной образовательной программы в коррекционное образование для детей с ОВЗ применяется целостный метод, из которого вытекают следующие педагогические методы:

* Наглядный метод;
* Словесный метод;
* Игровой метод;
* Индивидуально-групповой метод;
* Индивидуальный метод.

Основной формой работы с детьми с ОВЗ является*игровой метод*, посредством которого реализуется такое основополагающее направление, как «коррекция движением через игру». Гимнастика на мяче воспринимается ребёнком как игра. На начальных этапах коррекционно-оздоровительной работы, так же следует признать *индивидуальный метод* взаимодействия с ребенком, поскольку именно в этих ситуациях он наиболее беспомощен и максимально зависит от окружающих его взрослых.

Вфизкультурно - оздоровительную деятельностьпо реализации программы включаются общие и индивидуальные упражненияфитбол-гимнастики для детей с ОВЗ. Общие упражнения занимают большую часть времени, т.к. укрепление мышц спины и живота, увеличение подвижности позвоночника не только являются основными на всех этапах занятий, но и совпадают при различных нарушениях осанки. На каждом занятии педагогом создаётся положительный эмоциональный фон, используются игровые задания и музыкальное сопровождение, (в зависимости от нарушений у ребёнка).

Реализация программы «ЗДОРОВЬЕ В ДВИЖЕНИИ» осуществляется путём организации оздоровительной деятельности 1 раз в неделю, что составляет 15 - 20 минут.

Выбор комплексов фитбол-гимнастики для детей с ОВЗ зависит от степени тяжести патологического процесса, состояния здоровья, уровня физического развития, от уровня развития физических качеств на определённый момент (поступления в ДОУ в начале и конце учебного года).

Упражнения на фитболе могут выполняться ребёнком пассивно (с помощью педагога или родителя), активно-пассивно (ребёнком с помощью взрослого), активно (ребёнком самостоятельно). Для снятия внутреннего мышечного напряжения, в занятии используется*релаксационный метод*, направленный на преодоление внутреннего напряжения ребёнка, основанный на более или менее сознательном управлении расслаблением мышц – это путь к воспитанию уверенности в себе; умению расслабляться (успокаиваться).

Для оценки эффективности коррекционного процесса и решения задачи оздоровления, проводится тщательный анализ детей с ограниченными возможностями здоровья по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале обучения фитбол-гимнастикой и в конце обучения, констатируя произошедшие изменения.

Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом (дыхательные упражнения; релаксация с речевым сопровождением). Для обеспечения оптимальных нагрузок в оздоровательной деятельности по реализации программы разработана структура:

**Структура занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части** | **Содержание****непосредственно-образовательной** **деятельности**  | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Вводная часть** | Объяснение детям ход занятия(для детей с ОВЗ).  | 30 сек –1 мин.  | ---------- |
| Разминка. *Развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений.**Игровые упражнения (сюжетные игры с фитболом, бессюжетные игры с фитболом, игры-забавы)* | 5 мин. | Выполнять правильную посадку на мяч. Учить основным движениям с мячом. |
| **Основная часть** | Освоение общеразвивающих упражнений и дыхательных упражнений *(упражнений на тренажёрах, фитбол-мячах):*1. *Упражнения стоя;*
2. *Упражнения, сидя на мяче;*
3. *Упражнения, лежа на коврике, на спине;*
4. *Упражнения, лежа на коврике, на животе;*
5. *Упражнения, лёжа на мяче, на животе;*
6. *Упражнения, лёжа на спине, на мяче.*
 | 10-15 мин. | Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики. |
| **Заключительная часть** | Сказкотерапия.Подвижные игры.Дыхательные, игровые коррекционные упражнения.  | 2-3 мин. | Дети выполняют упражнения на фитболах; индивидуальных ковриках. |
| Релаксация под речевое и музыкальное сопровождение. |  3 мин. |  Дети ложатся на спину на ковер и закрывают глаза. (Можно выполнять релаксацию сидя на фитболе) |

Для оценки эффективности коррекционного процесса и решения задачи оздоровления, необходимо проводить тщательный анализ детей с ограниченными возможностями здоровья по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале обучения фитбол-гимнастикой и в конце обучения, констатируя произошедшие изменения. Для оценки психомоторного развития детей дошкольного возраста используются диагностические методики Н.О.Озерецкого и Н.И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

**8. ОБЪЕМ ВЫПОЛНЕННОГО ПО ПРОГРАММЕ**

Программа реализована на 100%. Организованна развивающая предметно-пространственная среды в МБДОУ детском саду комбинированного вида № 3 ст. Кущевской, позволяющая реализовать данную программу на 100%. Включённая в программу методика, запланированных занятий и комплексов позволила развивать речевую активность и сформировать у детей двигательную ловкость и координацию в пространстве с помощью фитбол-мячей.

**Целевые критерии и показатели**: Совокупность методов и приёмов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определённых психических процессов. Это имеет подтверждение в качестве мониторинга о положительной динамики:

В феврале 2015 года на базе ДОУ стала функционировать группа компенсирующей направленности. Для эффективной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья разработана образовательная программа коррекционно – оздоровительной направленности «Здоровье в движении», которая нацелена на профилактику и коррекцию, реабилитацию (восстановление) и компенсацию нарушенных психофизических функций детей 5 – 7 лет, имеющих общее недоразвитие речи и ограниченные возможности здоровья, средствами фитбол-гимнастики.

**9. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ОЦЕНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

Для организация коррекционно - оздоровительной работы для детей **с ОНР 5-7 лет** была разработана комплексная диагностика: двигательного и речевого развития, результаты которой вносятся в таблицу. Данная диагностика проводится 4 раза за период реализации программы, т.к. программа рассчитана на 2 года.

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. реб-ка | ПсихомоторноеРазвитие | Речевое развитие | Сформированностьосновных движений |
| А | В | С | Д | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Примечание. А - пробы на статистическую координацию и статистическую выносливость; В – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения; С – пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения; Д – пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Речевое развитие: 1- связная речь; 2- словарный запас; 3- грамматический строй; 4- звукопроизношение; 5- слоговая структура; 6- строение и функции артикуляционного аппарата; 7- фонематическое восприятие.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 – ходьба; 2 – бег; 3 – прыжки; 4 – ползание, лазанье; 5 – равновесие; 6 – катание, бросание, ловля, метание. Н-начало учебного года; К – конец учебного года. На основании этих данных в дальнейшем осуществляется планирование коррекционно-оздоровительной работы в процессе реализации инновационной образовательной программы «Здоровье в движении».

**Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий не­обходимо составить карту индивидуального психомоторного разви­тия ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-пси­хическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень пси­хомоторного развития.

Для*оценки психомоторного развития* дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие ди­агностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они про­сты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

* 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформи­рован и автоматизирован;
* 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не авто­матизирован.
* 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
* 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-6 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закры­тыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземле­ния на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с рас­стояния 1,5м(диаметр мяча8см). Оценивается выполнение для каж­дой руки отдельно.

D — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5x5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Задания для детей 6-7 лет

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; дру­гая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым уг­лом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается по­вторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на од­ной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Откло­нение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

D — ребенку предлагается разложить 36 игральных карт (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки счита­ется 35 сек., для второй — 45 сек.

*Контрольные упражнениядля оценки сформированностиосновных движений*

Сформированность основных движений детей оценивается соглас­но возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

5 лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6 лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах сто­пы; приставным шагом с хлопком.

Бег

5 лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6 лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

5 лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — Ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

6 лет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюсяскакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

5 лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6 лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и слезание с неё, ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая вой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

5 лет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от по;1а не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметьловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

6 лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвиже­нием; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, cидя и разными способами; овладение элементарными приемами волей­бола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

Равновесие

5 лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске пе­ременным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастичес­кой скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ла­сточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической ска­мейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыж­ков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в нача­ле (Н) и в конце (К) года и оформляются в таблицу № 1.

**Схема обследования уровня сформированности моторных и сенсорных процессов у детей *с ограниченными возможностями здоровья***

***1. Оценка состояния общей моторики***(диагностические задания Н. И. Озерецкого, М. О. Гуревича):

*Оценка статического равновесия*

 — сохранить равновесие в течение не менее 6—8 с (средний уровень, удовлетворительный результат) в позе «аист»: стоя на одной ноге, другую согнуть в колене так, чтобы ступня касалась коленного сустава опорной ноги, руки на поясе. Ребенок должен сохранять равновесие и не допускать дрожания конечностей.

*Оценка динамического равновесия*

— преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение направления движения не должно быть при этом более 50 см.

*Оценка ручной моторики*

— выполнение поочередно каждой рукой следующих движений: вытянуть вперед второй и пятый пальцы («коза»), второй и третий пальцы («ножницы»), сделать «кольцо» из первого и каждого следующего пальца;

 — координация движений обеих рук «кулак — ладонь»: руки лежат на столе, причем одна кисть сжата в кулак, другая — с распрямленными пальцами. Одновременное изменение положения обеих кистей, распрямляя одну и сжимая другую.

***2.Тесты зрительно-моторной координации***

 — срисовывание простых геометрических фигур, пересекающихся линий, букв, цифр с соблюдением пропорций, соотношения штрихов;

 — срисовывание фразы из 3—4 слов, написанной письменным шрифтом, с сохранением всех элементов и размеров образца.

*Оценка тактильных ощущений:*

 — узнавание знакомых предметов на ощупь (расческа, зубная щетка, ластик, ложка, ключ) правой и левой рукой попеременно;

 — узнавание на ощупь объемных (шар, куб) и плоскостных (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник) геометрических фигур.

 ***3. Оценка владения сенсорными эталонами***

*Тесты цветоразличения*

 — раскладывание в ряд 7 карточек одного цвета, но разных оттенков: от самого темного до самого светлого;

— называние и показ всех цветов спектра, называние и показ не менее 3 оттенков цвета, имеющих собственное название (малиновый, алый и т. д.).

*Различение формы*

— группировка геометрических фигур с учетом формы (перед ребенком выкладывают в ряд треугольник, круг, квадрат. Необходимо подобрать к ним соответствующие фигуры из 15 предложенных).

 В зависимости от возраста детей можно усложнить данное задание: увеличить количество предъявляемых форм (до 5) и раздаточного материала (до 24).

*Восприятие величины*

— раскладывание в порядке убывающей (возрастающей) величины 10 палочек длиной от 2 до 20 см;

 — ранжирование по величине в ряд 10 элементов на основе абстрактного восприятия, определение места, куда нужно поставить в ряд ту фигуру, которую убрал экспериментатор.

1. ***Оценка зрительного восприятия***

— узнавание и называние реалистичных изображений (10 изображений);

— узнавание контурных изображений (5 изображений);

— узнавание зашумленных и наложенных изображений (5 изображений);

 — выделение букв и цифр (10), написанных разным шрифтом, перевернутых.

1. ***Оценка слухового восприятия***

— воспроизведение несложных ритмических рисунков;

— определение на слух реальных шумов и звуков (или записанных на магнитофон): шуршание газеты, плач ребенка, звуки капающей воды из крана, стук молотка и др.;

— определение начального согласного в слове (ребенку дают 4 предметные картинки; услышав слово, он поднимает ту картинку, которая начинается с соответствующего звука).

1. ***Оценка пространственного восприятия***

— показ и называние предметов, которые на таблице изображены слева, справа, внизу, вверху, в центре, в правом верхнем углу и т. д.;

— выполнение аналогичного задания в групповой комнате, определение расположения предметов в пространстве (над — под, на — за, перед — возле, сверху — снизу, выше — ниже и т. д.);

— конструирование по образцу из 10 счетных палочек.

1. ***Оценка восприятия времени***

— с ребенком проводится беседа на выяснение ориентировки в текущем времени (часть суток, день недели, месяц, время года), прошедшем и будущем (например: «Весна закончится, какое время года наступит?» И т. д.).

**Оценка выполнения любого задания оценивается по трем качественным критериям:**

— «хорошо» — если ребенок выполняет задание самостоятельно и правильно, объясняя его, полностью следуя инструкции, допуская иногда незначительные ошибки;

— «удовлетворительно» — если имеются умеренные трудности, ребенок самостоятельно выполняет только легкий вариант задания, требуется помощь разного объема при выполнении основного задания и комментировании своих действий;

 — «неудовлетворительно» — задание выполняется с ошибками при оказании помощи или учащийся совсем не справляется с заданием, испытывает значительные затруднения в комментировании своих действий.

**Диагностика уровня сформированности моторных и сенсорных процессов у детей с ограниченными возможностями здоровья 5-7 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ф.И.реб-ка** | **Психомоторное развитие** |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | **н** | **к** | **н** | **к** | **н** | **к** | **н** | **к** | **н** | **к** | **н** | **к** |

На основе разработанной *методики проведения по фитбол-гимнастике* **(**Т.С.Овчинникова, канд. пед. наук, доцента и А.А.Потапчук, канд. мед. наук, доцента) можно проводить занятия с уникальным сочетанием физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривания стихов в ритм движений, развития координации, речи, чувства радости и удовольствия для ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.

Ожидаемый результат от внедрения дополнительной образовательной программы «ЗДОРОВЬЕ В ДВИЖЕНИИ»:

- увеличение количества детейc ограниченными возможностями здоровья, охваченных дополнительным образованием;

- сформированность двигательных умений и навыков, гармоничность движений в пространстве и собственном теле у детей с ОВЗ;

- создание условий для развития индивидуальности всех детей с ограниченными возможностями здоровья 5-7 лет.

**10. ОЦЕНКА СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ**

Наибольшей эффективности в коррекционной работе с детьми, имеющими различные патологии и нарушения в развитии, в том числе и нарушения в развитии речи, можно добиться только при тесном взаимодействии педагогов ДОО и родителей воспитанников. Задача педагогов состоит в том, чтобы помочь родителям осознать свою роль в процессе развития ребёнка, выбрать правильное направление домашнего обучения, вооружить определёнными знаниями и умениями, методами и приёмами преодоления нарушений в развитии и речевого нарушения.

Педагогический коллектив МБДОУ детского сада комбинированного вида №3 ст. Кущёвской определил цель взаимодействия с родителями – создание единого образовательного и коррекционно – оздоровительного пространства в процессе вовлечения родителей в педагогическую деятельность учреждения под лозунгом: «ДЕТСКИЙ САД – СЕМЬЯ: АСПЕКТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ». В процессе сотрудничества решаются следующие задачи:

* Формирование психолого – педагогических знаний родителей;
* Приобщение родителей к участию в жизни ДОО и реализации данной программы;
* Изучение и распространение лучшего опыта работы здорового образа жизни;
* Использование при взаимодействии с родителями новых педагогических технологий (здоровьесберегающих, ИКТ).

Коллектив реализует системный подход в организации взаимодействия с родителями.

Система взаимодействия с родителями включает в себя:

* ознакомление родителей с результатами работы детского сада по реализации программы коррекционно – оздоровительной направленности на общих родительских собраниях, на индивидуальных консультациях, на сайте учреждения
* ознакомление родителей с содержанием конкретных форм работы в детском саду, направленной на физическое и психическое, а также речевое развития ребёнка;
* участие родителей в оздоровительных праздниках и развлечениях;
* обучение конкретным приёмам и методам речевого, физического и психического развития ребёнка в разных видах детской деятельности;
* вовлечение родителей в реализацию программы коррекционно – оздоровительной направленности.

В инновационной образовательной программе коррекционно – оздоровительной направленности «Здоровье в движении» для работы с детьми 5 – 7 лет с ОНР И ОВЗ имеется раздел «Взаимодействие с родителями», в котором содержится план работы с семьей и родителями включающий анкетирование родителей, совместные мероприятия родителей с детьми, открытые занятия для родителей.

В МБДОУ детском саду комбинированного вида № 3 используются разные средства наглядного педагогического просвещения родителей: фотовыставки, информационные стенды под общей тематикой: «Фитбол – это интересно». Также разработано пособие для родителей с практическим материалом «Фитбол – гимнастика + развитие речи».

Созданный в ДОО Штаб по воспитательной работе и консультационный центр выявляют семьи воспитанников, которые нуждаются в психологической помощи и моральной поддержке. Педагоги (члены штаба) разрабатывают и проводят для родителей различные мероприятия, включая в них тренинги с применением фитбол – мячей. С детьми данной категории семей проводится сказкотерапия с фитболами.

Неоднократно дети логопедической группы представляют показательные выступления Фитбол – гимнатики для родителей ДОО.

**11. НОВИЗНА**

**Новизна образовательной программы** заключается в том, что фитбол-гимнастика модифицируется с упражнениями по развитию речи, в том числе посредством сказкотерапии. Таким образом традиционные средства повышения двигательной активности детей с ОНР и ОВЗ (фитбол-гимнастика) удачно комбинируется с упражнениями по развитию речи. Данное коррекционно-оздоровительное направление обладает оригинальностью, основанной на системе своеобразного сочетания, комбинации известного и нового, обеспечивающей теоретическую и практическую новизну.

При создании Программы творческая группа педагогов ориентировалась на общие теоретические основы коррекционной педагогики, учитывая общие и специфические закономерности нормального и аномального развития, теоретические концепции о роли обучения в коррекции развития, о поэтапном формировании двигательных функций у ребенка с двигательными нарушениями и расстройством экспрессивной речи.

**12. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ**

**Практическая значимость и педагогическая целесообразность** внедрения данной программы в коррекционно – образовательный процесс заключается в подготовке детей 5 – 7 лет с ОНР и ОВЗ к социальной адаптации и интеграции в обществе, начиная с создания условий для достижения оптимального уровня двигательной активности в соответствии с их возрастными и индивидуальными способностями. Учитывая тот факт, что учреждение посещают дети данных категорий, внедрение в работу с детьми дополнительной образовательной программы дошкольного учреждения является актуальной, так как эти воспитанники особо нуждаются в профилактике и коррекции нарушений психофизического развития.

1. **ВОЗМОЖНОСТЬ ТРАНСЛЯЦИИ ОПЫТА**

С 2011 года в образовательной организации педагоги стали использовать элементы одного из коррекционно-образовательных направлений, занятия фитбол-гимнастикой. Убедившись в эффективности данной методики, ДОУ стало углубленно работать в данном инновационном направлении. Данное направление в работе вызвало положительные отклики у родительской общественности. В целях дополнительной популяризации педагоги ДОО неоднократно размещали публикации в печатных изданиях района.

На основании письма Министерства образования и науки Краснодарского края от 30 января 2015 года № 47-1061/15-14 «О предоставлении материалов» в целях популяризации опыта работы дошкольных образовательных организаций края, министерством образования и науки планировался выпуск методических изданий. Свои разработки, консультации для педагогов и родителей, конспекты НОД, игровой материал педагоги детского сада размещают на общей и персональных страничках сайта детского сада: 3mbdoykusch.ucoz.net

В процессе реализации инновационной программы коррекционно-оздоровительной направленности «Здоровье в движении» для работы с детьми 5-7 лет с ОНР и ОВЗ материал о проводимой работе, результаты реализации программы размещаются в рубрике «Новости» на сайте ДОУ для доступной информированности педагогического сообщества, родительской общественности.

Также краткая презентация мини-проекта «Профилактика и коррекция растущего организма посредством фитбол-гимнастики для работы с детьми старшего дошкольного возраста логопедической группы» опубликована на образовательном сайте.

Современная практика образования характеризуется активным включением большинства педагогов в инновационную деятельность. Внедряя коррекционно-оздоровительную программу по фитбол-гимнастике в полном объеме в работу с детьми логопедической группы и детьми с ограниченными возможностями здоровья, а также используя элементы программы в общеобразовательных группах, дошкольная образовательная организация в лице руководителя традиционно выступает инициатором и организатором совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам воспитания и развития, проводит популяризацию данного направления среди родителей.

После того, как в ДОУ стала функционировать группа для детей с ограниченными возможностями здоровья, популяризация инновационной программы стала более актуальна.

В рубрике «Информация для родителей» на сайте ДОУ выставляется практический материал для занятий с фитболами дома.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Двигательный игротренинг для дошкольников А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой. изд. «Речь», г.Санкт-Петербург, 2009г.
2. Игры, которые лечат: для детей от 5 до 7 лет.А.А. Бабенкова
3. Лечебные игры и упражнения для детей. Методическое пособие А.А.Потапчук. изд. «Речь», г.Санкт-Петербург, 2007г.
4. Покажи и**расскажи: игровые упражнения на основе фонетической ритмики. Н.Ю.Костылева.**изд. «Сфера», М., 2007г.
5. Программы «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата» под редакцией Л.С.Сековец. М., изд. «Школьная пресса», 2008.
6. **Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий. Н.М.Соломенникова, Т.Н.Машина.**Воронеж: ТЦ “Учитель”, 2013.

**Приложение 1**

 **КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕДЛЯ ДЕТЕЙ ОНР**

**СЕНТЯБРЬ**

**1 – 2 неделя обследование уровня сформированности моторных и сенсорных процессов у детей.**

**Задачи:**

* Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
* Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
* Познакомить с правилами работы с большим мячом.
* Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку.
* Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
* Уточнять артикуляцию при произношении гласных звуков [а], [и], [у], [о].

**3 неделя – 4 неделя** Занятие № 1 - 2

**Вв.ч**.:Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»- знакомство с «Золотыми правилами» фитбол – гимнастики.(А.А. Потапчук, стр. 20). Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча руками на месте ,прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», вокруг ориентиров. Обучение правильной посадке на мяче.**Осн.ч.:**Комплекс упражнений с фитболами.

**1.Упр.: «Мы в лес пойдем»** *И.п.: сидя на мяче*

Мы в лес пойдем,  *Руки перед собой поднять вверх;* Детей позовем*: руки перед собой опустить вниз;* Ау ау, ау! *На А широко открыть напряженные руки .У – вытянуть мягкие руки вперед (3р)*

 Мы в лес пойдем, *Руки перед собой поднять вверх*; Там грибов наберем *руки перед собой опустить вниз.* Ау, ау, ау! *На А широко открыть мягкие .У–мягкие руки вытянуть вперед(3).*

**2.Упр. «Тик – так».***И.п.: сидя на мяче.*

Тик – так, тик – так… *По два наклона головы влево и вправо;*Я умею делать так: *Поднимать одновременно плечи,*

 Влево – тик, вправо – так. *По два наклона головы влево и вправо;* . Тик – так, тик – так. *По два наклона головы влево и вправо*

**3. Упр.: «Улитка»** *И.п.: Лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам.*

 Улитка, улитка, ты куда ползешь? *Ползание на животе вперед, назад* Зачем хрупкий домик на спине несешь? *с одновременным движением рук.* Иду на угощение во зеленый бор, Домик на спине несу, чтоб не забрался вор**.**

**4. Упр. « Я похож на маму».***И. п.: сидя на мяче*, *руки на поясе*

*Пружинистые движения на мяче. Выполняется в среднем темпе, с небольшой амплитудой.* Ананас похож на шишку*,*

Хомячок похож на мышку, Вертолет- на стрекозу, Антилопа -на козу, Маленький верблюд – на ламу, Ну, а я похож на маму.

**Осн. дв.:** Перебрасывание мяча в парах. Броски мяча двумя руками.Толкание мяча ладошками.**Подвижная игра: «** Зайцы и медведь**»** (А.А. Потапчук, стр. 130) **Закл. ч.:** Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Е. В. Смирнова, стр.43) Упражнение на релаксацию «Земля» (Е. В. Смирнова, стр. 48)

**ОКТЯБРЬ**

 **Задачи:**

* Закрепить правильную посадку на мяче.
* Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
* Учить основным правилам фитбол-гимнастики.
* Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
* Тренировать равновесие и координацию.
* Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
* Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.
* Закреплять произношение гласного звука [о], согласных звуков [к], [п], [т] и [х].

**1неделя – 2 неделя**

Занятие № 3 - 4

**Вв.ч.:** Ходьба и бег с мячом в руках **–** п.и. «Стоп, хоп,раз**»** (Е.В. Смирнова, стр. 59), прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена.

**Осн. ч.:** Комплекс упражнений с фитболами.

**1.Упр. «Поглядите боком»** *И.п.: сидя на мяче.*

Поглядите: боком, боком *Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, .посмотреть на нее.* Ходит галка мимо окон*. Поворот туловища вправо, отвести*  правую руку назад, . *посмотреть на нее.* Скок-поскок да скок поскок, *Руки на поясе, покачивание на мяче.* Дайте булочки кусок!

**2. Упр.: «Улитка»** *И.п.: Лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам.*

 Улитка, улитка, ты куда ползешь? *Ползание на животе вперед, назад* Зачем хрупкий домик на спине несешь? *с одновременным движением рук.* Иду на угощение во зеленый бор, Домик на спине несу, чтоб не забрался вор**.**

**3. Упр.: «У нас славная осанка»** *И.п.: стоя, мяч в в руках внизу.*

 У нас славная осанка - *Выпрямиться, руки с мячом внизу*. Мы свели лопатки*. Свести лопатки, мяч прижат к груди.* Мы походим на носках, *Повернуться вокруг себя на носках, мяч в* . *вытянутых руках перед собой.* А затем на пятках. *Повернуться в обратную сторону на пятках,* . *мяч в вытянутых руках перед собой.* Пойдем мягко, как лисята, *Пройти «вкрадчиво» с перекатом с пятки на* . носок , вокруг мяча ,как лисята. Ну, а если надоест, То пойдем все косолапо, *Пройти «по- медвежьи», на внешнем своде* Как медведи ходят в лес. *стопы.*

**4. Упр. «Кошечка».***И. п. : Стоя на коленях, руки на мяче.*

Киска Маркизка*Кошечка «ласковая» – прогнуть спинку.*

Кланяется низко,

Лезет за забор *Кошечка «сердитая» – выгнуть спинку дугой,*

За сметаной вор. *При этом откатывая мяч вперед.*

**Основные движения.**

Перебрасывание мяча в парах. Прокатывание мяча двумя руками вперед впереди себя.

**Подвижные игры: «**Пустое место**»** (А.А. Потапчук*, стр. 133), «*Угадай, кто сидит на мяче» ( Е. В. Смирнова, стр. 48 *)* **Закл ч.: .:** Дыхательная гимнастика. **И.п. :**сидя на мяче,ноги на ширине плеч.Развести руки в сторон- вдох, наклонить туловище вниз- выдох, выпрямиться (4-5 раз). Упражнение на релаксацию «Земля» ( Е. В. Смирнова, стр. 48 ) .

**3неделя – 4 неделя**

Занятие № 5 - 6

**Вв.ч.:** Ходьба и бег с мячом в руках **–** п.и. «Стоп, хоп, раз**»** (Е.В. Смирнова, стр. 59), прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена.

**Осн. ч.:** Комплекс упражнений с фитболами.

**1.Упр. «Поглядите боком»** *И.п.: сидя на мяче.*

Поглядите: боком, боком *Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, .посмотреть на нее.* Ходит галка мимо окон*. Поворот туловища вправо, отвести*  правую руку назад, .*посмотреть на нее.* Скок-поскок да скок поскок, *Руки на поясе, покачивание на мяче.* Дайте булочки кусок!

**2. Упр. «Кошечка».***И. п. : Стоя на коленях, руки на мяче.*

Киска Маркизка*Кошечка «ласковая» – прогнуть спинку.*

Кланяется низко,

Лезет за забор *Кошечка «сердитая» – выгнуть спинку дугой,*

За сметаной вор. *При этом откатывая мяч вперед.*

**3. Упр. « Хомячок»** *И.п.: сидя на мяче.*

Хомячок нашел орех, *Движения плечами вверх, вниз*. Разделил его на всех. Дал соседям хомячкам *Круговые вращения плечами вперед, назад.*  И еще осталось нам.

**4.Упр. «Ветер дует».***И.п.: сидя на мяче.*

 Ветер дует нам в лицо. *Покачивание рук над головой. .Наклоны туловища вправо –влево,*

 Закачалось деревцо. *Руки сцепить в кольцо над головой. .Покачивание рук над головой.*

Ветер тише, тише, тише- *Руки опустить вниз,* Деревцо все выше, выше. *Встать на ноги перед мячом. (3р.)*

**Основные движения.**

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя. Перебрасывание мяча в парах.

**Подвижные игры: «**Успей передать**»** (А.А. Потапчук, стр. 132) , *«*Угадай, кто сидит на мяче» ( Е. В. Смирнова, стр. 48 *)* **Закл ч.: .:** Дыхательная гимнастика. **И.п. :**стоя, мяч в опушенных руках.Поднять руки вверх, потянуться- вдох, опустить руки - выдох (4 раза). Упражнение на релаксацию «Цветок» ( Е. В. Смирнова, стр. 49 ).

**НОЯБРЬ**

**Задачи:**

* Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях.)
* Закрепить посадку на фитболе.
* Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
* Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
* Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
* Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
* Закреплять произношение гласных звуков [а], [и], [у], [о], звука [ы], согласных звуков [м], [н], [б].

**1неделя – 2 неделя**

Занятие № 7 - 8

**Вв.ч.:** Ходьба с мячом в руках на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег на месте с захлестыванием голени и отбиванием мяча правой рукой.. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя. **Осн.ч.:** Комплекс упражнений с фитболами.

**1.Упр. «Ветер дует».***И.п.: сидя на мяче.*

 Ветер дует нам в лицо. *Покачивание рук над головой. .Наклоны туловища вправо –влево,*

 Закачалось деревцо. *Руки сцепить в кольцо над головой. . Покачивание рук над головой.*

Ветер тише, тише, тише- *Руки опустить вниз,* Деревцо все выше, выше. *Встать на ноги перед мячом. (3р.)*

**2. Упр.: «Улитка»** *И.п.: Лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам.*

 Улитка, улитка, ты куда ползешь? *Ползание на животе вперед, назад* Зачем хрупкий домик на спине несешь? *с одновременным движением рук.* Иду на угощение во зеленый бор, Домик на спине несу, чтоб не забрался вор**.**

**3.Упр. «Тик – так».** *И.п.: сидя на мяче.*

Тик – так, тик – так… *По два наклона головы влево и вправо;* Я умею делать так: *Поднимать одновременно плечи,*

 Влево – тик, вправо – так. *По два наклона головы влево и вправо;* . Тик – так, тик – так. *По два наклона головы влево и вправо*

**4.Упр. «Дождик»** *И.п.: сидя на мяче.*

Дождик, дождик! Что ты льешь**,** *Четыре хлопка руками****.*** Погулять нам не даешь? *Притопы ногами.* Дождик, дождик! Полно лить, *Четыре хлопка руками .* Деток, землю, лес мочить. *Прыжки, сидя на мяче.*  После дождика на даче *Ходьба , сидя на мяче.*  Мы по лужицам поскачем! *Прыжки, сидя на мяче.*

**Основные движения.**

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя. Перебрасывание мяча в парах.

Прыжки с продвижением вперед, мяч в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом голени. **Подвижная игра: «** Зайцы и медведь**»** (А.А. Потапчук, стр. 130) **Закл. ч.:** Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Е. В. Смирнова, стр.43) Упражнение на релаксацию «Медуза» (Е. В. Смирнова, стр. 48)**.**

**3 неделя – 4 неделя**

Занятие № 9 - 10

**Вв.ч.:** Ходьба с мячом в руках на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег на месте с захлестыванием голени и отбиванием мяча правой рукой.. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя. **Осн. ч.:** Комплекс упражнений с фитболами.

1**. Упр. « Хомячок»** *И.п.: сидя на мяче.*

Хомячок нашел орех, *Движения плечами вверх, вниз*. Разделил его на всех. Дал соседям хомячкам *Круговые вращения плечами вперед, назад.*  И еще осталось нам.

**2.Упр. «Дождик»** *И.п.: сидя на мяче.*

Дождик, дождик! Что ты льешь**,** *Четыре хлопка руками****.*** Погулять нам не даешь? *Притопы ногами.* Дождик, дождик! Полно лить, *Четыре хлопка руками .* Деток, землю, лес мочить. *Прыжки, сидя на мяче.*  После дождика на даче *Ходьба , сидя на мяче.*  Мы по лужицам поскачем! *Прыжки, сидя на мяче.*

**3.Упр.: «Маятник».**

***И.п.:*** *Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону, (при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).*

Качаться я весь день подряд

 Для вас, ребята, очень рад.

 Я –маятник – трудяга,

 Хоть и устал, бедняга.

**4. Упр. «Кошечка».***И. п. : Стоя на коленях, руки на мяче.*

Киска Маркизка*Кошечка «ласковая» – прогнуть спинку.*

Кланяется низко,

Лезет за забор *Кошечка «сердитая» – выгнуть спинку дугой,*

За сметаной вор. *При этом откатывая мяч вперед.*

**Основные движения.**

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя. Перебрасывание мяча в парах.

**Подвижные игры: «**Успей передать**»** (А.А. Потапчук, стр. 132), *«*Угадай, кто сидит на мяче» ( Е. В. Смирнова, стр. 48 *)* **Закл ч.: .:** Дыхательная гимнастика. **И.п. :**стоя, мяч в опушенных руках.Поднять руки вверх, потянуться- вдох, опустить руки - выдох (4 раза). Упражнение на релаксацию «Цветок» ( Е. В. Смирнова, стр. 49 ).

**ДЕКАБРЬ**

**Задачи:**

* Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.
* Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
* Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
* Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
* Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
* Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.
* Закреплять произношение согласных звуков [т], [к]; автоматизировать [с], [сь]

**1 неделя – 2 неделя**

Занятие № 11 – 12

**Вв.ч.:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой;; подскок и боковой галоп с мячом в руках; ходьба и бег змейкой с мячом в руках.

**Осн.ч.:** Комплекс упражнений с фитболами.

**1.Упр. «Тик – так».** *И.п.: сидя на мяче.*

Тик – так, тик – так… *По два наклона головы влево и вправо;* Я умею делать так: *Поднимать одновременно плечи,*

 Влево – тик, вправо – так. *По два наклона головы влево и вправо;* Тик – так, тик – так. *По два наклона головы влево и вправо*

**2.Упр.: «Маятник».**

***И.п.:*** *Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону, (при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).*

Качаться я весь день подряд

 Для вас, ребята, очень рад.

 Я –маятник – трудяга,

 Хоть и устал, бедняга.

**3. Упр. «Кошечка».***И. п. : Стоя на коленях, руки на мяче.*

Киска Маркизка*Кошечка «ласковая» – прогнуть спинку.*

Кланяется низко,

Лезет за забор *Кошечка «сердитая» – выгнуть спинку дугой,*

За сметаной вор. *При этом откатывая мяч вперед.*

**4. Упр. « Птица»***И.п. : сидя на мяче, руки опушены вниз.*

Птицу в клетку не сажай, *Выполнять маховые движения*

Отпусти ее на волю, *руками одновременно.*

Добрым словом провожай,

Пусть летает в поле.

**Креативная пауза . Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов:** (колобок, ежик, катящиеся с горы камни…)  **Основные движения.** Бег с мячом в руках. Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед с мячом в руках.  **Подвижная игра: «** Бармалей и куклы**»** (А.А. Потапчук, стр. 135) **Закл. ч.:** Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня» (Е. В. Смирнова, стр.45) Упражнение на релаксацию «Поза абсолютного покоя» (Е. В. Смирнова, стр. 48)

**3 неделя – 4 неделя**

Занятие № 13 – 14

**Вв.ч.:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед с мячом в руках. **Осн.ч.:**  Комплекс упражнений с фитболами.

**1.Упр.: «Мы в лес пойдем»** *И.п.: сидя на мяче*

Мы в лес пойдем,  *Руки перед собой поднять вверх;* Детей позовем*: руки перед собой опустить вниз;* Ау ау, ау! *На А широко открыть напряженные руки . У – вытянуть мягкие руки вперед (3р)*

 Мы в лес пойдем, *Руки перед собой поднять вверх*; Там грибов наберем *руки перед собой опустить вниз.* Ау, ау, ау! *На А широко открыть мягкие . У–мягкие руки вытянуть вперед(3).*

**2. Упр.: «Улитка»** *И.п.: Лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам.*

 Улитка, улитка, ты куда ползешь? *Ползание на животе вперед, назад* Зачем хрупкий домик на спине несешь? *с одновременным движением рук.* Иду на угощение во зеленый бор, Домик на спине несу, чтоб не забрался вор**.**

***3*.Упр. «Поглядите боком»** *И.п.: сидя на мяче.*

Поглядите: боком, боком *Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, . посмотреть на нее.* Ходит галка мимо окон*. Поворот туловища вправо, отвести*  правую руку назад, . *посмотреть на нее.* Скок-поскок да скок поскок, *Руки на поясе, покачивание на мяче.* Дайте булочки кусок!

**4. Упр. « Птица»***И.п. : сидя на мяче, руки опушены вниз.*

Птицу в клетку не сажай, *Выполнять маховые движения*

Отпусти ее на волю, *руками одновременно.*

Добрым словом провожай,

Пусть летает в поле.

**\* Введение элементов сказкотерапии А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»**

**Основные движения.** Бег на месте с захлестыванием голени и отбиванием мяча правой рукой. Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед с мячом в руках.  **Подвижная игра: «**Успей передать**»** (А.А. Потапчук, стр. 132) **Закл. ч.:** Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Е. В. Смирнова, стр.42) Упражнение на релаксацию «Поза абсолютного покоя» (Е. В. Смирнова, стр. 48)

**ЯНВАРЬ**

**Задачи:**

* Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп.
* Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
* Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
* Развивать у детей силу, ловкость. выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
* Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
* Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.
* Закреплять произношение гласных звуков [а], [и], [ю], [я], согласных звуков [г], [д], [т].

**3 неделя – 4 неделя**

Занятие № 15 – 16

**Вв.ч.** Ходьба с мячом в руках на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег на месте с захлестыванием голени и отбиванием мяча правой рукой.. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**Осн.ч.:** Комплекс упражнений с фитболами.

**1.Упр. «Стрекоза». *И.п.:*** *сидя на мяче, руки опущены.*

Стрекоза, как вертолет ,*Взмахи руками, как крылышками.* Совершая свой полет, Зависает над водой *Наклоны вперёд, разводить руки в стороны и шевелить пальчиками* И любуется собой. Что за чудо стрекоза!? Круговые вращения головой. Все в ней очень необычно, А особенно глаза. *Соединять указательные и большие пальцы рук . в виде колечек и подносить к глазам*

**2. Упр.: «У нас славная осанка»** *И.п.: стоя, мяч в в руках внизу.*

 У нас славная осанка - *Выпрямиться, руки с мячом внизу*. Мы свели лопатки*. Свести лопатки, мяч прижат к груди.* Мы походим на носках, *Повернуться вокруг себя на носках, мяч в* . *вытянутых руках перед собой.* А затем на пятках. *Повернуться в обратную сторону на пятках,* . *мяч в вытянутых руках перед собой.* Пойдем мягко, как лисята, *Пройти «вкрадчиво» с перекатом с пятки на* . носок , вокруг мяча ,как лисята. Ну, а если надоест, То пойдем все косолапо, *Пройти «по- медвежьи», на внешнем своде* Как медведи ходят в лес. *стопы.*

**3.Упр. «Веточка**». *И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки опушены.*

Веточка пушистая, Наклоны с поднятыми вверх руками Пышный куст сирени. Вправо и влево поочередно. До чего душистая, (4 раза в каждую сторону). Что ломать не смеем. Веточка нарядная На ветру качалась, Песенка веселая Пелась, не кончалась.

**4.Упр. «Куница».** *И.п. : сед на пятках, мяч находиться справа от ребенка.*

Куница не птица, *Встать на колени, мяч в вытянутых руках*

Хищница куница, *перед собой, повернуться вправо. Вернуться в и.п.*

*Перекатить мяч слева от ребенка*

Хоть красавица на вид *Встатьна колени, мяч в вытянутых руках* От нее не счесть обид. *перед собой, повернуться влево. Вернуться в и.п.*

**\* Введение элементов сказкотерапии А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»**

**Основные движения.** Бег с мячом в руках. Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед с мячом в руках.  **«Изображение различных действий с мячом» -** выразительные и энергичные броски мячом.

**Подвижная игра «Тучи и солнышко»** (А. А. Потапчук, стр 130).

**Закл.ч.:** Дыхательная гимнастика «Ежик » (Е. В. Смирнова, стр.46) Упражнение на расслабление «Качаемся». И.п.:сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево– вправо.

**ФЕВРАЛЬ**

**Задачи**:

* Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
* Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
* Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
* Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой.
* Формировать привычку к здоровому образу жизни.
* Закреплять произношение гласных звуков [е], [и], [э], [о], согласных звуков [г], [к], [с], [сь], [з], [зь].

**1 неделя – 2 неделя**

Занятие № 17 – 18

**Вв.ч .:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове ; ходьба с прокатыванием мяча впереди **с**ебя; ходьба по кругу с отбиванием мяча о пол .

**Осн.ч**.: Комплекс упражнений с фитболами.

**1.Упр. « Енот».***И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.*

Енот - любитель чистоты, *Наклон вперед, коснуться руками пола.* В мытье не терпит суеты. *Плавно покачивать руками из стороны в сторону.* Он моет лапки аккуратно *Имитируют мытье рук*. И выглядит всегда опрятно. *Руки на пояс и наклоны вправо и влево.*

**2.Упр. « Зайчик». И.п.:**  стоя, мяч перед собой в руках.

Скачет зайка на опушке*, Прыжки на носках на месте,* Он живой, а не игрушка, *удерживая мяч перед грудью.* Дайте зайке лист капустный,

Самый лакомный и вкусный.

**3.Упр. «Змея». *И.п.:*** *сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.*

По делам змея ползет. *Лечь грудью на мяч, руки в замок, голову опустить.*

 Говорят, ей не везет. *Потянуть руки назад, отводя плечи назад и* .*поднимая голову.*

 Все в лесу ее боятся, *Повороты головы вправо и влево.*

 Лучше вовсе не встречаться. *Вернуться в и.п.*

**4.Упр. «Поезд». *И.п.:*** *сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки согнуты в локтях.*

Летит поезд во весь дух! *Круговые вращения согнутыми в локтях*  Ух-ух, ух-ух! *руками*. Загудел тепловоз: у-у-у! *Хлопки руками, вытянутыми перед собой.* Домой деток привез. *Хлопки руками по ногам.* Ду- ду- ду, ду- ду- ду! *Хлопки руками над головой.* Я всех мигом довезу! *Хлопки руками по ногам.*

**\* Введение элементов сказкотерапии А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»**

**Основные движения.** Прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на1 ноге с мячом в руках. Бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча. Перебрасывание мяча в парах. **Подвижные игры:** «Пустое место **»** (А.А. Потапчук, стр. 133), «Бедная свинка» (А.А. Потапчук, стр. 127), **Закл. ч.: Дыхательная гимнастика «Волк».** Волк зимой, зимой холодной, В лесу воет злой, голодный: (Голову поднять вверх, вдох)*.«*У-у-у-у-у…» (Губы сложить трубочкой и протяжно тянуть на выдохе, напрягая мышцы шеи.).**Упражнение на снятие мышечного и эмоционального напряжения « Тигр превращается в кошечку».** Тигр, тигр, ты не злись! (Дети изображают «коготки тигра» полусогнутыми напряжёнными пальцами). Лучше в киску превратись. Кошечка играет,Лапки расслабляет (Дети распускают «коготки», превратив их в мягкие лапки).Коготки не остры – доброй быть так просто! (Мышцы расслаблены).

**3 неделя – 4 неделя**

Занятие № 19 – 20

**Вв.ч.:** Построение в колонну по одному. Подвижная игра «Стоп, хлоп, раз» ( А.А.Потапчук, стр. 128). Бег в колоне по одному с захлестом голени с мячом в руках.

**Осн.ч**.: Комплекс упражнения с фитболами.

**1.Упр. «Поезд». *И.п.:*** *сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки согнуты в локтях.*

Летит поезд во весь дух! *Круговые вращения согнутыми в локтях*  Ух-ух, ух-ух! *руками*. Загудел тепловоз: у-у-у! *Хлопки руками, вытянутыми перед собой.* Домой деток привез. *Хлопки руками по ногам.* Ду- ду- ду, ду- ду- ду! *Хлопки руками над головой.* Я всех мигом довезу! *Хлопки руками по ногам.*

**2.Упр « Я подую».** *И.п. :сидя на мяче, руки опущены.*

Я подую высоко, с-с-с, *Руки поднять вверх, ноги поставить на носки, подуть.* Я подую низко, с-с-с, *Руки опустить вниз, ногги поставить на пятки, подуть.* Я подую далеко, с-с-с, *Руки поднять вверх, ноги поставить на носки, подуть.*  Я подую близко, с-с-с. *Руки опустить вниз, ногги поставить на пятки, подуть.*

**3.Упр. «Змея». *И.п.:*** *сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.*

По делам змея ползет. *Лечь грудью на мяч, руки в замок, голову опустить.*

 Говорят, ей не везет. *Потянуть руки назад, отводя плечи назад и* .*поднимая голову.*

 Все в лесу ее боятся, *Повороты головы вправо и влево.*

 Лучше вовсе не встречаться. *Вернуться в и.п.*

**4.Упр.: «Зонт»** *И.п.:стоя, мяч в двух руках перед грудью, ноги на ширине плеч.*

Зонт у папы, зонт у Вани, *Медленно поднять мяч над головой* Зонт у мамы у Тани. *Медленно опустить мяч и вернуться в исходное положение*. В дождик всем нужны зонты, *Мяч поднять перед собой на уровне лица и выглядывать из-за* Не забудь про зонт и ты. *него то - вправо, отводя руки с мячом . в противоположную сторону, то- влево*

**\* Введение элементов сказкотерапии А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»**

**Основные движения.** Прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на1 ноге с мячом в руках. Бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча. Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя. **Подвижные игры:** « Зайцы и волк**»** (А.А. Потапчук, стр. 129), « Стоп, хлоп, раз**»** (А.А. Потапчук, стр.128) . **Закл. ч.: Дыхательная гимнастика «Ушки»** (Е. В. Смирнова, стр.46).  **Упражнение на релаксацию «Цветок»**( Е. В. Смирнова, стр. 49 ).

**МАРТ**

**Задачи:**

* Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
* Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
* Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
* Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
* Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
* Формировать привычку к здоровому образу жизни.
* Закреплять произношение гласных звуков [е], [и], [э], [о], согласных звуков [г], [в]; автоматизировать и дифференцировать [с], [сь], [з], [зь], [ц], [ш].

**1 неделя – 2 неделя**

Занятие № 21 – 22

**Вв. ч**.: Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади. Построение в колонну по одному, а затем в круг, и обратно в колонну по одному.

**Осн.ч.:** Комплекс упражнения с фитболами.

**1.Упр. «Стрекоза». *И.п.:*** *сидя на мяче, руки опущены.*

Стрекоза, как вертолет ,*Взмахи руками, как крылышками.* Совершая свой полет, Зависает над водой *Наклоны вперёд, разводить руки в стороны и шевелить пальчиками* И любуется собой. Что за чудо стрекоза!? Круговые вращения головой. Все в ней очень необычно, А особенно глаза. *Соединять указательные и большие пальцы рук . в виде колечек и подносить к глазам*

**2.Упр. «Куница».** *И.п. : сед на пятках, мяч находиться справа от ребенка.*

Куница не птица, *Встать на колени, мяч в вытянутых руках*

Хищница куница, *перед собой, повернуться вправо. Вернуться в и.п.*

*Перекатить мяч слева от ребенка*

Хоть красавица на вид *Встатьна колени, мяч в вытянутых руках* От нее не счесть обид. *перед собой, повернуться влево. Вернуться в и.п.*

**3.Упр. « Избушка».** *И.п. : сидя на мяче, руки на поясе.*

Избушка в сказочной глуши *Поочередно поднимать правое и левое* Стоит на курьих ножках. *предплечье.* Из сказок знают малыши *Круговые вращения головой.*  Живет в ней бабка Ежка.

**4.Упр. « Книга».***И.п.: лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой.*

Книги мальчики листают, *Подтянуть ноги, достать стопами мяч*. Книги девочки читают, *Вернуться в и.п.* Книги дети берегут. *Подтянуть ноги, достать стопами мяч.* Ну, а мышки их жуют. *Вернуться в и.п.* Книги все уж пролистали, *Поднять мяч над головой , сесть и прокатить его* . *по ногам до стоп*. Книги все уж прочитали, *Вернуться в и.п.* А у мышек – вот беда- *Поднять мяч над головой , сесть и прокатить его* . по ногам до стоп. Нынче кончилась еда. *Вернуться в и.п.*

**\* Введение элементов сказкотерапии А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»**

**Основные движения.** Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед с мячом в руках.  **Подвижные игры** «Тучи и солнышко», **«** Зайцы и медведь**»** (А.А. Потапчук, стр. 130). **Закл. ч.:** Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Е. В. Смирнова, стр.43) Упражнение на релаксацию «Медуза» (Е. В. Смирнова, стр. 48)**.**

**3 неделя – 4 неделя**

Занятие № 23 – 24

**Вв.ч:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; подскок и боковой галоп с мячом в руках мяча; ходьба и бег «змейкой» с мячом в руках.

**Осн.ч**.: Комплекс упражнения с фитболами

**1.Упр. « Избушка».** *И.п. : сидя на мяче, руки на поясе.*

Избушка в сказочной глуши *Поочередно поднимать правое и левое* Стоит на курьих ножках. *предплечье.* Из сказок знают малыши *Круговые вращения головой.*  Живет в ней бабка Ежка.

**2.Упр. « Книга».***И.п.: лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой.*

Книги мальчики листают, *Подтянуть ноги, достать стопами мяч*. Книги девочки читают, *Вернуться в и.п.* Книги дети берегут. *Подтянуть ноги, достать стопами мяч.* Ну, а мышки их жуют. *Вернуться в и.п.* Книги все уж пролистали, *Поднять мяч над головой , сесть и прокатить его* . *по ногам до стоп*. Книги все уж прочитали, *Вернуться в и.п.* А у мышек – вот беда- *Поднять мяч над головой , сесть и прокатить его* . по ногам до стоп. Нынче кончилась еда. *Вернуться в и.п.*

**3.Упр.: «Зонт»** *И.п.:стоя, мяч в двух руках перед грудью, ноги на ширине плеч.*

Зонт у папы, зонт у Вани, *Медленно поднять мяч над головой* Зонт у мамы у Тани. *Медленно опустить мяч и вернуться в исходное положение*. В дождик всем нужны зонты, *Мяч поднять перед собой на уровне лица и выглядывать из-за* Не забудь про зонт и ты. *него то - вправо, отводя руки с мячом . в противоположную сторону, то- влево*

**4.Упр. « Кошечка*».*** *И. п. : Стоя на коленях, руки на мяче.*

 Киска Маркизка*Кошечка «ласковая» – прогнуть спинку.*

Кланяется низко,

 Лезет за забор *Кошечка «сердитая» – выгнуть спинку дугой,*

 За сметаной вор. *При этом откатывая мяч вперед.*

**\* Введение элементов сказкотерапии А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»**

**Осн. дв.:** Перебрасывание мяча в парах. Броски мяча двумя руками. Толкание мяча ладошками.  **Подвижная игра: «** Зайцы и медведь**»** (А.А. Потапчук, стр. 130) **Закл. ч.:** Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Е. В. Смирнова, стр.43) Упражнение на релаксацию «Земля» (Е. В. Смирнова, стр. 48)

**АПРЕЛЬ**

**Задачи:**

* Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
* Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
* Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
* Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
* Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
* Закреплять произношение гласных звуков [е], [и], [э], [о], согласных звуков [д], [х]; автоматизировать и дифференцировать [с], [сь], [з], [зь], [ш], [ж].

**1 неделя – 2 неделя**

Занятие № 25 – 26

**Вв.ч.:** Ходьба с мячом в руках на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег на месте с захлестыванием голени и отбиванием мяча правой рукой. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя. **Осн.ч.:** Комплекс упражнений с фитболами.

**1.Упр « Я подую».** *И.п. : сидя на мяче, руки опущены.*

Я подую высоко, с-с-с, *Руки поднять вверх, ноги поставить на носки, подуть.* Я подую низко, с-с-с, *Руки опустить вниз, ногги поставить на пятки, подуть.* Я подую далеко, с-с-с, *Руки поднять вверх, ноги поставить на носки, подуть.*  Я подую близко, с-с-с. *Руки опустить вниз, ногги поставить на пятки, подуть.*

**2.Упр. «Змея». *И.п.:*** *сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.*

По делам змея ползет. *Лечь грудью на мяч, руки в замок, голову опустить.*

 Говорят, ей не везет. *Потянуть руки назад, отводя плечи назад и* .*поднимая голову.*

 Все в лесу ее боятся, *Повороты головы вправо и влево.*

 Лучше вовсе не встречаться. *Вернуться в и.п.*

**3.Упр. «Поезд». *И.п.:*** *сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки согнуты в локтях.*

Летит поезд во весь дух! *Круговые вращения согнутыми в локтях*  Ух-ух, ух-ух! *руками*. Загудел тепловоз: у-у-у! *Хлопки руками, вытянутыми перед собой.* Домой деток привез. *Хлопки руками по ногам.* Ду- ду- ду, ду- ду- ду! *Хлопки руками над головой.* Я всех мигом довезу! *Хлопки руками по ногам.*

**4.Упр. «Стрекоза». *И.п.:*** *сидя на мяче, руки опущены.*

Стрекоза, как вертолет, *Взмахи руками, как крылышками.* Совершая свой полет, Зависает над водой *Наклоны вперёд, разводить руки в стороны и шевелить пальчиками* И любуется собой. Что за чудо стрекоза!? *Круговые вращения головой*. Все в ней очень необычно, А особенно глаза. *Соединять указательные и большие пальцы рук . в виде колечек и подносить к глазам*

**\* Введение элементов сказкотерапии А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»**

**Основные движения.**

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя. Перебрасывание мяча в парах.

**Подвижные игры: «**Успей передать**»** (А.А. Потапчук, стр. 132), *«*Угадай, кто сидит на мяче» ( Е. В. Смирнова, стр. 48 *)* **Закл ч.: .:** Дыхательная гимнастика. **И.п. :**стоя, мяч в опушенных руках.Поднять руки вверх, потянуться- вдох, опустить руки - выдох (4 раза). Упражнение на релаксацию «Цветок» ( Е. В. Смирнова, стр. 49 ).

**3 неделя – 4 неделя**

Занятие № 27 – 28

**Вв.ч.:** Ходьба и бег с мячом в руках **–** п.и. «Стоп, хоп, раз**»** (Е.В. Смирнова, стр. 59), прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена.

**Осн. ч.:** Комплекс упражнений с фитболами.

**1.Упр. «Веточка**». *И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки опушены.*

Веточка пушистая, Наклоны с поднятыми вверх руками Пышный куст сирени. Вправо и влево поочередно. До чего душистая, (4 раза в каждую сторону). Что ломать не смеем. Веточка нарядная На ветру качалась, Песенка веселая Пелась, не кончалась.

**2. Упр. « Хомячок»** *И.п.: сидя на мяче.*

Хомячок нашел орех, *Движения плечами вверх, вниз*. Разделил его на всех. Дал соседям хомячкам *Круговые вращения плечами вперед, назад.*  И еще осталось нам.

**3.Упр. «Дождик»** *И.п.: сидя на мяче.*

Дождик, дождик! Что ты льешь**,** *Четыре хлопка руками****.*** Погулять нам не даешь? *Притопы ногами.* Дождик, дождик! Полно лить, *Четыре хлопка руками .* Деток, землю, лес мочить. *Прыжки, сидя на мяче.*  После дождика на даче *Ходьба , сидя на мяче.*  Мы по лужицам поскачем! *Прыжки, сидя на мяче.*

4**.Упр.: «Забежали как- то в сад».** *И.п.:сидя на мяче, руки опущены.*

 Забежали как- то в сад *Имитация бега, сидя на мяче.* Десять маленьких цыплят. Завела их с улицы *Продолжать бег с одновременными* Мать-наседка- курица. *движениями руг и ног в стороны.* Ты ошиблась улицей, Хоть наседка- умница. Это – славный детский сад *Ходьба на месте в ритм слов, сидя на мяче.* Для детей, не для цыплят.

**\* Введение элементов сказкотерапии А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»**

**Основные движения.** Прыжки с продвижением вперед, мяч в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом голени. Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой. Перебрасывание мяча в парах. **Подвижные игры:** « Бездомный заяц**»** (А.А. Потапчук, стр. 133) . **Закл. ч.: Дыхательная гимнастика «Ветер»** (Е. В. Смирнова, стр.45).  **Упражнение на релаксацию «Поза абсолютного покоя»**( Е. В. Смирнова, стр. 48 ).

**М А Й**

**Задачи:**

* Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
* Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
* Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
* Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
* Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
* Закреплять произношение согласных звуков [ф], [ ш], [ ж], дифференциация и автоматизация звуков: свистящих и шипящих.

**1 неделя – 2 неделя**

Занятие № 29 – 30

**Вв.ч.:** Ходьба и бег с мячом в руках **–** п.и. «Стоп, хоп, раз**»** (Е.В. Смирнова, стр. 59), прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена.

**Осн. ч.:** Комплекс упражнений с фитболами.

**1.Упр. «Дождик»** *И.п.: сидя на мяче.*

Дождик, дождик! Что ты льешь**,** *Четыре хлопка руками****.*** Погулять нам не даешь? *Притопы ногами.* Дождик, дождик! Полно лить, *Четыре хлопка руками .* Деток, землю, лес мочить. *Прыжки, сидя на мяче.*  После дождика на даче *Ходьба , сидя на мяче.*  Мы по лужицам поскачем! *Прыжки, сидя на мяче.*

 **2.Упр.: «Муравей».** *И.п.: Стоя, мяч перед собой на полу.*

Муравьишка – труженик *Приседания на носках, колени в сторону, руки на*  Строит муравейник, *мяче.* День клонится к ужину, *Приседания , колени вместе, мяч в вытянутых* Завтра понедельник. *руках перед собой.*

 **3.Упр.: «Зонт»** *И.п.:стоя, мяч в двух руках перед грудью, ноги на ширине плеч.*

Зонт у папы, зонт у Вани, *Медленно поднять мяч над головой* Зонт у мамы у Тани. *Медленно опустить мяч и вернуться в исходное положение*. В дождик всем нужны зонты, *Мяч поднять перед собой на уровне лица и выглядывать из-за* Не забудь про зонт и ты. *него то - вправо, отводя руки с мячом . в противоположную сторону, то- влево*

**4.Упр. «Пчелки в ульях сидят»** *И.п. сидя на мяче.*

Пчелки в ульях сидят *Повороты головы вправо, затем влево.*

И в окошко глядят.

Погулять все захотели, *Поднимание предплечий в ритм слов.*

 На шиповник полетели. *Одновременные круговые движения плеч.*  . Ж- ж- ж, ж-ж-ж.

**\* Введение элементов сказкотерапии А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»**

**Основные движения.** Прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на1 ноге с мячом в руках. Бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча. Перебрасывание мяча в парах. **Подвижные игры:** «Пустое место **»** (А.А. Потапчук, стр. 133), «Бедная свинка» (А.А. Потапчук, стр. 127), **Закл. ч.: Дыхательная гимнастика «Волк».** Волк зимой, зимой холодной, В лесу воет злой, голодный: (Голову поднять вверх, вдох)*.«*У-у-у-у-у…» (Губы сложить трубочкой и протяжно тянуть на выдохе, напрягая мышцы шеи.).**Упражнение на снятие мышечного и эмоционального напряжения « Тигр превращается в кошечку».** Тигр, тигр, ты не злись! (Дети изображают «коготки тигра» полусогнутыми напряжёнными пальцами). Лучше в киску превратись. Кошечка играет,Лапки расслабляет (Дети распускают «коготки», превратив их в мягкие лапки).Коготки не остры – доброй быть так просто! (Мышцы расслаблены).

**3 неделя – 4 неделя**

Занятие № 31 – 32

**Вв.ч.:** Ходьба с мячом в руках на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег на месте с захлестыванием голени и отбиванием мяча правой рукой. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

**Осн.ч.:** Комплекс упражнений с фитболами.

**1.Упр. «Ветер дует».***И.п.: сидя на мяче.*

 Ветер дует нам в лицо. *Покачивание рук над головой. . Наклоны туловища вправо –влево,*

 Закачалось деревцо. *Руки сцепить в кольцо над головой. . Покачивание рук над головой.*

Ветер тише, тише, тише- *Руки опустить вниз,* Деревцо все выше, выше. *Встать на ноги перед мячом. (3р.)*

**2. Упр.: «У нас славная осанка»** *И.п.: стоя, мяч в в руках внизу.*

 У нас славная осанка - *Выпрямиться, руки с мячом внизу*. Мы свели лопатки*. Свести лопатки, мяч прижат к груди.* Мы походим на носках, *Повернуться вокруг себя на носках, мяч в* . *вытянутых руках перед собой.* А затем на пятках. *Повернуться в обратную сторону на пятках,* . *мяч в вытянутых руках перед собой.* Пойдем мягко, как лисята, *Пройти «вкрадчиво» с перекатом с пятки на* . носок , вокруг мяча ,как лисята. Ну, а если надоест, То пойдем все косолапо, *Пройти «по- медвежьи», на внешнем своде* Как медведи ходят в лес. *стопы.*

**3.Упр. «Пчелки в ульях сидят»** *И.п. сидя на мяче.*

Пчелки в ульях сидят *Повороты головы вправо, затем влево.*

И в окошко глядят.

Погулять все захотели, *Поднимание предплечий в ритм слов.*

 На шиповник полетели. *Одновременные круговые движения плеч.*  . Ж- ж- ж, ж-ж-ж.

**4.Упр.: «Жаба».** *И.п.: стоя на коленях, мяч в двух руках перед грудью.*

Жаба жабе говорит, *Повороты туловища вправо и влево* У меня живот болит. Я объелась комарами, *Поочередно на каждую строчку.* И боюсь признаться маме.

**Основные движения.**Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя. Бег на месте с захлестыванием голени и отбиванием мяча правой рукой в чередовании с ходьбой на местес высоким подниманием коленей и отбиванием мяча правой рукой. **Подвижная игра « Успей передать»** ( А. А. Потапчук, стр. 132 ).**Закл. ч.: Дыхательная гимнастика «Дельфин».** И.п. любое (стоя, сидя, лёжа на животе, руки вдоль туловища). Дельфин нырял, дельфин дышал:(Вдох.) « Буль-буль…» (Наклониться вперёд, руки отвести назад-вверх. Выдох. Расслабиться).

**ИЮНЬ**

**1 – 2 неделя обследование уровня сформированности моторных и сенсорных процессов у детей.**

**Приложение 2**

. **КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ**

**ФЕВРАЛЬ**

**1 – 2 неделя обследование уровня сформированности моторных и сенсорных процессов у детей.**

**Задачи:**

* Формирование правильной осанки;
* Развитие координации движений;
* Регуляция психомоторных функций (возможность синхронного повторения движений, быстрота реакции, применение дозированных усилий, и т.д.);
* Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.

**3 – 4 неделя**

**I. Вводная часть**

Поглаживание, похлопывание,прокатывание фитбола по полу. Обучение правильной посадке на мяче.

**II. Основная часть**

1. И.п.: сидя на мяче. 1–4 - пружинистые движения на мяче. (Повтор 4-5 раз). Выполняется в среднем темпе, с небольшой амплитудой.
2. И.п.: лёжа на животе на фитболе, ноги в упоре на полу. 1-2 – приподнять голову, руки вперёд, сжимать и разжимать пальцы рук. (Повторить 3-4 раза).
3. И.п.: то же. 1-2 – приподнять голову, руки вдоль туловища, круговые вращения в плечевых суставах вперёд. (Повторить 3-4 раза).
4. И.п.: то же. 1-4 – движения руками «брасс». (Повторить 3-4 раза).
5. И.п.: то же. 1-4 – движения руками «брасс» с выдержкой. (Повторить 3-4 раза).

**III. Заключительная часть *(под музыку)***

1. И.п. – стойка на коленях, руки на мяче. 1-2 – лечь на мяч; 3-6 – полностью расслабиться; 7-8 – и.п. (20 сек). Закрыть глаза.
2. И.п.: лечь на спину, закрыть глаза и расслабиться. (1,5 мин.)

**МАРТ**

**Задачи:**

* Формирование правильной осанки;
* Развитие основных движений и двигательных качеств у детей с ОВЗ;
* Улучшение подвижности в суставах;
* Способствовать развитию положительных эмоций у детей с ОВЗ.
* Развивать артикуляционный аппарат, произнося гласные звуки.
* Упражнять в правильном дыхании

**1неделя – 2 неделя**

**I. Вводная часть**Прокатывание фитбола педагогу по полу и между предметами, поднимать и опускать, невысокое подбрасывание.

Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч»

**II. Основная часть *(под музыку)***

1. Ходьба по залу с мячом в руках. 3 минуты.

2. И.п.: основная стойка. 1-4 – выполнять «крылышки» руками, сидя на мяче. (Повторить 3-4 раза).

3. И.п.: лёжа на животе на фитболе. 1-2 – руки в «крылышки»; 3-4 – держать 10-20 секунд.

4. И.п.: лёжа на животе на фитболе. 1-2 – ноги поднять, руки в упоре на полу; 3-4 – вернуться в и.п. (Повторить 2-4 раза).

5. И.п.: лёжа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. 1-4 – горизонтальные «ножницы» ногами; 5-8 – вертикальные «ножницы» ногами.

6. И.п.: стоя на коленях рядом с фитболом. 1-4 – обвести рукой вокруг себя фитбол по часовой стрелке; 5-8 – против часовой стрелки, удерживать правильную осанку, вытягиваясь теменной областью вверх (Повторить 4-5 раз).

**III. Заключительная часть**

1. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»
2. Игровые коррекционные упражнения: «Жучки», «Бегемотики»
3. Элементы сказкотерапии

**3 неделя – 4 неделя**

**I. Вводная часть** Игровые упражнения: для внимания – «Где мяч», для мышления «Какого цвета мяч». Игровое задание «Прокати мяч».

**II. Основная часть *(под музыку)***

1. И.п.- стоя на коленях перед мячом, кисти рук положены на мяч. С помощью воспитателя ребенок выпрямляет колени ног, ложась животом на мяч, и старается руками дотянуться до пола (до игрушки). Вернуться в И.п.;

2. «Самолет» И.п.- лёжа животом на мяче, голова опущена вниз, руки и ноги на полу.

Воспитатель держит ребенка за ноги. Предложить ребенку поднять голову, грудь вверх, руки в стороны. Посмотреть в зеркало, какой получился самолетик;

3.«Ленивец» И.п.-лёжа на мяче. Воспитатель катает мяч в разных направлениях, придерживая ребёнка за спину.

4. И.п.: то же. 1 – руки вперед;2 – вверх;3 – в стороны;4 – вниз. (Повтор 4-5 раз).Руки прямые, плечи не поднимать, спина прямая.

5. И.п.: то же.1 – наклон головы вправо;2 – вперед;3 – влево;4 – назад. (Повтор 4-5 раз в каждую сторону). Плечи опущены, спина прямая.

6. И.п.: сед на мяч, руки вперед.1 – руки к плечам; 2 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, смотреть вперед.

7. И.п.: то же. 1-7 – прыжки вокруг собственной оси вправо; 8-16 – тоже влево. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, средний темп.

**III. Заключительная часть**

1. Дыхательная гимнастика « Бегемотики лежали, бегемотики дышали»
2. Игровые коррекционные упражнения: «На пляже», «Спрятались!»
3. Элементы сказкотерапии

**АПРЕЛЬ**

**Задачи:**

* Формирование правильной осанки;
* Развитие координации движений;
* Регуляция психомоторной и эмоциональной сфер личности ребёнка;
* Способствовать развитию двигательных навыков и положительных эмоций у детей с ОВЗ.
* Упражнять в правильном дыхании
* Развивать артикуляционный праксис.

**1неделя – 2 неделя**

**I. Вводная часть** Ходьбас мячом в руках, прыжки на месте, ходьба с высоким подниманием колена. Поглаживание, похлопывание.**«Прокати мяч» –**докатит головой фитбол от старта до финиша (от одного предмета к другому)

**II. Основная часть*(под музыку)***

1. И.п. – сед на мяч, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед (выдох); 3-4 – и.п. (вдох). (Повтор 4-5 раз). Мяч немного откатывается назад, ноги прямые.

2. И.п.: стойка на коленях, руки на мяче. 1 – перекат вперед по мячу; 2-6 – задержать положение; 7-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прогнута, руки прямые.

3. И.п.: сед, мяч на ногах, руки на мяче. 1-4 – перекат мяча по туловищу в положение лежа, мяч на груди; 5-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, пятки не отрывать от пола.

4. И.п.: сед, ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1-2 – перекат на спину, ноги вверх; 3-4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Ноги прямые, без потери мяча, спина прямая.

5. И.п.: лежа на спине, согнутые ноги на мяче, руки за голову. 1–3 – оторвать плечи от пола; 4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Поднять лопатки, локти в стороны, подбородком тянуться вверх.

6. И.п.: то же. 1-2 – вдох носом, дыхание животом; 3-4 – выдох, надувая щеки, сложив губы трубочкой. (Повтор 4-5 раз). Одна рука лежит на груди, другая на животе. Грудная клетка не подвижна.

7. И.п.: упор, стоя на коленях, мяч под животом. 1 – мах правой ногой назад; 2 – и.п.; 3 – то же левой; 4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Нога прямая, при махе прогнуться в спине, центр тяжести на опоре (мяче).

8**.** И.п.: стоя на коленях, руки на мяче. 1-4 – мелкими движениями пальцев кистей перекатывание мяча вправо; 5-8 – то же влево. (Повтор 4-5 раз). Без остановки.

**III. Заключительная часть**

1. Подвижная игра **«Мяч от себя»**. Задача – скорее избавиться от мяча, перекатив его в противоположную сторону (педагогу).

**2.**Комплексы дыхательной гимнастики: Упр.№ 1

И.п.: Стоя, мяч в опущенных руках, положение

Описание: Поднять руки вверх, потянуться — вдох, опустить руки — выдох.

Дозировка: 4 раза.

Методические указания: Выполнять в медленном темпе.Упр. № 2

И. п.: Стоя, мяч в опущенных руках,

Описание Поднять мяч над головой в вытянутых руках —вдох, наклонить туловище вправо — выдох, выпря­миться — вдох, наклон влево — выдох. Выполнить по два раза в каждую сторону, руки опустить вниз.

Дозировка - 4 раза.

Методические указания: Выполнять в среднем темпе. 3. Звуковые упражнения: на выдохе произносятся серии слогов: та, та-та, та-та-та, та-та-та-та...

4. Упражнение на расслабление «Качаемся». И.п.:сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево –вправо.

**3 неделя – 4 неделя**

**I. Вводная часть** Прокатывание мяча по залу попеременной одной, затем другой рукой.

1. И.п.: сидя на мяче. 1–4 - пружинистые движения на мяче. (Повтор 4-5 раз). Выполняется в среднем темпе, с небольшой амплитудой.
2. И.п.: то же. 1 – руки вперед; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – вниз. (Повтор 4-5 раз). Руки прямые, плечи не поднимать, спина прямая.
3. И.п.: то же. 1 – наклон головы вправо; 2 – вперед; 3 – влево; 4 – назад. (Повтор 4-5 раз в каждую сторону). Плечи опущены, спина прямая.
4. И.п.: то же. 1 – 2 правая рука в сторону, наклон головы вправо; 3 – 4 левая рука в сторону, наклон влево; 5 – 6 руки вперед, наклон вперед; 7 – руки назад, наклон назад; 8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, руки прямые, в быстром темпе.

**II. Основная часть**

* 1. И.п. – стойка на коленях, руки на мяче. 1 – перекат вперед по мячу; 2-6 – задержать положение; 7-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прогнута, руки прямые.
	2. И.п. – сед, мяч на ногах, руки на мяче. 1-4 – перекат мяча по туловищу в положение лежа, мяч на груди; 5-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, пятки не отрывать от пола.
	3. И.п. – сед, ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1-2 – перекат на спину, ноги вверх; 3-4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Ноги прямые, без потери мяча, спина прямая.
	4. И.п. – лежа на спине, согнутыми ногами обхватить мяч. 1 – ноги вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же. (Повтор 4-5 раз). Спину не отрывать от пола, без потери мяча.
	5. И.п. – лежа на спине, согнутые ноги на мяче, руки за голову. 1–3 – оторвать плечи от пола; 4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Поднять лопатки, локти в стороны, подбородком тянуться вверх.
	6. И.п. – то же. 1-2 – вдох носом, дыхание животом; 3-4 – выдох, надувая щеки, сложив губы трубочкой. (Повтор 4-5 раз). Одна рука лежит на груди, другая на животе. Грудная клетка не подвижна.
	7. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вверх, мяч в руках. 1–2 – наклон вперед, мяч к ногам; 3-4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Ноги прямые, руки прямые, в быстром темпе.
	8. И.п. – сед, руками обхватить мяч сзади. 1-2 – наклон вперед, приподнимая руками мяч; 3-4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, плечами тянуться к полу.
	9. И.п. – упор лежа на спине с опорой на предплечья, ноги на мяче. 1-2 – ногами потянуться вперед, прогнуться в спине; 3-4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Ноги вместе.

**III. Заключительная часть**

**1.**Комплексы дыхательной гимнастики:

Упр. №1

Исходное положение: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч.

Описание: Развести руки в стороны — вдох, наклонить туло­вище вниз — выдох, выпрямиться.

Дозировка: 4—5 раз.

Методические указания: Вдох обычный, на выдохе имитировать «стон» на гласном звуке «о-о-о»

Упр. № 2

Исходноеположение: Стоя, мяч на полу.

Описание: Потянуться вверх, поднять мяч над головой —длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны — короткийвыдох, выпрямиться

Дозировка: 4—5 раз. 2. Звуковая гимнастика:произноситьгласные звуки «а», «у», «о», «э» по-разному: громко или тихо. 3. Элементы сказкотерапии: «Аист», «Бабочка».

**МАЙ**

**Задачи:**

* Формирование правильной осанки;
* Развитие координации движений;
* Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата и увеличение подвижности позвоночника и суставов;
* Способствовать развитию двигательных навыков и положительных эмоций у детей с ОВЗ.
* Развивать силу голоса
* Уметь произносить ряд слогов

**1неделя – 2 неделя**

**I. Вводная часть**

1. Ходьба с мячом по залу. 1 – 2 минут.

2. И.п.: основная стойка, мешочек с песком на голове. 1-2 – руки в «крылышки»; 3-4 – вернуться в и.п. (Повторить 6-8 раз).

3. Ходьба с мешочком на голове вокруг фитбола. Следить за осанкой, одной рукой придерживая фитбол.

4. И.п.: стоя на коленях рядом с фитболом. 1-4 – обвести рукой вокруг себя фитбол по часовой стрелке; 5-8 – против часовой стрелки, удерживать правильную осанку, вытягиваясь теменной областью вверх (Повторить 4-5 раз).

1. И.п.: сед на мяч. 1-7 – прыжки вокруг собственной оси вправо; 8-16 – тоже влево. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, быстрый темп.

6. Подвижная игра **«Парный волейбол»** - ребёнок перебрасывает мяч педагогу (играют в волейбол парами).

**II. Основная часть**

1. И.п.: упор, стоя на коленях, мяч под животом. 1 – мах правой ногой назад; 2 – и.п.; 3 – то же левой; 4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Нога прямая, при махе прогнуться в спине, центр тяжести на опоре (мяче).

2. И.п.: стоя на коленях, руки на мяче. 1-4 – мелкими движениями пальцев кистей перекатывание мяча вправо; 5-8 – то же влево. (Повтор 4-5 раз). Без остановки.

3. И.п.: упор на коленях, руки на фитболе. 1-перекат мяча вперед; 2-4 – пружинистые движения спиной; 5-6 – задержать положение; 7-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Прогнуться в спине, руки прямые, смотреть вперед.

4. И.п.: сед на мяче, руки на пояс. 1-6 – наклон вперед, руками потянуться вперед; 7-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Ноги и спина прямые, смотреть вперед.

5. И.п.: сед на мяче. 1 – правое колено к груди; 2 – и.п.; 3 – то же левое; 4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Держаться руками за мяч, медленный темп, спина прямая.

6. И.п. – сед на мяче, обхватив мяч ногами. 1-6 – балансировка на мяче; 7-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Одновременное балансирование на мяче, держась за руки.

7. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вниз, руки на фитболе. 1-3 – наклон вперед, мяч в руках; 4- и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, руками тянуться вперед, смотреть вперед.

8. И.п. – сед на мяче, обхватив мяч ногами, руки на пояс. 1-6 – балансировка на мяче; 7-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, смотреть вперед.

9. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вниз, руки на фитболе. 1-3 – наклон вперед, мяч в руках; 4- и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, руками тянуться вперед, смотреть вперед.

**III. Заключительная часть**

**1.**Комплексы дыхательной гимнастики:

Упр. №1

Исходноеположение: Сидя на мяче.

Описание: Имитация ходьбы с высоким подниманием коле­на, сидя на мяче.

Дозировка: 1—2 минуты.

Методическиеуказания: Дыхание свободное, темп средний,

Упр. № 2

Исходноеположение: Лежа на спине, мяч перед собой на груди.

Описание. Поднять руки вверх — вдох, задержать дыхание,опустить мяч на грудь — выдох, задержать дыхание.

Дозировка 2 раза.

Методическиеуказания: Выполнять, постепенно увеличивая паузы с задержкой дыхания.

2. Элементы сказкотерапии: «Веточка», «Зайчик».

3. Упражнение на расслабление«Уронить руки». И.п.: лёжа на спине. Выполнение: поднять руки вверх и расслабленно опустить.

4. Звуковая гимнастика:произноситьгласные звуки «а», «у», «о», «э» по-разному: отрывис­то или протяжно.

5.Звуковые упражнения: на выдохе произносятся серии слогов:«бах-бох-бух»

**3 неделя – 4 неделя**

**I. Подготовительная часть (подгрупповое)**

"Ребята, сегодня мне приснился очень красивый и интересный сон: мы с вами оказались в красочном, ярком и многообразном Подводном царстве. Я хочу предложить отправиться в мой сон, который, вполне может стать явью" (Звучит музыка).

"Мы и правда оказались в Подводном царстве. Посмотрите как здесь красиво, какие яркие и доброжелательные жители. Давайте мы превратимся в таких же красивых жителей Подводного царства. Подойдите к подводным камешкам и лягте возле них на спину, а я начну рассказ.

Ранним утром, сквозь толщу воды, первые солнечные лучи проникают в сонное *подводное царство*. Постепенно солнечный свет становится ярче и жители царства начинают просыпаться.

1. "Кит плывёт" (большой, красивый кит прекрасно плавает в воде). Вот проплывает самый большой житель подводного царства - красивый кит.

И.п.: лёжа на спине, прямые руки за головой. 1,3- повернуться на правый бок; 2,4- вернуться в и.п. (8 раз).

2. "Медуза".Медуза плывёт очень интересно: сначала она сожмётся в комочек, потом разожмётся. И.п.: лёжа на спине, ноги врозь, руки вверх - в стороны. 1- группировка лёжа, ноги согнуть к груди и обхватить их руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно"), 2 - вернуться в и.п. (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность). (6 раз).

3. "Рыбка". Из морского песочка вынырнула рыбка и поплыла. И.п.: лёжа на животе, руки вверху. 1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.(6 раз).

4. "Морскаязвезда"*.* Рядом с рыбкой проплывает морская звезда. И.п.: то же. 1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; 2- руки и ноги в стороны; 3- руки и ноги вместе; 4 - вернуться в и.п. (6 раз).

5. "Краб". По морскому дну медленно ползёт краб. И.п.: сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять таз; 2-7- продвижение вперёд, опираясь на конечности; 8- и.п. 1-8- то же двигаясь назад.

6. "Морская черепаха". Вот домик морской черепахи. ("Осторожная - то выглянет из домика, то снова спрячется"). И.п.: сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям. 1-2- поднять вверх - вперед прямые ноги ("угол"), руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть, 3-4- и.п. (6 раз).

7. "Улитка ползёт"(гибкая, пластичная, но немного медлительная). Это что за чудо такое? Домик сам движется! Да это же улитка. Сначала улитка медленно выползет из домика, затем домик подтянет. И.п.: сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянутые руки вперёд опустить на пол. 1-2- скользящим движением лечь на живот, опершись на локти, голову и плечи поднять; 3-4- таким же скользящим движением вернуться в и.п. (4 раза).

8. "Волна". В подводном царстве бывают небольшие волны. Небольшая волна то опуститься на дно, то поднимется. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2- сесть на правое бедро, руки влево; 3-4- и.п.(6-8 раз).

10. «Водоросли» Через толщу воды к солнышку тянутся водоросли. Но небольшая волна уносит их, то в одну, то в другую сторону. И.п.: стоя на коленях, руки внизу. 1- поднять прямые руки перед собой вверх; 2- наклон туловища вправо; 3- выпрямиться, руки вверх; 4- наклон туловища влево (6 раз)

**II. Основная часть**

11. "Весёлые дельфины". В водорослях, на покачивающихся морских пузырях, любят отдыхать дельфины.

* И.п.: лёжа животом на мяче*.* Лёжа на мяче, обхватить мяч руками, колени на полу, носками упереться в пол. Голову опустить, выполнять лёгкие покачивания вперёд- назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд- назад. (4 раза).

Вот наши герои начинают просыпаться. Сначала они поднимают головы и плавнички.

* И.п.: лёжа животом на мяче, руки на мяче, ноги на полу, колени на полу. 1-2- выпрямляя руки и ноги прогнуться; 3-4-и.п.

Затем, дельфины потягивают спинки.

* И.п.: лёжа животом на мяче, руки на полу. 1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги; 5-8- и.п.

Небольшая волна перевернула дельфинчиков на спинки, и они стали покручиваться на морских пузырях.

* И.п.: лёжа спиной на мяче, мяч под лопатками, руки в стороны, голову держать прямо, ноги врозь. Перебирая ногами по полу, пройти вправо, затем влево (по 2 раза в каждую сторону).

Вновь накатила волна и перевернула дельфинчиков на бочок.

* И.п.: лёжа на мяче правым боком, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу; и.п. Дельфинчики размяли правый бочок, затем левый.

Дельфинчики очень любят перекатывать морской пузырь со спинки на хвостик. Это так щекотно.

* И.п.: сидя на мяче, руки внизу. Перекат из положения сидя на мяче в положение лёжа на мяче. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток (4 раза).

Наши герои научились слегка подпрыгивать на морских пузырях и поднимать сначала один плавничок, затем два плавничка.

* И.п.: сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч. 1-2- легко подпрыгивать на мяче ( не теряя с ним контакта), поднять правую руку вверх через сторону; 3-4- опуская правую руку, поднять вверх левую. (по 4 раза).
* И.п.- подпрыгивая на мяче, хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладошками по мячу (2раза).

Ещё дельфинчики научились самому трудному: они подпрыгивают на морских пузырях, при этом поднимают один плавничок вверх, наклоняются и не соскальзывают с морского пузыря.

* И.п.: сидя на мяче ноги врозь, руки на коленях.1-2-пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене.(2 раза в каждую сторону).

Дельфинчики решили немного поиграть: они начали плавничками отталкивать морские пузыри в стороны, а затем вперёд-назад.

* И.п.: стоя наклон вперёд, касаясь мяча ладонями.1-2-прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить); 3-4- прокатить мяч в и.п.(4 раза).
* И.п.: то же.1-2- прокатить мяч вправо двумя руками; 3-4-и.п.; 5-6-то же влево, 7-8-и.п..(2 раза в каждую сторону).

И тут дельфинчики подумали: взять морские пузыри и отправиться поиграть в любимую голубую лагуну. Весёлые дельфинчики стали подниматься на поверхность.

* И.п.: основная стойка, мяч на полу. Присесть, взять мяч руками и, вращая его пальцами от себя, поднять над головой - потянуться вверх. Перестроиться в колонну - ходьба на носочках (мяч вращать).

Пока дельфинчики поднимались на поверхность, они образовали кружочек и, играя, начали передавать друг другу морские пузыри.

* Ходьба по кругу с передачей мячей друг другу.

Поднявшись на поверхность воды, дельфинчики поплыли быстрее, им очень нырять и выныривать из воды.

* Бег простой; бег в полуприседе, мяч поднять вверх; бег с подпрыгиванием; бег в колонне, с зажатыми мячами между детьми.

Доплыв до голубой лагуны, наши герои стали прыгать на морских пузырях. Но прыгать на них не очень просто, чтобы не упасть надо спину держать ровно, прямо.

* Прыжки на мячах; с поворотом.

Сначала дельфинчики просто прыгали, а затем стали играть в "дельфинов и акулу".

**Игра** "Дельфины и акула" (акула догоняет дельфинов, прыгая на мяче).

**III. Заключительная часть**

Так они резвились целый день. Когда солнце стало опускаться за горизонт, наши герои вернулись домой и легли отдыхать. (Отдых на ковриках).

Вам понравилось наше путешествие?

Кого вы встретили в Подводном царстве?

Какие там жители?

Как надо держать спину, чтобы не упасть с морского пузыря?