**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ СТАЦИОНАРНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ СИСТЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ СЕРАФИМОВСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ - ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МС Протокол №1 от « \_\_\_» августа 20\_\_г.Принята к утверждению на заседании ПСПротокол № 1 от «\_\_» августа 20\_\_г. | Согласовано и.о.зам.директора по ВРР«\_\_» августа 20\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Н. Ягудина  | УтверждаюДиректора ГБСУСОССЗН СДДИ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Г. Усмановаприказ №\_\_\_от «\_\_\_» августа 20\_\_\_г.  |

 ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

«Тропа здоровья»

для воспитанников с ТМНР

Составитель:

Вильданова Разиля Разитовна,

инструктор по

 физической культуре

с. Серафимовский, 2024г

**Актуальность данной программы:** Программа по **адаптивной физической культуре «Тропа здоровья»**скорректирована к воспитанникам с ментальными нарушениями - задержкой психического развития, тяжелым нарушением речи, учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с задержкой психического развития и тяжелым нарушением речи в возрасте от 8 до 25 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

 **Цель программы:** формирование у воспитанников физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечение охраны и укрепления здоровья детей с ментальными нарушениями и ТМНР.

**Задачи программы:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Развитие технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

**Методы работы:**

- Словесные (объяснение);

- Наглядные (показ педагогом приемов исполнения, работа по образцу, наблюдение);

- Практические (тренировочные упражнения);

**Этапы и сроки реализации программы:**

Срок реализации программы - один реабилитационный год.

Общее количество часов-2470 ч.

*I – организационный этап,* составляет 1 неделю (первая неделя сентября), направлен на диагностику воспитанников, выявление актуального состояния их возможностей и индивидуальных особенностей.

*II – практический этап,* составляет 11 месяцев (сентябрь-август), направлен на реализацию программы по формирование у воспитанников физических способностей и качеств, на обеспечение охраны и укрепления их здоровья.

*III – заключительный этап,* составляет 1 неделю (последняя неделя август), направлен на мониторинг результатов программы, внесение корректив, согласно полученных результатов.

**II.Содержание программы**

Основные направления деятельности инструктора по физической культуре:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Направление работы** | **Содержание работы** |
| 1. | Обеспечение здорового образа жизни | - щадящий режим- организация микроклимата в жизни группы- профилактические, оздоровительные мероприятия |
| 2. | Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы | - планирование физкультурных занятий- разработка конспектов физкультурных занятий- планирование физкультурных мероприятий |
| 3. | Укрепление здоровья детей средствами физической культуры | -проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д.- физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спортивные праздники- подвижные игры- спортивные игры- индивидуальная работа по развитию движений |
| 4. | Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей | - подвижные игры- самостоятельная деятельность на прогулке, в группах- динамические паузы- использование сезонных видов спорта |
| 5. | Закаливание детского организма | - проветривание помещений- прогулки на свежем воздухе- соблюдение режима, структуры прогулки- рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе |
| 6. | Работа по охране жизни и здоровья детей | - создание условий для занятий- соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий.  |
| 7. | Участию в республиканских зональных соревнованиях | - |

Ходьба и бег.(10ч.)

На занятиях развивают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, пере­катом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с пре­пятствиями, остановками, врассыпную, парами.

***Воспитанники овладевают умениями:***

 - техники движений рук (амплитуды, темпа);

- согласованности ходьбы и бега с дыханием;

- развитие чувства ритма;

- развитие ориентировки в пространстве;

- развитие быстроты реакции;

- развитие скоростно-силовых качеств;

- укрепление свода стопы;

- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

- коррекция осанки;

- коррекция расслабления.

Прыжки.(3ч.)

Развивают координацию движений, силу мышц ног и туловища. Воспитанники прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6 лет - прыгают в длину и высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

***Воспитанники овладевают умениями:***

 - силы мышц-разгибателей ног, туловища;

- развитие координации движений всех звеньев тела;

- развитие дифференцировки усилий, расстояния;

- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;

- подвижности всех суставов;

- скоростно-силовых качеств;

- развитие равновесия.

Метание.(4ч.)

Метание - сложное по координации упражнение, развивает лов­кость, глазомер, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинесте­тические ощущения. В процессе развития используется мелкий ин­вентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различ­ных по весу, объему, цвету, дротики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице - шишки, желуди, снежки, тарелочки.

Броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля двумя руками, правой, левой. Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.

***Воспитанники овладевают умениями:***

 -развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;

-развитие ручной ловкости;

-развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;

-развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;

-развитие мелкой моторики;

-развитие концентрации внимания, быстроты реакции;

-развитие согласованности движений рук, ног и туловища;

-развитие подвижности в суставах;

-развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

Ползание и лазанье.(4ч.)

Укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность пере­мещения, смелость. Для ползания и лазанья используют гимнастичес­кие скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые модули, горку, канат, веревочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница.

У младших воспитанников развитие начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоо­парк». Важно обеспечить безопасность.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

развитие координации всех звеньев тела.

***Воспитанники овладевают умениями:***

 - развить ловкости, смелости, преодоление страха;

- развить равновесия;

- развитие способности дифференцировать усилие.

Общеразвивающие упражнения.(10ч.)

Имеют много­функциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согла­сованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление. Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарем - мячами, ленточками, флажка­ми, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушка­ми, обручами.

 Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон воспитанников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмо­ции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение.

Детей с умственной отсталостью обучают общеразвивающим упражне­ниям в игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насеко­мых, природных явлений и т.п. Например: руки вверх - в стороны - «Солнышко»; боковые наклоны - «Маятник»; махи рук - «Бабочка»; прогибание спины, стоя в упоре на коленях, - «Кошечка»; бег на месте - «Дождик кап-кап-кап». При этом педагог сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение.

 ***Воспитанники овладевают умениями:***

 - коррекция осанки, плоскостопия:

- развитие и коррекция основных движений;

- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;

- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;

- развитие эмоциональной сферы;

- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

 **Строевые упражнения**.(3ч.)

 Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, врассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две шеренги.

***Воспитанники овладевают умениями:***

- расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы.

- размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутую вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнение поворотов направо, налево, кругом на месте в движении различными способами (переступанием, прыжками), равнению в затылок в колонне.

Подвижные игры.(7ч.)

Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность воспитанников в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекци­онные задачи физического и психического развития детей с ЗПР. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражне­ний: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, пред­метных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, те­атрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

Одна из особенностей задержки психического развития - не-сформированность у воспитанников игровой деятельности, отсутствие интере­са к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить движения определенному тем­пу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

 **Ходьба на лыжах**.(8ч.)

Классические лыжные хода: бесшажный, одновременный одношажный стартовый вариант), попеременный двухшажный (с палками и без палок, с одной левой и одной правой палкой, с дополнительными заданиями: скласть, раскласть палки; снять, одеть палки, вращения вокруг себя в одну и в другую сторону; передача за спиной, (правая рука сверху, левая снизу/ палок в одну и в другую сторону и т.д.; переход с одновременных ходов на переменный и наоборот; спуски с гор в основной, высокой и низкой стойках; торможение и повороты (вправо, влево) плугом, упором на параллельных лыжах, повороты переступанием и прыжком на месте и в движении.

***Воспитанники овладевают умениями:***

 - Ходить на лыжах скользящим шагом.

 - Выполнять повороты на месте и в движении.

- Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.

- Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

 **Результаты**

***1.*** ***Ожидаемые результаты*** реализации программы:

 Планируемые возможные результаты освоения программы воспитанников **младшего возраста.**

Воспитанник обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.

Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования; самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.

Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, с разбега не менее 120 см.

Умеет метать мяч и предметы на расстояние удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

Имеет представление об элементах спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей.

Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать свое самочувствие.

1. **Планируемые возможные** результаты освоения программы детьми **старшего возраста.**

Воспитанник обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Самостоятельно организовывает подвижные игры (в разных вариантах).

Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м., владеть «школой мяча».

Владеет элементами спортивных игр и умеет организовать спортивные игры по облегченным правилам: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол

Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.

Владеет основными культурно-гигиеническими навыками (быстро и правильно умывается, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет уши, причесывается, правильно пользуется носовым платком, следит за своим внешним видом, самостоятельно одевается и раздевается, следит за чистотой одежды и обуви и т.п.). Выполняет правила культуры еды.

Понимает, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании, выполняет эти правила.

 Имеет представления о способах обращения за помощью в опасных ситуациях, знает номер телефона вызова экстренной помощи.

Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; оказывает элементарную помощь.

1. ***Критерии оценки эффективности***

Оценка физического развития проводится 3 раза в год в течении одной недели (сентябрь, февраль, август). Результаты обследования заносятся в диагностическую карту (приложение 5), в которой отражены данные и показатели физической подготовленности ребенка (низкие, средние, высокие). Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, отжимания, подъем туловища), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость). Для тестирования физических качеств детей используется контрольные упражнения, предлагаемые в игровой или соревновательной форме. По результатам тестирования педагог прослеживает динамику усвоения программы. По итогам года он составляет годовой отчет.