**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение …………………………………………………………………………. 3

I.Целевой раздел программы………………………………………………… .4

1.1 Пояснительная записка…………………………………………………….4

1.2 Цель и задачи Программы………………………………………………….5

1.3 Методические принципы………………………………………………… 6-7

1.4 Ожидаемые результаты…………………………….………………………7-8

II.Содержательный раздел Программы…………………………………… ...9-10

III.Организационный раздел Программы…………………………………11-17

Список литературы ………………………………………………………..........18

Приложение……………………………………………………………………19

**ВЕДЕНИЕ**

Физическое воспитание детей-инвалидов и детей с ОВЗ занимает особое место в их развитии. В процессе физического воспитания и развития детей происходит не только становление двигательной сферы ребёнка, но и осуществляется формирование умственных способностей, нравственно – эстетических чувств, развитие речи, закладываются основы целенаправленной и организованной деятельности.

 Уровень физической подготовленности детей-инвалидов и детей с ОВЗ играет важную роль в их социальной адаптации. Поэтому именно двигательная активность, стимулирующая развитие всех систем и функций организма, коррекцию, компенсацию и профилактику двигательных и психических нарушений, воспитание личности - является основным механизмом социализации ребёнка.

Выстроенная оздоровительная работа с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ способствует укреплению здоровья детей и их физическому развитию, закрепляет успехи ребёнка, достигнутые в коррекционно – развивающей работе в условиях мобильных форм работы.

**I.Целевой раздел Программы**

**Пояснительная записка**

Программа ориентирована на развитие физических качеств детей-инвалидов и детей с ОВЗ в рамках мобильных форм работы, которая осуществляется в двух направлениях:

* + укрепление и сохранение здоровья;
	+ организация работы с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ по освоению содержания Программы.

В ходе реализации Программы предусматривается совместная деятельность взрослых (педагога-психолога, социального педагога и медицинской сестры по массажу) и детей в процессе занятий (двигательной деятельности), игры, общения, которые организует взрослый, сопровождает и поддерживает.

Содержание Программы включает работу по совершенствованию умений и навыков в основных видах движений, потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Методика реализации Программы способствует формированию у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, умения сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Методика ориентирована на индивидуальный подход и использование специфических для детей-инвалидов и детей с ОВЗ видов деятельности.

Освоение Программы поможет ребенку реализовать потребность в ежедневной двигательной деятельности, достичь улучшения уровня состояния здоровья и физического развития.

Содержание Программы реализуется в различных видах деятельности: игре, общении, занятиях - как основных механизмах развития ребенка.

Организационные формы совместной деятельности – дополнительные занятия по формированию опорно-двигательной системы детей, становлению ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** физическое развитие детей-инвалидов и детей с ОВЗ путём реализации оздоровительных мероприятий в рамках мобильных форм работы.

**Задачи программы:**

1. Повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных навыков через игровую деятельность.
2. Формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни.
3. Улучшение физического развития и скоростных качеств.
4. Воспитание ответственного отношения к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.
5. Оказание помощи семье в воспитании детей и их адаптации к жизни в социуме.
6. Формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
7. Замедление развития патологических процессов и способствование восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством оздоровительных мероприятий.

**Формы организации занятий:**

* оздоровительно-профилактические;
* мотивационно - игровые занятия;
* тренировочные занятия с использованием массажного шарика «Су-джок».

**1.3 Методические принципы**

**1.Принцип систематичности** обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всех занятий.

**2.Принцип постепенности** определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: « от известного к неизвестному », « от простого к сложному », « от менее привлекательного к более привлекательному ».

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

**4.Принцип доступности** означает, что материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта физического воспитания.

**5.Принцип учета возрастного развития движений** предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

**6.Принцип чередования нагрузки** важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Здесь предусматривается такое сочетание, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движение или содействующих принятию определенной позы, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.

**7.Принцип наглядности** – один из главных общеметодических принципов при работе с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ. Наглядность играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. В занятии широко используются все виды наглядности: зрительная, звуковая и двигательная. Зрительная наглядность – это демонстрация движений. Здесь очень важен показ упражнений специалистом. Он должен быть четким, грамотным. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Двигательная наглядность является специфической, ее значение важно при освоении сложных движений.

**8.Принцип сознательности и активности** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Реализации Программы способствует создание следующих **условий:**

* самостоятельная деятельность детей, принятие ими осознанных решений;
* обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка;
	+ поддержка индивидуальности и инициативы детей;
	+ развитие умения работать в группе сверстников.

Все это позволяет обеспечить:

* равные возможности усвоения программы каждым ребенком;
* преемственность целей, задач, содержания образования, реализуемых в рамках Программы;
* вариативность и разнообразие методических приемов, организационных форм;
* развитие двигательной деятельности;
* формирование представлений и понятий о здоровье, физкультуре и здоровом образе жизни;
* появление потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
* создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.

**1.4 Ожидаемые результаты**

По завершении Программы дети-инвалиды и дети с ОВЗ:

- овладеют основными средствами, способами двигательной деятельности;

- учатся проявлять инициативу, самостоятельность в общении, игре, двигательной деятельности;

- активно взаимодействуют со сверстниками и взрослыми;

- осуществляют волевые усилия для достижения поставленной цели;

-развивают моторику, становятся подвижны, выносливы;

- овладевают основными движениями, контролируют состояние своего тела, движения, управлять ими;

- имеют начальные представления о здоровом образе жизни, воспринимают его, как ценность о здоровом образе жизни, воспринимают его как ценность.

Ожидаемые результаты представляют собой достижения ребенка, которые являются ориентирами в деятельности специалистов, направленной на достижение установленной цели Программы.

 **II. Содержательный раздел программы**

Программа учитывает современные подходы к воспитанию физической культуры детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

Это предполагает:

* + - развивающую направленность посредством специально подобранных игровых задач;
		- развитие двигательных навыков;
		- приобретение опыта двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма;
		- развитие выносливости, силы мышц, координации движения.

В технологии реализации Программы большое место отводится выполнению специально подобранных усложняющихся упражнений.

*В структуру занятия входят три части:* вводная, основная и заключительная, продолжительность занятия длится от 60 до 90 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

Во вводной части, длительность которой составляет 20 минут, осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой.

Основная часть, длительность которой составляет 50 минут состоит из игровых упражнений и подвижных игр.

Подвижная игра и игровые упражнения – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер.

В заключительной части (длительность 20 минут) решается задача восстановления организма после физических нагрузок. Упражнения на релаксацию в игровой форме нужно включать в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться.

Таким образом, систематические занятия тонизируют нервную систему, ведут к улучшению ее деятельности, снижают утомляемость коры головного мозга и повышаю общую работоспособность. Мышечная работа благотворно влияет на ЦНС, уравновешивает напряжение умственных процессов.

Содержание Программы р еализуется в одном из ведущих видов деятельности ребёнка – двигательной и игровой деятельности.

Специалист:

* объясняет задания, при необходимости оказывает помощь;
* контролирует результаты деятельности ребенка.

Реализация личностно-ориентированной модели обеспечивается дифференцированным подходом к выполнению упражнений, в которых ребенок выполняет игровые задания и упражнения в своем темпе, по мере своих физических возможностей, состоянием здоровья. Применяемые физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия.

**III.Организационный раздел программы**

Программный материал распределяется в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ И ДЕТЕЙ С ОВЗ В РАМКАХ МОБИЛЬНЫХ ФОРМ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Цель | Практическая деятельность |
| 1 | Упражнение «Догадайся, что за предмет» | Развитие осязания (тактильного восприятия). | На столе лежат различные объёмные игрушки или небольшие предметы, которые накрыты сверху тонкой, но плотной и непрозрачной  тканью. Ребёнку предлагают через салфетку на ощупь определить предметы и назвать их. |
| 2 | Упражнение «Сделай так» | Формирование равновесия, развитие общей моторики | Наклоны вперёд-назад, вправо-влево. Кружение на месте с переступанием. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх и вниз), по гимнастической скамейке (25-30 см. высотой). Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Шагать  с предмета на предмет. |
| 3 | Упражнение с малыми мячами | Развитие общей моторики, формирование двигательной активности. | Метание мяча сбоку  одной рукой, Бросок двумя руками снизу через шнур или стеночку (высота 2м). Метание мяча  на дальность. Попадание мяча в корзину. |
| 4 | Упражнение «Гимнаст» | Формирование свода стоп, их подвижности и опороспособности, развитие общей моторики. | - сгибание и разгибание пальцев ног;- тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочерёдным касанием пола пяткой, носком;- смыкание и размыкание стоп;- прокатывание стопами каната;- захватывание стопами мяча;- захватывание ногами мешочка с песком;- ходьба по ребристой доске, массажному коврику, рейкам гимнастической стенки. |
| 5 | Упражнение «Зеркало» | Развитие крупной моторики, формирование одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве. | Упражнение выполняется в паре с педагогом-психологом.На первом этапе  упражнение выполняется в положении сидя на коленях и пятках.Сначала педагог-психолог совершает медленные движения одной рукой, затем другой, затем, двумя. Ребёнок зеркально повторяет движения педагога-психолога. Когда упражнение освоено, можно переходить в положении стоя и подключать движения всего тела. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ И ДЕТЕЙ С ОВЗ В РАМКАХ МОБИЛЬНЫХ ФОРМ РАБОТЫ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Цель | Практическая деятельность |
| 1 | Упражнение «Резиночка» | Развитие тактильной чувствительности и сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук. | Для упражнения используется резинка для волос диаметром 4-5см. Все пальцы вставляются в резинку. Задача состоит в том, чтобы движениями всех пальцев передвинуть резинку на 360  сначала в одну, а затем в другую сторону.  Выполняется сначала одной, потом другой рукой. |
| 2 | Упражнение «Брёвнышко» | Развитие крупной моторики, формирование одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве. | Из положения, лёжа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по несколько раз  в одну, затем в другую сторону. |
| 3 | Упражнение «Письмо в воздухе» | Развитие мелкой и общей моторики, закрепление пространственных представлений. | И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты вперёд перед грудью. Одновременно (в одну сторону) руки в воздухе «прописывают» буквы. При этом вначале социальный педагог вместе с ребёнком может выполнять необходимые упражнения, взяв его ладони в свои. |
| 4 | Упражнение «Угадай на ощупь, из чего сделан предмет» | Развитие осязания (тактильного восприятия). | Ребёнку предлагают на ощупь определить, из  какого материала изготовлены различные предметы: стеклянный стакан, деревянный брусок, железная лопатка, пластмассовая бутылка, кожаные перчатки, резиновый мяч и др. |
| 5 | Изолированные движения головы, рук, ног, туловища. | Развитие общей моторики, повышение двигательной активности. | - Движения головой в разных направлениях.-Одновременные движения руками вперёд, назад, в стороны, вверх, вниз.-Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.-Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движения.- Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.- Выделение пальцев рук.-В исходных положениях лёжа на спине, на животе,  на боку поочерёдное  поднимание и отведение прямых или согнутых ног, сгибание. Разгибание, а также круговые движения ими.- Приседание на всей ступне, стоя у опоры.- Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны.-Простейшие сочетания изученных движений |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ И ДЕТЕЙ С ОВЗ В РАМКАХ МОБИЛЬНЫХ ФОРМ РАБОТЫ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ ПО МАССАЖУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Цель | Практическая деятельность |
| 1 | Массаж пальцев рук при использовании массажного шарика «Су-джок». | Развитие мелкой моторики рук. | Использование массажного шарика, каждое движение рук представить в игровой форме.Отрабатываются движения, рассказывая сказку (песенку) вместе с м/с по массажу. |
| 2 | Массаж пальчиков рук с использованием  массажного  кольца«Су-джок». | Воздействие на биологически активные точки по системе Су Джок, стимулирование речевых зон коры головного мозга. | Массаж пальцев рук кольцом на обеихруках: по  два пальца(мизинец – мизинец,безымянный – безымянный…) на каждоедвустишие. |
| 3 | Массаж пальцев «Малина» | Повышение функциональной деятельности головного мозга, тонизирование всего организма. | Левая рука согнута в локте и поднята на уровень лица, кисть опущена. Правой рукой (пальцы собраны в щепотку) поглаживаем каждый палец левой руки «снимаем ягоды». Сложить ладони «корзинкой». – Собранными щепотью пальцами правой руки прикасаться к левой ладони и подносить ко рту. Раз, два, три, четыре, пять… Поочередно массировать каждый палец на одной руке (при повторении на другой).  |
| 4 | Самомассаж «Петушок» | Оказание общеукрепляющего воздействия,улучшение настроения. | Тереть ладони друг о друга. Поглаживать ладонями руки, живот, грудь. Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться. Сделать несколько полуоборотов влево – вправо. |
| 5 | Массаж запястьев рук. | Развитие общей моторики, формирование двигательной активности | Разминаем запястье руки круговыми движениями, захватив его большим и указательными пальцами другой руки («кольцо»);                                        Загибаем пальцы внутрь, и затем разгибаем наружу, потряхиваем ими.                      |

**Список литературы**

1. БабенковаЕ.А.Каксделатьосанкукрасивой,апоходкулегкой.М:ТЦСфера,2019.
2. ВареникЕ.Н.Физкультурно-оздоровительныезанятиясдетьми-инвалидами.М.-2018.
3. ГалановА.С.Игры,которыелечат.М.:Просвщение.-2018.
4. КлюеваМ.Н.Корригирующаягимнастикадлядетейснарушениемопорно-двигательногоаппаратавусловияхдетского сада.С-П.-2007.
5. КартушинаМ.Ю.Оздоровительныезанятиясдетьми6-7лет.М:ТЦСфера,2008.
6. КозыреваО.В.Лечебнаяфизкультурадлядошкольников.М.Просвещение.-2006.
7. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М.Просвещение.-2007.
8. КозыреваО.В.Упражнениясбольшимиортопедическимимячами.//Обруч.-2000.-№1
9. КлюеваМ.Н.Корригирующаягимнастикадлядетейснарушениемопорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. С-П. -2007. –105с.
10. НедовесоваН.П.Профилактикаикоррекцияплоскостопияудетей.С-П.,2014.-105с
11. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ: изопытаработы/Автор составитель О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель»,2005.– 109с.
12. Т.В.Хабарова.Организация физкультурно-оздоровительнойработывдошкольном учреждении: Методическое пособие к программе «Парма». –Сыктывкар:КРИРОиПК,2003.–196с.
13. А. А. Потапчук, М.Д.Дидур. Осанка и физическое развитие детей. Программыдиагностикиикоррекциинарушений.–СПб.:Речь,2001.-166с.
14. Лагутин А.Б., Матвеев А.П. «Помогите ребёнку стать сильным и ловим».Пособиедляродителейивоспитателей.