МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное казенное общеобразовательное учреждение для обучающихся по адаптированным образовательным программам
«Магаданский областной центр образования № 1»
(ГКОУ «МОЦО № 1»)
дошкольное подразделение

Принята на заседании
педагогического совета
от «03» сентября 2026 г.
Протокол № 1

Утверждено:
Заведующий ДП
ГКОУ «МОЦО №1»
_____ Т.Г. Наунко
«_____»_____ 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СЕРТИФИКАТ 008FDEFE46072FA0A6
ВЛАДЕЛЕЦ СИМОНОВ АЛЕКСАНДР ПАВЛОВИЧ
ДЕЙСТВИТЕЛЕН С 5 ДЕКАБРЯ 2024 Г. 17:03:05
ДЕЙСТВИТЕЛЕН ПО 4 ДЕКАБРЯ 2029 Г. 17:03:05

Рабочая программа кружковой работы

дополнительного образования

«Движение»

для воспитанников с ИН и ЗПР

Программа составлена:

Астафьева Е.А.,

Инструктором физического
воспитания дошкольного подразделения

г. Магадан, 2026

Пояснительная записка

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

Адаптированная программа дошкольного образования для обучающихся с интеллектуальной недостаточностью ГКОУ «МОЦО №1» дошкольного подразделения (далее – ИН, Программа) разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования и с учетом Федеральной адаптированной программы дошкольного образования (далее – ФАОП ДО).

Реализация Программы предусматривает взаимодействие с разными субъектами образовательных отношений, осуществляется с учётом общих принципов дошкольного образования и специфических принципов и подходов к формированию АОП ДО для обучающихся с ИН.
Уставом ГКОУ «МОЦО №1» (п.4, пп.4.1.).

Рабочая программа составлена на основе:

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

Цель:

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

Задачи:

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

Актуальность

В настоящее время происходит понимание того, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а полнота жизненных сил, гармоничное развитие личности и ее взаимосвязи с окружающим миром. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дети стали вести малоподвижный образ жизни, много времени

проводят у телевизора и компьютера, телефона. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей.

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

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

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

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

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

Методические приёмы

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

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

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного

мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это объяснение методики исполнения движений, оценка.

-Практический метод заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.

Наглядный метод – показ выполняемых упражнений педагогом.

Учебный план

Кружок проводится с сентября по май.

Неделя: одно занятие 30 мин.

1 год – 18 занятий.

Расписание кружка:

1 раз в неделю, во вторую половину дня.

Формы реализации программы:

Периодичность занятий – один раз в неделю.

Длительность занятий 30 минут.

Занятия кружка начинаются с сентября и заканчиваются в мае.

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

групповая.

***Форма проведения занятия*:**

комбинированная (индивидуальная и групповая)

Кружок посещают дети 5 группы.

Планируемые результаты освоения программы воспитанниками групп № 5

-Развитие двигательной активности детей, достижение оптимального уровня здоровья.

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

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

Программное содержание.

Игры с сюжетом:

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

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

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

«На ёлку» - учить выполнять характерные движения зверей.

Хороводные игры:

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

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

«Вейся венок» - учить водить хоровод.

Игры и игровые упражнения с ходьбой и бегом:

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

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

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

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

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

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

Игры и игровые упражнения с прыжками:

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

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

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

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

Игры и игровые упражнения с бросанием и ловлей:

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

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

Игры и игровые упражнения на равновесие:

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

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

Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве:

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

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

Игровые упражнения в подлезании и лазанье:

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как

крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины.

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

Оборудование.

- Спорткомплекс из мягких модулей
- Скамейки
- Гимнастическая стенка.
- Мячи резиновые (различного диаметра)
- Массажные мячи
- Коврики
- Дуга для подлезания
- Гимнастические палки
- Гимнастические скамейки
- Кегли
- Набивные мячи
- Длинная верёвка, канат

В зимнее время года проводится дополнительный занятия «Веселые лыжники».

Программа составлена с учетом требований ФГОС ДО, принципов адаптивной физической культуры (АФК) и специфики работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в условиях дошкольного учреждения.

«Веселые лыжники»

Возраст детей с 6 до 7 лет.

Сезон: декабрь – апрель.

Периодичность: по погодным условиям, в первой или второй половине дня.

Продолжительность занятия: 25–30 минут.

Пояснительная записка

Лыжная подготовка — один из самых доступных и полезных видов адаптивной физкультуры. Для детей с ОВЗ (при отсутствии противопоказаний со стороны опорно-

двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и тяжелых форм РДА) она решает комплекс задач:

- Коррекционно-развивающие: развитие статического и динамического равновесия, коррекция осанки, укрепление мышечного корсета, развитие координации движений и пространственной ориентировки.
- Оздоровительные: закаливание, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика гиподинамии.
- Воспитательные: развитие волевых качеств (смелость, настойчивость), формирование навыков безопасного поведения, социализация в группе.

Специфика для детей с ОВЗ:

- Замена сложных лыжных ходов на имитационные и игровые упражнения.
- Дробная структура занятия (частая смена деятельности).
- Индивидуальный темп и дозировка нагрузки.
- Обязательное использование ярких ориентиров, звуковых сигналов и визуальных схем.

Цель и задачи программы:

Цель: Формирование базовых навыков передвижения на лыжах, укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие детей с ОВЗ через игровую деятельность.

Задачи:

1. Оздоровительные: Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укреплять своды стоп и мышцы спины.

2. Образовательные: Обучать технике надевания и снятия лыж, технике безопасного падения, имитации лыжных ходов, простейшим способам передвижения (ступающий, скользящий шаг).

3. Коррекционные: Развивать чувство равновесия, ритмичность движений, зрительно-моторную координацию, умение ориентироваться в пространстве.

4. Воспитательные: Воспитывать интерес к зимним видам спорта, самостоятельность, умение слушать инструкцию и работать в коллективе.

Ожидаемые результаты (к концу сезона)

К концу сезона ребенок (с учетом его нозологии и индивидуальных возможностей):

- Самостоятельно или с минимальной помощью взрослого надевает и снимает лыжи.

- Удерживает равновесие в основной стойке лыжника (ноги слегка согнуты, вес распределен).
- Передвигается ступающим шагом на расстояние до 50–100 метров.
- Выполняет простейшие повороты на месте (переступанием).
- Знает правила безопасного поведения на лыжне.
- Проявляет положительный эмоциональный отклик на занятия.

Материально-техническое обеспечение:

- Лыжи пластиковые короткие по количеству детей.
- Лыжные палки.
- Яркие конусы, флажки.
- Бубен, свисток для звуковых сигналов.
- Массажные коврики, мячи-ежики для разминки.
- Санки-ледянки (для детей, которым в данный день противопоказана нагрузка на ноги — как средство участия в занятии).
- Аптечка первой помощи.

Учебно-тематический план (на один месяц, цикл повторяется с усложнением)

№	Тема занятия	Содержание (кратко)	Время
1	«В гостях у Снеговика»	Вводное. Инструктаж по ТБ. Как лыжи «дружат» с обувью (надевание/снятие). Построение с лыжами в руках. Имитация стойки лыжника.	25 минут
2	«Лыжи, встаньте!»	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок. Игра «Великаны и гномы» (ходьба в полуприседе и в полный рост).	25 минут
3	«По ровненькой дорожке»	Ступающий шаг по прямой до яркого ориентира (флажка).	25 минут

		Упражнение «Лыжи, встаньте рядом» (сведение и разведение носков лыж).	
4	«Зайчики на лыжах»	Ступающий шаг. Повороты на месте переступанием (вокруг задников лыж). Подвижная игра «Поймай хвостик» (переступанием обогнать препятствие).	25 минут
5	«Ледяные рыбки»	Введение скольжения. Поочередное скольжение то на одной, то на другой лыже (короткое). Игра «Кто проскользит дальше».	25 минут
6	«По длинной лыжне»	Скользящий шаг. Прохождение дистанции 10–15 метров без остановки. Дыхательные упражнения на ходу.	25 минут
7	«Веселый паровозик»	Движение в колонне друг за другом, повторяя движения инструктора. Игра «Красный/зеленый» (бубен/флажки).	25 минут
8	«Соревнования»	Итоговое. Соревнования между дошкольниками.	

Учебно-методические средства обучения.

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

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

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