

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 7 «Ёлочка»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол от 26.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ ЦРР-ДС № 7 «Ёлочка»
от 26.08.2021 № 129

ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ



г. Ханты-Мансийск
2021 г.



Оглавление

I Целевой раздел

Пояснительная записка	3
1.1 Направленность программы. Актуальность.....	3
1.2 Цели и задачи реализации программы.	3
1.3 Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения зрения.	4
1.4 Соблюдение требований в процессе адаптивного физического воспитания.....	4
1.5 Особенности физического развития и двигательных нарушений детей дошкольного возраста с нарушением зрения	5
1.6 Особенности регулирования психофизической нагрузки при адаптивном физическом воспитании детей с нарушением зрения.	6
1.7. «Золотые правила» фитбол-гимнастики	6
1.8 Сроки реализации программы.	7
1.9. Планируемые результаты освоения программы.....	7

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание программы физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры для детей 5-6 лет с нарушением зрения	8
2.2. Содержание программы физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры для детей 6-7 лет с нарушением зрения	10

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое оснащение программы.....	12
3.2. Методическое обеспечение Программы.....	12

І Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1 Направленность программы, актуальность

Программа физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры для детей с нарушением зрения (Программа), направлена на формирование у воспитанников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 7 Елочка» (далее-Учреждения) жизненно необходимых двигательных умений и навыков, на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем организма детей.

Актуальность. Одним из наиболее тяжелых видов нарушения здоровья, приводящих к социальному дефекту, социальной недостаточности, является полная или частичная утрата зрения: слепота и слабовидение. Не смотря на реальные достижения офтальмологии, распространенность слепоты в мире снижается медленно.

Число слабовидящих в нашей стране колеблется от 5 до 7 миллионов человек и постепенно растет. Если ничего не предпринимать для сохранения этим людям «остаточного» зрения, то многие из категории слабовидящих могут вскоре перейти в разряд полностью слепых.

Очень большую роль в профилактике слабовидения и в приостановке его прогрессирования призваны сыграть средства адаптивной физической культуры, особенно специальные упражнения для глазных мышц (глазотренинг), и другие оздоровительные технологии.

У детей с нарушением зрения, как правило, наблюдается целый комплекс отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. Дети с патологией зрения по уровню физической подготовленности (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) уступают своим ровесникам, которые имеют нормальное зрение. Установлено, что по большинству показателей базовых координационных способностей дошкольники с дефектом зрительного анализатора отстают от параметров здоровых сверстников.

Одним из эффективных средств, обладающим возможностью решать в комплексе вышеперечисленные задачи, является фитбол-гимнастика - вид оздоровительной физкультуры с использованием больших гимнастических мячей (фитболов).

Упражнения на фитболах создают оздоровительный эффект, который подтверждается опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы и России. Они позволяют решать различные задачи в комплексе за счет включения в работу одновременно двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного, тактильного и обонятельного анализаторов, тем самым, позитивно влияют на физическое и психо-эмоциональное состояние занимающихся и вызывают большой интерес у детей.

1.2 Цель и задачи реализации программы

Цель программы:

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья воспитанников с нарушениями зрения средствами фитбол-гимнастики.

В задачи адаптивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения входит:

1. Оказание помощи в компенсации зрительной недостаточности.

2. Совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых в повседневной жизнедеятельности в подготовке к интеграции в общество нормально видящих сверстников.
3. Предупреждение возникновения двигательных нарушений на ранних этапах развития ребенка.
4. Использование и развитие сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, осязание, обоняние и др.)
5. Формирование навыков пространственной ориентировки.

1.3 Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения зрения

Единство диагностики и коррекции. Практическая деятельность педагога требует знания основного дефекта, его проявлений, качественного своеобразия и структуры, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам физических упражнений. Кроме того, необходимо знать состояние сохранных функций, особенности психомоторики с учетом возраста, основного вида деятельности, характерного для каждого возрастного периода. Эти сведения необходимы педагогу, чтобы, во-первых, не навредить, во-вторых, выявить потенциальные личностные и функциональные возможности ребенка, в-третьих, определить и контролировать оптимальный путь коррекции и развития.

Принцип дифференциации и индивидуализации. Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы.

Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций - двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Сущность индивидуализации педагогического процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности

каждого ребенка, создать максимальные условия для его роста.

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов и методических приемов стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах за счет активизации сохранных функций, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию.

Принцип учета возрастных особенностей. Ребенок с отклонениями в развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Биологический возраст ребенка аномального развития в большинстве случаев отстает от паспортного. Процесс индивидуального развития всех физиологических и психологических функций протекает неравномерно и неодновременное: периоды стабилизации сменяются ускорениями развития.

Принцип адекватности педагогических воздействий - подбор средств, методов, методических приемов должны соответствовать реальным функциональным возможностям, интересам и потребностям ребенка.

Принцип оптимальности педагогических воздействий означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов. В качестве стимулов выступают физические упражнения, различные по характеру, направленности, координационной сложности, а также физическая нагрузка, которая должна соответствовать оптимальным реакциям организма.

1.4 Соблюдение требований в процессе адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения

Гигиенические требования:

- Соблюдение режима дня и зрительной нагрузки;
- Рациональное освещение спортивного зала, использование рационального для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов (инвентаря, пособий), доступных как для зрительного, так и для осязательного восприятия;
- Врачебно-педагогический контроль за самочувствием учащихся.

Педагогические требования:

- Применение современных коррекционно-развивающих программ;
- Индивидуальный и дифференцированный подход с учетом показаний и противопоказаний;
- Использование традиционных и нетрадиционных средств адаптивного физического воспитания;
- Инвентарь должен быть разных цветов (зеленый, желтый, оранжевый, красный);
- Использование стимульного материала (осязательного, звукового), для адекватного воспроизведения учебного материала. Особое место в учебном процессе отводится методу наглядности, к которому предъявляют следующие требования: большие размеры предметов, разнообразная фактура для осязательного восприятия. Наглядность должна сопровождаться словесным описанием рассматриваемого предмета, действия, что поможет избежать искаженного представления, а также позволит активизировать мыслительную деятельность детей.
- Использование методических приемов: физическое сопровождение ребенка, дистанционное управление действиями детей на расстоянии, стимулирование двигательной активности. Систематический звуковой контроль в процессе адаптивного физического воспитания поможет компенсаторному развитию слухового восприятия.

Психологические требования.

- Знание способов общения с незрячими детьми и детьми, имеющими нарушения зрения;
- Благоприятный психологический климат.

1.5 Особенности физического развития и двигательных нарушений детей дошкольного возраста с нарушениями зрения

Физическое воспитание детей с нарушениями зрения является важной составной частью воспитания. Оно направлено на всестороннее развитие детей, формирование двигательных умений и навыков, достижение высокого уровня физической подготовленности, повышение работоспособности.

Одной из важнейших задач физического воспитания таких детей является коррекция двигательных недостатков, возникающих в результате нарушения зрения. У детей с нарушением зрения отмечается отставание в физическом развитии: росте (от 5 до 13 см), массе тела (от 3 до 5%), жизненной емкости легких, объеме грудной клетки (до 4,7 см) и других антропометрических показателях. У большинства детей наблюдаются нарушения осанки, позы, искривление позвоночника, плоскостопие. Нарушения и аномалии зрительной системы отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей – силы, быстроты, выносливости, координации, статистического и динамического равновесия и др. У многих страдает пространственно-ориентировочная деятельность, макро- и микро-ориентировка в пространстве.

При нарушении зрения у детей существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора, наиболее уязвимого в своем развитии вследствие зрительного дефекта. Нарушения зрения отрицательно сказываются на развитии быстроты движения. Развитие этой функции происходит неравномерно на разных возрастных этапах. Выраженное отставание отмечается в прыжках с места, координации точности движений, причем на всех этапах

развития, что связано с пространственно-ориентировочной недостаточностью. Развитие двигательных качеств у этих детей находится в прямой зависимости от степени неполноценности зрения. Отклонения в физическом развитии требуют проведения направленной координационно-воспитательной работы по их предупреждению и исправлению. Это возможно в условиях специального обучения и воспитания за счет мобилизации зрительной системы, активизаций функций двигательного анализатора в процессе занятий физкультурой. Чем в более раннем возрасте снижается или утрачивается зрение, тем более выраженные отклонения в развитии встречаются у таких детей.

Таким образом, содержание занятий по физической культуре определяет характер формирования двигательных функций, дифференцированный подход упражнений, что способствует улучшению, а также выравниванию показателей физического развития детей с нарушением зрения в сопоставлении с показателями физического развития нормально видящих сверстников.

Под влиянием направленного физического воспитания и применения системы коррекционных занятий происходит перестройка в двигательном анализаторе, улучшается мышечная работоспособность, нормализуется деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем и что не менее важно, улучшается функциональное состояние зрения у детей.

1.6 Особенности регулирования психофизической нагрузки

Дети с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) нагрузки;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и пр.;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями, учитывать чувствительные периоды развития физических качеств;
- для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику;
- наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;
- при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;
- учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления. Подвижные и спортивные игры также являются хорошим средством регулирования физической нагрузки. Например, использование игр малой и средней интенсивности («Тише едешь — дальше будешь», «Пограничники», «Сделайте, пожалуйста» и др.), выполнение задания на внимание (10 шагов вперед, 9 назад, 9 шагов вперед, 8 назад и пр.)

1.7. «Золотые правила» фитбол - гимнастики:

- Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
- Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
- Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
- Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
- Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
- Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
- Выполняя на мяче упражнения, лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
- При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
- Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей с нарушением зрения могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях.
- На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

1.8 Сроки реализации и режим

Программа предполагает проведение 1 занятия в неделю и используется при организации НОД в форме индивидуальной работы.

Общее количество учебных занятий в год – 24.

Сентябрь – мониторинг.

Октябрь-ноябрь-декабрь – 12 недель.

Январь – февраль – март – апрель -12 недель.

Май – мониторинг.

Общая длительность занятий физкультурно-оздоровительной направленности для детей с нарушением зрения составляет не более 30 минут.

Форма проведения занятий: индивидуальная; подгрупповая (3-4 ребенка).

1.9. Планируемые результаты освоения программы.

Достижения ребенка 5-6 лет:

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- движения могут быть еще недостаточно координированы, быстры, однако в поведении ребенка четко выражена потребность в двигательном совершенствовании;
- проявляет необходимый зрительный и осязательный контроль за выполнением движения;
- способен самостоятельно организовать знакомую подвижную игру.

Достижения ребенка 6-7 лет:

- ребенок с нарушением зрения показывает улучшение, а в некоторых случаях выравнивание показателей физического развития в соответствии с показателями физического развития нормально видящих сверстников;
- у ребенка совершенствуется координация между зрительными ощущениями и выполнением движения;
- двигательный опыт ребенка богат: результативно, уверенно, достаточно точно выполняет физические упражнения, сохраняя устойчивое равновесие;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату;
- имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

II. Содержательный раздел

2.1 СОДЕРЖАНИЕ

ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Дата	Цели и задачи	Рекомендуемые упражнения (описание упражнения)	Повтор упражнения
1	2	3	4
Сентябрь	Диагностика		
Октябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола	- «Колобок» прокатывание фитбола: по полу, по гимнастической скамейке ,змейкой между ориентирами -« Весёлый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»	Обучение
Ноябрь	Обучить правильной посадке на фитболе	-«Стульчик» -сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу), в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо— влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней»	Обучение
Декабрь	Учить базовым положениям при выполнении	- «Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на	Обучение

	упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	3-4 встали, руки в стороны; -«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; - «Приседания» и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.; -«Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; - «Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь 13 зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед- назад; - «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.	
Январь	Промежуточная диагностика		
Февраль	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	-«Покачаем» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; -«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; -«Подвижные игры»	Обучение, закрепление ранее выученных упражнений
Март	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации	-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; -«Весёлые ручки» то же упражнение различными положениями рук; одна вперёд, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из	Обучение, закрепление

		и.п. руки за голову. -«Покачаем» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; -«Наклоны» 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. - Подвижные игры. (см.Приложение)	
Апрель	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед -«Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; -«Лесенка» - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; апрель Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. -«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; -«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; - Подвижные игры	Обучение , закрепление
Май	Диагностика		

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Дата	Цели и задачи	Рекомендуемые упражнения (описание упражнения)	Повтор упражнения
1	2	3	4
Сентябрь	Диагностика		
Октябрь	Научить выполнению упражнений в расслаблении	-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; -	Обучение

		<p>«Лягушка» Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. -«Засыпаем» и.п. стоя на коленях лицом к фитболу. Лечь на мяч полностью расслабиться.</p> <p>-«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед.</p>	
Ноябрь	<p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации и мышц на фитбол-мяче.</p>	<p>-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; -«Весёлые ручки» то же упражнение различными положениями рук; одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову. -«Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; -«Наклоны» 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.</p>	<p>Закрепление , совершенствование</p>
Декабрь	<p>Продолжать учить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p>	<p>-«Крылышки» и.п: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед -«Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; -и.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловищ, ноги стопами опираются на фитбол. Поочерёдные махи согнутой ногой. -«Лесенка» - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами</p>	<p>Совершенствование</p>

		опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой Закрепление, совершенствование	
Январь	Промежуточная диагностика		
Февраль	Совершенствовать технику выполнения в разных исходных положениях	- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги, и наоборот; - «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол Подвижные игры - «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; Подвижные игры.	Закрепление, совершенствование
Март	Совершенствование всех выученных упражнений.	Обучение комплекса «Старуха Шапокляк» с музыкальным сопровождением	Закрепление, совершенствование
Апрель	Повтор упражнений выученных за год - Подвижные игры		Закрепление, совершенствование
Май	Диагностика		

III. Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной программы

Вид помещения	Оснащение
Спортивный зал	Перечень технических средств обучения: магнитофон, музыкальное сопровождение. Спортивное оборудование: Модули, маты гимнастические, гимнастические палки, мячи массажные, гимнастические скамейки, обручи, гантели, фитбол-мячи.

3.2. Методическое обеспечение Программы.

Литература:

1. Демирчоглян Г.Г. Как сохранить и улучшить зрение. — Донецк, 1997.
2. Ермаков В.П., Якунин Г.Л. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрением. — М., 2000.
3. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих. — СПб., 1998.

4. Маллаев Д.М. Игры для слепых и слабовидящих. М., 2001.
5. Л.Н. Ростомашвили Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением зрения.
6. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением /Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. — СПб., 2001.
7. Хаксли О. Как вернуть зрение // Перевод с англ. — М., 1997.
8. Шкарлова СИ., Романовский В. Е. Близорукость, дальнозоркость, астигматизм. — Ростов-на-Дону; Феникс, 2000.
9. Шматко Н.Б. Дети с отклонениями в развитии /Методическое пособие для педагогов и воспитателей массовых и спецучреждений и родителей. — М., 1997.
10. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2002 г.