

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад №16 «Белочка»

СОГЛАСОВАНО

старший воспитатель

Гоголь Е.Л. Гоголь Е.Л.

«29» 08 2016год

**Адаптированная образовательная программа**  
для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

(комбинированные группы, возраст 5-7лет).

Составила:

инструктор по физической культуре (ИФК)

Осадченко Л.И.

2016г

## **I. Пояснительная записка**

Данная программа описывает содержание педагогической деятельности по коррекции имеющихся и профилактике возможных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста, посещающих комбинированную группу для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Программа составлена на основе Образовательной программы ДОУ, примерной образовательной программы «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцевой; рабочей программы «Профилактика и коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей 4-7 лет» (составитель: инструктор по физической культуре ДОУ Осадченко Л.И.).

Срок реализации программы 2 года.

Содержание программы предусматривает организацию разных видов совместной и самостоятельности детской деятельности в условиях активного взаимодействия с семьями воспитанников.

Деятельность по реализации программы осуществляется на основе следующих **нормативных документов**:

- Федеральный закон 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима дошкольных образовательных организаций“»;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- План мероприятий («дорожная карта») к Стратегии развития системы образования г.Бердска на 2014-2020 годы.
- Устав МАДОУ ЦРР;
- Программа развития МАДОУ ЦРР.

## Актуальность программы

Одним из важных направлений современного образовательного процесса в ДООУ, согласно ФГОС ДО, является охрана и укрепление физического здоровья детей. Многолетние наблюдения за воспитанниками, мониторинг физического развития дошкольников указывают на тенденцию к увеличению количества детей с нарушением осанки.

Осанка - это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно; плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад; корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены. Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет жизни человека. Наиболее ответственный период для формирования осанки у ребенка – с 4 до 10 лет, когда быстрыми темпами развиваются механизмы, регулирующие вертикальную позу. Основными причинами формирования неправильной осанки являются:

- отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;
- неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер; изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- не соответствующая росту мебель;
- неудобная одежда и обувь;
- низкая двигательная активность детей, связанная с нерегламентированным просмотром телепередач, увлечением компьютерными играми, которые провоцируют закрепление навыка неправильного положения тела, что приводит к нарушениям осанки.

Программа направлена на создание условий для коррекции имеющихся и профилактики возможных нарушений опорно-двигательного аппарата с учетом индивидуальных особенностей развития детей, посещающих комбинированную группу. Особенность групп комбинированной направленности заключается в осуществлении совместного образования здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с образовательной программой ДООУ, разработанной на основе ФГОС дошкольного образования с учетом примерной образовательной программы «Детство» (Т.И. Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева). Данная программа составлена для детей с нарушением опорно-

двигательного аппарата (далее НОДА) при относительно нормальном общем развитии речи и интеллекта.

Содержание программы конкретизирует цель и задачи педагогов при организации коррекционной работы, регламентирует ее структуру и содержание. Особое внимание в программе уделено приобретению детьми двигательного опыта, связанного с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы, коррекции имеющихся нарушений; становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни; овладение его элементарными нормами и правилами в двигательном режиме, питании, закаливании, при формировании полезных привычек.

**Цель программы:** Создание условий для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

- Развивать устойчивый интерес к двигательной активности и физическому совершенствованию;
- Формировать осознанную мотивацию детей к сохранению и укреплению здоровья;
- Совершенствовать знания о строении и основных функциях своего организма;
- Развивать основные физические качества;
- Обогащать субъектный опыт каждого ребенка в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослым, поощрять самостоятельность, настойчивость при выполнении общеразвивающих упражнений, побуждать к достижению лучшего результата, поддерживать стремление адекватно оценивать свои успехи и достижения;
- Воспитывать в детях уверенность, целеустремленность, чувство собственного достоинства, стремление к социально одобряемым поступкам, понимание роста собственных возможностей.

При разработке данной программы учтены следующие **принципы** дошкольного образования:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства. Обогащение (амплификация) детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится

активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество с семьями воспитанников;
- Интеграция усилий специалистов по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата;
- Систематичность и постепенность коррекционной работы;
- Соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата;

При определении цели, задач, содержания программы учтены **возрастные особенности** детей старшего дошкольного возраста (см. приложение №1, №2).

#### **Планируемые результаты реализации программы:**

- устойчивая положительная динамика в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, подтвержденная результатами медицинского обследования специалистами НИИТО, врачом ЛФК городской детской поликлиники;
- сформированность физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости, координации движений;
- выраженная осознанная потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, мотивация к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- развитые самоконтроль и самооценка движений; способность к элементарному планированию двигательной деятельности;
- проявление самостоятельности при организации упражнений, подвижных игр со сверстниками.

#### **Оценка эффективности реализации программы.**

Для определения эффективности реализации программы используются:

- педагогические наблюдения ( в течение учебного года);
- обследование детей методом компьютерной оптической топографии специалистами НИИТО (1 раз в год - март);
- измерение антропометрических данных (рост, вес, динамометрия) медицинской сестрой ДОУ (2 раза в год - сентябрь, май);
- контрольные осмотры врачом ЛФК, медицинской сестрой детской поликлиники (3 раза в год - сентябрь, декабрь, май);

- контрольное тестирование инструктором ЛФК, медицинской сестрой ДОУ (3 раза в год - сентябрь, декабрь, май).

## **II. Содержание образовательной деятельности**

### ***Организация образовательного процесса в группах для детей 5-7 лет, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.***

В группы с нарушением опорно-двигательного аппарата дети зачисляются на основании обследования врачей узкой специализации, данных компьютерной оптической топографии (скрининга обследования нарушений осанки и деформаций позвоночника), заключения территориальной психолого-медико-педагогической комиссии.

### **Содержание реабилитационных мероприятий.**

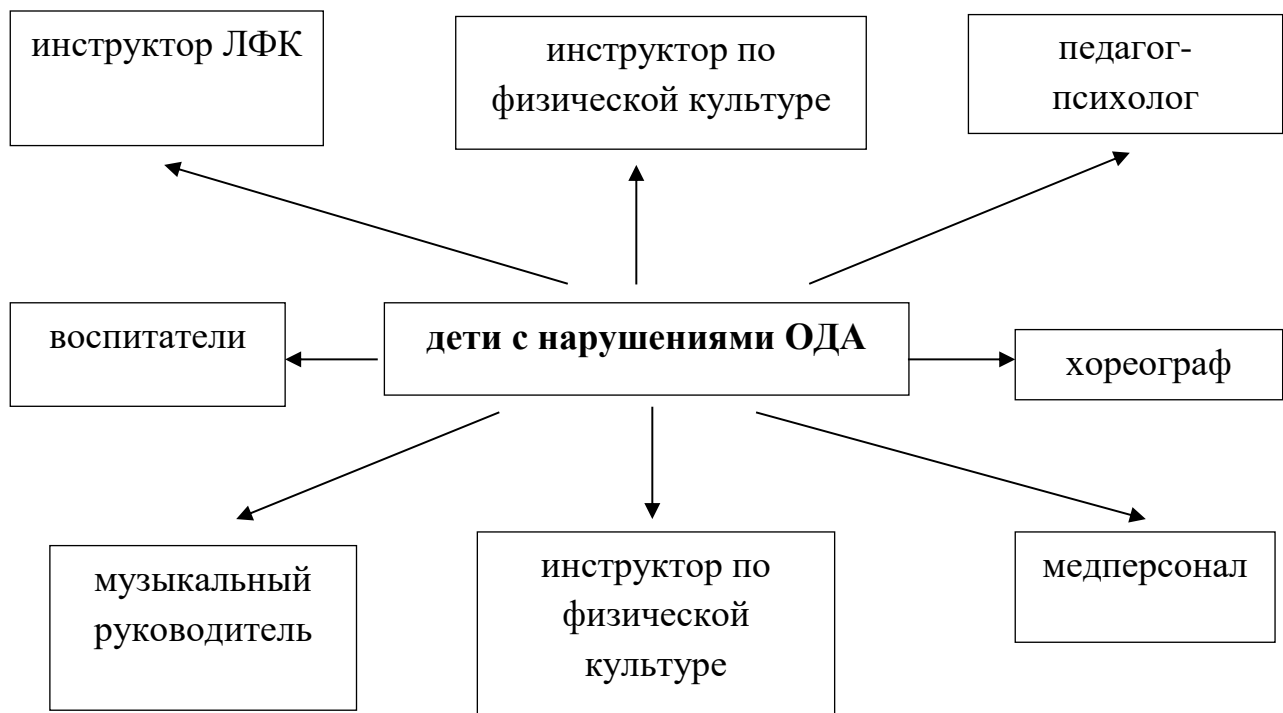
1. Занятия ЛФК 3 раза в неделю.
2. Массаж 2-3 курса в год по 10-15 процедур.
3. Плавание 3 раза в неделю.
4. Хореография 2 раза в неделю.
5. Физкультура 3 раза в неделю.
6. Коррекционные упражнения в группе ежедневно.
7. Проведение физкультминуток ежедневно.
8. Проведение ортопедического часа ежедневно.
9. Гимнастика после сна ежедневно.
10. Соблюдение ортопедического режима.

### **Содержание деятельности специалистов**

<b>Врач ЛФК</b>	<b>Инструктор ЛФК</b>	<b>Воспитатель группы для детей с нарушением ОДА</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Обследование детей 1 раз в месяц.</li><li>- Консультативная помощь для педагогов и родителей.</li><li>- Помощь инструктору в</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Составление комплексов ЛФК.</li><li>- Проведение занятий ЛФК с учетом санитарно-гигиенических</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Проведение утренней гимнастики.</li><li>- Контроль за соблюдением статико-динамического режима.</li></ul>

составлении комплексов. - Оформление и ведение документации. - Учет эффективности лечебно-оздоровительной работы. - Проведение санитарно-просветительной работы.	требований. - Проведение показательных занятий для родителей. - Консультирование родителей. - Мониторинг динамики в развитии детей.	- Проведение физкультурминуток. - Проведение гимнастики и закаливающих процедур после сна. - Оформление информации для родителей. - Проведение ортопедического часа.
---	--	---

### Интеграция деятельности педагогов ДОУ при организации образовательного процесса в группах детей с НОДА



### Интеграция деятельности педагогов

Специалисты	Формы взаимодействия
инструктор по физической культуре	проведение занятий, индивидуальные консультации для родителей, диагностическая

	деятельность.
врач-педиатр	консультации, просмотр занятий, проведение собрания для родителей
медицинская сестра	комплектование групп, консультации

### **Возможные пути интеграции деятельности:**

- интегрированные виды совместной деятельности;
- образовательные ситуации на игровой основе;
- интегрированные занятия танцевальные, двигательные импровизации с музыкальным сопровождением;
- пластические этюды;
- туристические походы;
- физкультурные досуги (в том числе, совместно с родителями);
- спортивные игры, эстафеты;
- спортивные семейные праздники;
- неделя Здоровья;
- подвижные игры;
- ходьба на лыжах, катание с горки (в том числе, совместно с родителями);
- беседы;
- индивидуальная работа по развитию движений, совершенствованию физических качеств.

### **Мониторинг результативности коррекционной деятельности**

#### **1.Определение антропометрических данных:**

- длина тела,
  - длина тела сидя,
  - масса тела,
  - окружность грудной клетки
- проводится 2 раза в год медицинскими работниками.

#### **2.Функциональные данные:**

- кистевая динамометрия,  
проводится 2 раза в год медицинскими работниками.
- сила мышц спины,
- сила мышц брюшного пресса,  
проводится инструктором по физической культуре 1 раз в квартал
- спирометрия.



проводится 2 раза в год медицинскими работниками

#### Используемая литература.

- 1.И.С.Красикова. Сколиоз. Профилактика и лечение. Изд. «Корона-Принт», 2011.
- 2.И.С.Красикова. Детский массаж и гимнастика. Для профилактики и лечения нарушения осанки, сколиозов и плоскостопия. Изд. «Корона-Принт», 2012.
- 3.И.С.Красикова. Плоскостопие. Профилактика и лечение. Изд. «Корона-Принт», 2013.

#### **Занятия корригирующей гимнастикой.**

*Используемая программа:* «Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей 4-7 лет» (см. приложение №3)

инструктор ЛФК Осадченко Л.И.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

- улучшить физическое состояние детей;
- создавать физиологические предпосылки правильной осанки;
- вырабатывать силовую и общую выносливость мышц, особенно мышц спины и живота;
- способствовать формированию и совершенствованию двигательных навыков.

*Содержание деятельности.*

I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Диагностика, разучивание комплекса упражнений №1 с гимнастической палкой; выполнение его.

II квартал (декабрь, январь, февраль)

Диагностика, разучивание комплекса упражнений №2 с мячом, выполнение его.

III квартал (март, апрель, май)

Диагностика. Усложнённые упражнения из комплексов №1 и №2.

#### **Ортопедическая гимнастика для детей 5-7 лет**

**Цель:** Укрепление мышц свода стопы у детей в процессе выполнения комплекса специальных упражнений.

#### **Задачи:**

- . формировать навык правильной постановки стоп при ходьбе;

- . развивать интерес к регулярному выполнению физических упражнений;
- . воспитывать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- . развивать координации движений.

### **Методика проведения ортопедической гимнастики.**

При проведении гимнастики специальные упражнения сочетают с общеукрепляющими в соотношении 3 : 1, 4 : 1. В начале курса упражнения выполняют из исходных положений (И. п.) с разгрузкой на стоп: сидя и лёжа, затем в комплекс включают упражнения из исходного положения; стоя, ходьба. При занятиях с детьми дошкольного возраста целесообразно использовать разнообразные яркие предметы; проводить занятия в форме игры. К специальным упражнениям при плоскостопии относятся упражнения, способствующие укреплению передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп, увеличению длины трехглавой мышцы голени, формированию свода стопы. Эффективны упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов; перекладыванием предметов; ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы.

#### **Разминка**

«Веселые лапки»

Исходное положение (И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя.

Попеременное движение стопами вверх/вниз.

«Построим мостик»

И.П. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в И.П.

«Гусеница»

И.П. сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать. Выполняется в медленном темпе.

«Лягушки»

И.П. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе.

«Братья-близнецы»

И.П. то же. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают- на левой отдыхают и наоборот.

«Прокати карандаш»

И.П. то же. Выполняем движение обеими стопами, прокатывая по полу карандаш от пятки к мыску и обратно

«Передай мячик»

И.п. то же. Правая ножка перекачивает малый массажный мячик по полу к левой ножке и обратно.

### **Примерные игры и упражнения для профилактики плоскостопия.**

«Загрузи машину»

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут камешки, желуди, небольшие плоды каштанов и складывают в кузов машинки, которую медленно провозит воспитатель.

«Построим лесенку»

Дети стоят или сидят в одну линию. Первый ребенок берет палочку или карандаш пальцами ноги и передает следующему, не опуская на пол. Возле первого ребенка лежит 10-12 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстаивает лесенку.

«Эстафета»

Усложненный вариант предыдущего задания. Дети передают ногой палочку друг другу, не опуская на пол, соревнуются две команды.

«Нарисуй картинку»

Дети, сидя на стульчиках, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

«Поймай рыбку - достань жемчужинку»

В таз опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят рыб» (пробки) и достают со дна «жемчужины»(камешки).

### «Стирка»

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают(стирают).Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его(полощут) и снова собирают в гармошку(отжимают) и вешают платочек сушиться.

### «Перейди в брод»

Ходьба босиком по неровной поверхности - по песку, камешкам, дорожкам с нашитыми пуговицами разной величины.

### «Мы к лесной поляне вышли...»

Ходьба босиком или в носочках на носках, пятках, с поджатыми пальцами ног, с поднятыми пальцами, на внешней стороне стопы, на внутренней. Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

### «Сложи узор»

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

### **Упражнения с массажным мячом**

И.П.сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью -от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами

И.П.сидя Внутренней поверхностью стоп ,ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

И.П сидя на полу. Обхватываем мяч стопами с двух сторон, приподнимаем и удерживаем на весу 5-10 секунд

И.П сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч.

### **Упражнения с гимнастической палкой малого размера**

1. "Перешагни через палку".

Стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать внизу за концы, горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и обратно. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.

2. "Перешагни сидя".

Сидя, ребенок держит палку за концы. Переносит поочередно ноги через палку, а затем возвращает их обратно.

3. "Подними палку ногами".

Сидя, одной ногой придерживать палку снизу, другой - сверху и стараться приподнять ее.

4. "Перенеси ноги через палку".

Лечь на спину, держать палку в вытянутых руках перед собой. Сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в исходное положение.

5. "Пройди по палке".

Ребенок ходит по палке, положенной на пол. Взрослый может помогать, поддерживая его за руку.

6. "Пройди по палке боком".

Ребенок передвигается боком по палке приставными шагами.

### **Упражнения с мячом среднего размера**

1. "Подними мяч ногами".

Сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками опираться сзади (на предплечья). Захватить стопами мяч, поднять его повыше.

2. "Переложи мяч ногами".

Исходное положение прежнее. Захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны.

3. "Перекинь мяч ногами".

Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на локти. Захватив мяч ногами, приподнять его и попытаться перекинуть за голову.

4. "Подкати мяч".

Сесть, положить мяч на пол перед собой, руками опереться сзади (на предплечья), стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

5. "Футбол".

Ребенок водит мяч ногами.

### **Упражнения с толстой веревкой или скакалкой**

1. "Сложи веревку".

Ребенок сидит и пытается вытянутую на полу веревку собрать пальцами ног.

2. "Подними веревку".

Сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую веревку положить перед выпрямленными ногами. Захватить веревку пальцами ног, поднять ее и удерживать некоторое время.

3. "Пройди по веревке".

Положить вытянутую веревку на пол и предложить ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие.

4. "Прыжки через веревку боком".

Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо и влево боком перепрыгивать через веревку, продвигаясь вперед.

5. "Прыжки через скакалку".

### **Упражнения на расслабление**

«Медузы»

И.П лежа на животе, руки разведены в стороны. Ноги выпрямлены и разведены на ширину плеч. Сгибаем ноги в коленях и соединяем стопы подошвами друг к другу. Затем возвращаемся в И.П

«Футбол»

Ребенок сидит на полу, ноги широко расставлены - это «ворота». Задача - не дать попасть мяч ворота! Воспитатель или другой ребенок прокатывает мяч (медленно) к воротам. Ребенок «отбивает» мяч стопами, без помощи рук.

«Умелые пальчики»

Имитация движения песка с помощью пальчиков ног «к себе и от себя» (можно использовать мелкие предметы, фасоль, горох).

### **III. Организация образовательной деятельности**

#### ***Режим дня комбинированных групп для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.***

холодное время года

7.00 – 8.15	прием детей, осмотр, игры, общение
8.15 – 8.25	утренняя гимнастика в спортивном зале
8.25 – 8.50	подготовка к завтраку, завтрак

8.50 – 9.00	самостоятельные игры
9.00 – 11.00	непосредственно образовательная деятельность
11.05 – 11.15	подготовка к прогулке, выход на прогулку по подгруппам
11.15 – 12.20	прогулка, двигательная разминка
12.20 – 12.30	возвращение с прогулки, ортопедический час
12.30 – 13.00	обед
13.00 – 15.00	подготовка ко сну, дневной сон
15.00 – 15.20	подъем, оздоровительные процедуры
15.20 – 15.30	полдник
15.30 – 17.15	досуги, дополнительные образовательные услуги, самостоятельная двигательная деятельность и общение по интересам и выбору детей
17.15 – 17.35	подготовка к ужину, ужин
17.35 – 19.00	подготовка к прогулке, прогулка; индивидуальная работа по развитию движений

#### теплое время года

7.00 – 8.00	прием, осмотр детей, игры, общение (на прогулочной площадке)
8.00 – 8.10	утренняя гимнастика на свежем воздухе
8.10 – 8.30	возвращение в группу, подготовка к завтраку
8.30 – 8.50	завтрак
8.50 – 9.10	игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку
9.10 – 9.15	выход на прогулку, двигательная разминка
9.15 – 12.20	игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры, труд, самостоятельная двигательная деятельность, деятельность по интересам
12.20 – 12.35	возвращение с прогулки, ортопедический час, водные процедуры
12.35 – 13.05	обед
13.05 – 15.20	подготовка ко сну, дневной сон
15.20 – 15.40	постепенный подъем, оздоровительные процедуры
15.40 – 15.50	полдник
15.50 – 17.15	игры, общение, досуги, развлечения, самостоятельная двигательная деятельность и общение по интересам на прогулочной площадке
17.15 – 17.40	возвращение в группу, ужин
17.40 – 19.00	подготовка к прогулке, прогулка; индивидуальная работа

по развитию движений

**Примечание:** ННОД проводится по подгруппам, остальная часть детей занята самостоятельными играми. Три раза в неделю проводятся занятия ЛФК, продолжительностью 30 минут; дополнительное занятие плаванием в бассейне.

**Оздоровительный режим в комбинированных группах для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.**

№	Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
	Прием детей на воздухе.	в теплое время года
	Утренний фильтр.	ежедневно
	Мытье рук после прихода в группу, перед едой, по мере необходимости, после посещения туалета.	ежедневно
	Подвижные игры и физкультурные упражнения.	ежедневно, 30 минут
	Двигательная разминка.	ежедневно в конце прогулки
	Утренняя гимнастика в спортивном зале.	ежедневно 10 минут
	Ортопедический час	ежедневно перед обедом
	Физкультурные занятия	2 раза в неделю в спортивном зале; 1 раз в неделю – на улице по 30'
	Занятия плаванием в бассейне.	3 раза в неделю по 30'
	Занятия ЛФК.	3 раза в неделю по 30'
	Физкультурные досуги.	1 раз в месяц по 30'
	Физкультминутки (профилактика плоскостопия, нарушения зрения, осанки).	ежедневно
	Передвижение по детскому саду с мешочками на голове.	ежедневно
	Закаливающие процедуры после сна - гимнастика пробуждения (для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта)	ежедневно по 20'



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- хождение по тренажерным путям</li> <li>- солевое закаливание</li> <li>- точечный массаж</li> <li>- комплекс общеукрепляющих упражнений</li> <li>- самомассаж стоп</li> </ul>	
	Точечный массаж (по Уманской).	в период подъема вирусных инфекций
	Кварцевание помещений.	ежедневно
	Проветривание помещений.	ежедневно

**Модель двигательного режима в комбинированных группах для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.**

№	Формы организации	Особенности организации
1	Прием детей на улице в теплое время года	ежедневно
2	Утренняя гимнастика	ежедневно 10 минут в спортивном зале
3	Непосредственно образовательная деятельность	занятия физической культурой 2 раза в неделю по 30 минут + 1 раз в неделю на воздухе 30 минут
4	Бассейн	3 раза в неделю по 30 минут
5	Занятия ЛФК	3 раза в неделю по 30 минут
6	Ортопедический час	ежедневно перед обедом
7	Музыкальное развитие (музыкально-ритмические движения, музыкальные игры)	совместная деятельность 2 раза в неделю по 10-12 минут, как часть музыкального занятия
8	Хореография	2 раз в неделю по 30 минут
9	Физкультурные досуги	1 раз в месяц 30'
10	Подвижные игры	ежедневно по 15-20 минут
11	Гимнастика после дневного сна (гимнастика пробуждения) <ul style="list-style-type: none"> <li>- хождение по тренажерным путям с выполнением заданий.</li> <li>- самомассаж стоп;</li> <li>- точечный массаж;</li> <li>- комплекс общеукрепляющих</li> </ul>	ежедневно 5 минут  ежедневно 3 минуты  ежедневно 5 минут ежедневно 3 минуты ежедневно 5 минут

	упражнений.	
12	Физкультминутки	3 минуты
13	Спортивные игры	обучение 1 раз в неделю
14	Двигательная разминка на прогулке	в конце прогулки
15	Неделя Здоровья	1 раз в год (апрель)
16	Ходьба на лыжах	3 раза в неделю по 20 минут
17	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, индивидуально и подгруппами
18	Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно
19	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 15-20 минут
20	Совместные с родителями семейные спортивные праздники	2 раза в год
21	Совместные с родителями физкультурные досуги	1 раз в квартал

### **Материально-техническое оснащение ДОУ**

1. Зал для занятий физической культурой и ЛФК.
2. Коррекционная стенка в группе.
3. Спортивный уголок в группе.
4. Детская мебель, соответствующая росту.
5. Жесткая постель.
6. Кабинет массажа.
7. Медицинский кабинет.
8. Бассейн.

#### *Оснащение зала ЛФК.*

Зал ЛФК совмещен с физкультурным залом.

1. Зеркальная стенка.
2. Коррекционная стенка.
3. Шведская стенка.
4. Гимнастические скамейки.
5. Резиновые мячи.
6. Гимнастические палки, гантели.
7. Мешочки с песком.
8. Ребристые дорожки, «колючие» коврики.
9. Валики для коррекции положения.
10. Индивидуальные коврики.

*Оснащение медицинского кабинета.*

1. Весы.
2. Ростомер.
3. Сантиметровая лента.
4. Кистевой динамометр.
5. Плантограф.

*Оснащение кабинета массажа.*

1. Массажная кушетка.
2. Раковина для мытья рук.

*Содержание спортивного уголка в комбинированных группах для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.*

1. Ребристая доска.
2. Тренажерные дорожки.
3. Резиновые мячи разного размера.
4. Скакалки.
5. Кегли.
6. Гантели.
7. Мешочки с песком.
8. Кольцебросы.
9. Гимнастические палки.
10. Обручи.
11. Наборы предметов для утренней гимнастики (кубики, платочки, султанчики и т.п.).
12. Шапочки – маски для подвижных игр.
13. Канат.