

Министерство образования и науки Российской Федерации

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Енисейского района»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Верхнепашинский детский сад №8»

Согласовано:

Председатель Родительского комитета

МБДОУ №8

*Симова О.А. Симова*

*01* » *сентября* 2022 г.



**АДАптированная основная образовательная программа  
дошкольного образования детей с  
нарушением опорно – двигательного аппарата**

Автор составитель

Рубцова А.К. ,

Пилященко В.Н.

Верхнепашино

## Пояснительная записка.

На современном этапе концепции интегрированного обучения воспитание является ведущим направлением в развитии специального образования в нашей стране. Это означает равноправное включение личности, развивающейся в условиях недостаточности (психической, физической, интеллектуальной) во все возможные и необходимые сферы жизни социума, достойный социальный статус и самореализацию в обществе.

Распространение процесса интеграции и инклюзии детей с ограниченными возможностями психического (физического) здоровья в образовательных учреждениях является не только отражением времени, но и представляет собой реализацию прав детей на образование в соответствии с ФЗ «Об образовании» РФ. Инклюзивное обучение реализует обеспечение равного доступа к получению того или иного вида образования и создание необходимых условий для достижения успеха в образовании всеми детьми.

Различают врожденную и приобретенную деформацию стоп. Врожденная форма заболевания приобретает еще в период беременности женщины, а приобретенная развивается в результате недоразвития опорно-двигательного аппарата зачастую в первые месяцы после начала ходьбы малыша. Самой распространенной причиной такого недуга является сильная нагрузка на конечности при несовершенстве связочно-мышечного аппарата. Стопы у ребенка деформируются и в результате перенесенных заболеваний: ОРВИ, бронхита, пневмонии, и следствием нейромышечных болезней. Искривление начинается в коленных суставах, а затем переходит на стопы, в результате чего появляется **плоскостопие**.

Чтобы избавить ребенка от будущих проблем, следует незамедлительно заняться лечением **вальгуса**. **Вальгусом называют деформацию стопы**, при которой искривление конечности направлено вовнутрь.

**Плоско-вальгусная установка стоп** (диагноз ставится в возрасте от 1 года до 3 лет)— ортопедическая аномалия, которая характеризуется деформационными изменениями ступни, которая встречается как у взрослых, так и у детей. Деформация представляет собой нарушение поверхности ступни, когда её средняя часть смещена вниз, а пальцы и пятка повернуты внутрь. Причина аномального развития ступни кроется в слабости связок, мышц и сухожилий, когда ступня под воздействием более крепких мышц притягивается к ним. Результатом такого воздействия является формирование плоскостопия.

**Плоско-вальгусная деформация стоп** (далее **ПВДС**, ставится в возрасте от 3 до 7 лет) — это по сути то же плоскостопие, очень распространённый дефект, который встречается у каждого пятнадцатого жителя планеты. Заболевание трудно поддаётся лечению, а сам процесс лечения является длительным и проблематичным.

**Цель индивидуальной образовательной программы:** создание оптимальных условий для коррекции психических и физических качеств опорно-двигательного аппарата (далее ОДА) ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

**Задачи:**

*Физическая культура.*

- Формирование правильной осанки.
- Накапливание опыта развития мышц и суставов ног.
- Развитие:
  - мышц голеностопного и коленного суставов;
  - зрительной ориентировки;
  - координации движений;
  - мелкой моторики пальцев ног;
  - концентрации внимания.
- Использование общих упражнений ЛФК с целью коррекции и развития правильной постановки стоп.
- Формирование психофизической основы речи и мышления путем развития процессов восприятия, внимания, мышления на занятиях.
- Закрепленимотивации ребенка на совместную и индивидуальную работу по профилактике и коррекции ПВДС.
- Соблюдение оптимального двигательного режима на занятиях.
- Сопряжённая гимнастика, для развития физических функций мышц и суставов ног.

**Учебный план.**

Образовательная деятельность в группе направлена на реализацию основной общеобразовательной Программы дошкольного образования: на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 20 мая 2015 г. № 2\15), с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство», особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников

Непосредственно образовательная деятельность для ребенка регламентирована учебным планом. Учебный план составлен с учётом требований, определённых Основной общеобразовательной Программы дошкольного образования:

План индивидуального маршрута ориентирован на дифференциацию обучения, на развитие воспитанника и его подготовку к школе, на сохранение и укрепление физического здоровья, коррекцию постановки стоп и коленных суставов, коррекцию неправильной осанки.

Учебный план составлен на пятидневную учебную неделю.

Продолжительность непосредственной образовательной деятельности– до 25 минут.

Образовательный материал отбирается с учётом индивидуальных особенностей ребенка, щадящего режима, дополняется эмоционально-игровыми элементами. Поскольку результативность проведения фронтальных занятий очень низкая, вся работа с ребёнком проводится в индивидуальной и подгрупповой форме. Количество занятий в неделю не превышает установленных норм (1 индивидуального занятия в неделю).

Содержательный раздел.

В осуществлении индивидуальной образовательной программы активную работу проводит инструктор по физической культуре совместно с воспитателями и родителями (законными представителями) ребенка, а также с медицинским специалистом МДОУ на основе рекомендаций ТПМПК и специалистов детской поликлиники.

Для контроля и слаженной работы инструктор по физкультуре использует «План реализации индивидуального маршрута», в котором отражается вся коррекционная работа с ребёнком.

Раздел	Задачи	Методы и приемы	Ответственный
Физическая культура	<p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координацию движений;</li> <li>- концентрацию внимания;</li> <li>- поддержание правильной осанки;</li> <li>- вестибулярный аппарат.</li> </ul> <p>Комплексно развивать и укреплять мышцы голеностопного сустава, мелкой моторики пальцев и стоп ног.</p>	<p>Физические упражнения, подвижные игры.</p>	<p>Инструктор по физической культуре</p> <p>Воспитатель.</p>

Материально-техническое обеспечение:

Вид помещения. Функциональное использование	Оснащение
Спортивный зал: Создание благоприятных условий для физического воспитания и оздоровления детей с ПВДС.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все необходимые физкультурные пособия и гимнастические снаряды.</li> <li>• Использование здоровьесберегающих технологий.</li> <li>• Проведение оздоровительных досугов для детей.</li> </ul>

Кабинеты соответствуют требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций, антитеррористической безопасности учреждения дошкольного образования, соответствуют Правилам охраны жизни и здоровья воспитанников.

Ребёнок с ПВДС,  
поступающий в ДОУ



Первичная встреча с семьёй, сбор информации о развитии ребёнка, выяснение образовательного запроса.

Специалисты. Первичные беседы, консультации

Проведение углубленной диагностики различных сфер развития ребёнка с ПВДС

Разработка индивидуального образовательного маршрута. Выбор образовательного содержания видов помощи с учётом имеющихся нарушений у ребёнка с ПВДС

Реализация индивидуального образовательного маршрута.

Проведение промежуточной диагностики, изменение (дополнение) содержания воспитательно-образовательной деятельности.

Анализ и дальнейшая реализация образовательной программы для ребёнка с ПВДС

Итоговая диагностика различных сфер развития ребёнка с ПВДС.

Итоговая встреча с родителями (законными представителями), определение дальнейших форм работы с ребёнком (рекомендации, памятки, буклеты, консультации).

## **Основные направления коррекционной работы по освоению образовательных областей**

### **Образовательная область «Физическое развитие».**

Правильная организация режима дня в детском саду и дома, чередование различных видов деятельности и отдыха, способствующие четкой работе организма. В коррекционной работе наряду с образовательными и оздоровительными решаются специальные коррекционные задачи:

- развивать мелкую моторику пальцев и стоп ног;
- формировать в процессе двигательной деятельности различные виды познавательной деятельности;
- учить ребенка управлять своей эмоциональной сферой,
- развивать морально-волевые качества личности, формирующихся в процессе специальных двигательных упражнений и комплексов заданий;
- формировать у ребенка осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать адекватную потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные и физические качества.

Для выявления динамики развития ребенка, инструктором по физической культуре проводится обследование ребенка в течение 2-х недель в начале и в конце срока реализации индивидуальной программы.

**I этап**—Инструктор по физкультуре собирает первоначальные данные об индивидуально-типологических особенностях ребенка, социальной ситуации его развития, выявляет структуру дефекта, разрабатывает индивидуальный план коррекционной работы на год, осуществляет

вариативный набор разных по срокам обучения программ для детей с учётом их личностных особенностей и резервных возможностей.

**II этап**—Инструктор по физкультуре определяет характер динамики усвоения программного материала и разрабатывает дальнейший индивидуальный образовательный маршрут ребёнка.

В декабре проводится анализ динамики развития ребёнка по результатам деятельности ребёнка в непосредственной образовательной деятельности. Динамика может быть выраженной положительной, умеренно – положительной, слабо - положительной, может быть отсутствие динамики, либо отрицательная. В двух последних случаях ребёнок направляется повторно на ПМПК, затем на ТПМПК. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов (диагностик) освоения программы дошкольного образования, позволяет осуществлять оценку динамики достижений.

В мониторинговом исследовании используются следующие способы получения информации:

- наблюдение;
- беседы;
- изучение медицинских карт детей;
- проведение оценочно-контрольных НОД и срезов;
- изучение продуктов детской деятельности;
- проведение обследования;
- ИКТ технологии.

Оценка качества образовательного процесса осуществляется с использованием оценочной шкалы, фиксирующей степень проявления выделенных показателей в уровневом выражении:

- В (высокий);
- С (средний);
- Н (низкий).

Для отслеживания результатов нами используются следующие методики:

- педагогический мониторинг социального развития воспитанников (методические рекомендации, разработанные педагогами ДОУ);
- итоговые занятия по программе.

**Диагностическая карта обследования ребенка.**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Состав семьи \_\_\_\_\_

Диагноз из медицинской карты ребенка \_\_\_\_\_

Рекомендации ПМПК по физическому развитию ребенка \_\_\_\_\_

Диагностика физического развития:

п/п	Проводимые мероприятия	Результаты диагностики		
		сен тябрь	де кабрь	ма й
.	Проверка угла постановки стоп			
.	Проверка постановки ног в коленном суставе			
.	Проверка высоты свода стоп (пр./лев.)	/	/	/
.	Бег, 10 м			
.	Прыжки в длину, м			
.	Удар ногой по мячу, манера отбивания мяча			



Заключение: \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

### *Приложение № 3*

## ***ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ***

### **ЗАНЯТИЕ № 1**

#### **1. Упражнение "Потягушки"**

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава.

Содержание: лежа на спине, руки на поясе, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы. 10- 20 раз.

#### **2. Упражнение "Движение пятками"**

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава.

Содержание: лежа на спине, руки на поясе. Согнув ноги в коленных суставах, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны. 10-20 раз.

#### **3. Упражнение "Ножные кулачки"**

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава.

Содержание: сидя на стуле/гимнастической скамье, руки на поясе. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь. 8-10 раз.

#### **4. Упражнение "Хват пальцами ног"**

Цель: развитие мелкой моторики пальцев ног, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава.

Содержание: сидя на стуле/гимнастической скамье, руки на поясе. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки. 10-12 раз каждой ногой.

### 5. Упражнение "Копание в песке"

Цель: развитие мелкой моторики пальцев ног, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава.

Содержание: сидя на стуле/гимнастической скамье, руки на поясе. Подгребание пальцами матерчатого коврика или подгребание песка в ёмкости. 30-40 секунд.

### 6. Упражнение "Экскаватор"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины.

Содержание: сидя на стуле/гимнастической скамье, руки на поясе. Захватывание стопами округленных предметов (теннисного мяча, бильярдного шара) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое. 30-40 секунд.

### 7. Упражнение "Подъемы на носках ног"

Цель: развитие моторики стоп, координация внимания, развитие мышц голеностопного сустава и спины.

Содержание: Стоя на наружных сводах стоп, руки на поясе – подняться на носки и вернуться в исходное положение. 10-12 раз.

### 8. Упражнение "Полуприсед"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: Стоя на наружных сводах стопы, руки на поясе – полуприсед. 8-10 раз.

### 9. Упражнение "Подъемы на носках ног"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: Стоя, носки вместе, пятки врозь, руки на поясе – подняться на носки, вернуться в исходное положение. 8-10 раз.

### 10. Упражнение "Перекаты на стопах"

Цель: подражание простым движениям рук без поддержки.

Содержание: стоя, руки на поясе, ноги вместе, стопы в виде ласточкиного хвоста. Перекаты с пятки на носки и обратно. 8-10 раз.

### 11. Упражнение "Ходьба Мишки"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: из положения стоя, руки на поясе. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп. 30-40 секунд.

### 12. Упражнение "Утята"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: из положения стоя, руки на поясе. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь. 20-30 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ № 2**

### **1. Упражнение: "Подъем пяток"**

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц живота и ног.

Содержание: лежа на спине, руки на поясе, согнув ноги в коленных суставах, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола. 10-20 раз.

### **2. Упражнение: "Поглаживание голеней"**

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава.

Содержание: лежа на спине, руки на поясе, ноги вытянуты, стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней. 10-12 раз.

### **3. Упражнение "Растяжка ног"**

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, комплексное развитие мышц ног, живота и спины, концентрация внимания.

Содержание: сидя на краю стула/гимнастической скамьи, стопы параллельно – руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы. 8-10 раз.

### **4. Упражнение "Покатушки"**

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: сидя на стуле/гимнастической скамье, руками держится за стул/гимнастическую скамью. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика. 1-2 минуты.

### **5. Упражнение "Растяжка стоп"**

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: сидя на стуле/гимнастической скамье, руками держится за стул/гимнастическую скамью. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. 10-20 раз.

### **6. Упражнение "Паучки"**

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: из упора сзади, сидя на полу, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам – ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног. 30-40 секунд.

### **7. Упражнение "Мостик"**

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, развитие вестибулярного аппарата, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: стоя, руки на поясе, стопы параллельно на расстоянии ладони – сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы. 8-10 раз.

#### 8. Упражнение "Левитация"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, развитие вестибулярного аппарата, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: стоя след в след (носок правой ноги касается пятки левой), руки в стороны - подняться на носки, вернуться в исходное положение. 8-10 раз.

#### 9. Упражнение "Строительный кран"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: стоя, руки на поясе, ноги вместе. На пол положить 2 булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу – захватить пальцами ног шейку или головку булавы (кегли) и поставить ее на основание. 6-8 раз каждой ногой.

#### 10. Упражнение "Катание стопы на шарике"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: стоя, руки на поясе, ноги вместе. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее. 30-40 секунд.

#### 11. Упражнение "Гуси-лебеди"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: ходьба гусиным шагом на наружных сводах стоп. 20-30 секунд.

#### 12. Упражнение "Канатоходец"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату (или гимнастической палке), расположенному на полу. Варианты выполнения: носки на полу, пятки на канате; пятки на полу, носки на канате. 30-40 секунд.

### **ЗАНЯТИЕ № 3**

#### 1. Упражнение: "Кручу-верчу"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава.

Содержание: лежа на спине, руки на поясе, поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь. 10-20 раз каждой ногой.

### 2. Упражнение "Солнышко"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины.

Содержание: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками – поднимание и удержание мяча. 10-12 раз.

### 3. Упражнение "Лягушонок"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: лежа на спине, ноги согнуты, бедра разведены в стороны, стопы касаются подошвами друг друга – отведение и приведение стоп в области пяток с упором на переднюю часть стопы. 10-12 раз.

### 4. Упражнение "Паучок"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава, живота и спины.

Содержание: из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, - поочередно поднимать стопы руками. 10-12 раз.

### 5. Упражнение "Паучок-2"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава, живота и спины.

Содержание: из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, но захватив стопы с внутренней стороны. 10-12 раз.

### 6. Упражнение "Стрекоза"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их. 10-12 раз.

### 7. Упражнение "Пропеллер"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава.

Содержание: в упоре сидя сзади, ноги вытянуты вперед – поочередные и одновременные круговые движения стопой. 30-40 секунд.

### 8. Упражнение "Бег на носках на месте"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: стоя, руки на поясе, поставить левую (правую) ногу на носок – поочередная смена в быстром темпе. 20-30 секунд.

#### 9. Упражнение "Приседания"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе – присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение. 8-10 раз.

#### 10. Упражнение "Мальчик на шаре"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия, развитие вестибулярного аппарата.

Содержание: присед стоя на фитболе или балансире, на двух ногах или одной (с помощью инструктора по физкультуре). 8-10 раз.

#### 11. Упражнение "Вингсёрфер"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, комплексное развитие и укрепление мышц тела.

Содержание: полуприсед на рейке гимнастической стенки с хватом рук на уровне груди. 8-10 раз.

#### 12. Упражнение "Альпинист"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса. 1 минута.

#### 13. Упражнение "Цапля"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: руки на поясе, ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы, карандаши. 1-2 минуты.

#### 14. Упражнение "Ладушки, ладушки"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: из положения стоя, руки на поясе, ходьба захватив пальцами ног карандаш или палочку, ленточки в течение 30-40 секунд.

### **ЗАНЯТИЕ № 4. Комплексное**

#### 1. Упражнение: "Вертолетики"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава.

Содержание: лежа на спине, руки на поясе, ноги вытянуты. Круговые движения стопами в стороны. 10-15 раз каждой ногой

### 2. Упражнение "Плавание на суше"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: «плавание» стилем кроль. Лежа на животе, руки вытянуты, носки оттянуты и движения вверх-вниз голенью, стопами.

### 3. Упражнение "Воздушное рисование"

Цель: развитие мелкой моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднять ногу вверх и «Рисовать» предметы в воздухе (дождь, солнышко, тучку, дерево и т.д.) или писать в воздухе буквы, цифры.

### 4. Упражнение "Ладушки, ладушки"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава.

Содержание: сидя на стуле/гимнастической скамье, руки на поясе, одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. По 10 раз каждой ногой.

### 5. Упражнение "Игра с мячом ногами"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, развитие концентрации внимания.

Содержание: из положения сидя, упор руками сзади. Перебрасывать друг другу мячи ногами. 10-15 раз.

### 6. Упражнение "Ладушки ногами"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, развитие концентрации внимания.

Содержание: из положения сидя, упор руками сзади. «Ладушки» стопами.

### 7. Упражнение "Растяжка ног"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, развитие концентрации внимания.

Содержание: Сед по-турецки – стопы вместе, колени врозь. С помощью инструктора по физкультуре стараться опустить колени ближе к полу.

### 8. Упражнение "Рисование ногами стоя"

Цель: развитие мелкой моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: из положения стоя, руки на поясе, ноги вместе. «Рисование» правой (левой) ногой: дождик, месяц, солнышко, радугу и т.д. 30-40 секунд.

### 9. Упражнение "Экскаватор-2"

Цель: развитие мелкой моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: стоя, руки на поясе, захватывание и поднимание пальцами ног ленточек, тряпочек, карандашей, пуговиц, пашек и т.д. 1-2 минуты.

#### 10. Упражнение "Балерун"

Цель: развитие мелкой моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: стоя, руки на поясе, одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. По 10 раз каждой ногой.

#### 11. Упражнение "По волнам"

Цель: развитие мелкой моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: из положения стоя ноги врозь, руки на поясе. Перекат с пятки на носок. Повторить 10-12 раз.

#### 12. Упражнение "Маугли"

Цель: развитие мелкой моторики стоп, координация движений, комплексное развитие и укрепление мышц тела.

Содержание: ходьба на четвереньках маленькими шажками. 30-40 секунд.

#### 13. Упражнение "Вальс"

Цель: развитие мелкой моторики стоп, координация движений, комплексное развитие и укрепление мышц тела, развитие вестибулярного аппарата, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: ходьба танцевальным шагом на носках в кружении.

#### 14. Упражнение "Планка и отжимание"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, комплексное развитие и укрепление мышц тела, развитие концентрации внимания.

Содержание: из положения стоя напротив стула/гимнастической скамьи, ребенок делает наклон, касается пола и начинает медленно передвигаться руками вперед до скамейки. Опора на скамейку или другой впередистоящий объект. Ноги прямые. Инструктор по физкультуре оттягивает пятки назад, стремясь к полу. Затем ребенок делает отжимание и возвращается в и.п. – стоя. 8-10 раз.

#### 15. Упражнение "Воин"

Цель: развитие мелкой моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия, развитие концентрации внимания.

Содержание: поза «Воина». Ноги широко расставлены. Левую стопу развернуть на 90°, чтобы ее пятка расположилась напротив свода правой стопы. Немного повернуть правую стопу на 15°. Туловище вперед не наклонять, руки в стороны. Согнуть левое колено, чтобы левое бедро



расположилось параллельно полу и колено находилось под лодыжкой (а не перед ней). Хорошо прижать внешний край правой стопы к полу, правая нога сильная и прямая. Стоять в данной позе 5-10 секунд. Затем тоже самое с правой ноги.

### **Заключение.**

Корректировка содержания индивидуальной образовательной программы для воспитанника осуществляется на основе анализа результатов промежуточной диагностики, проводимой в декабре текущего учебного года.

В конце учебного года по итогам реализации индивидуальной образовательной программы в рамках психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) проводится анализ итоговой диагностики физической сферы развития ребенка, обосновывается внесение корректировок, формулируются рекомендации с целью обеспечения преемственности в процессе индивидуального сопровождения ребенка-инвалида специалистом на следующем этапе его воспитания и обучения. Инструктором по физкультуре проводится итоговая встреча с родителями (законными представителями) для определения дальнейших форм работы с ребенком, даются рекомендации, советы, консультации, памятки.