МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КИЖИНГИНСКИЙ РАЙОН»

МАДОУ «КИЖИНГИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СЭСЭГ»

с.Кижинга, ул. Кижингинская, e-mail: detsadSeseg@rambler.ru, тел. (30141) 32-2-94

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Ринчинова

Адаптированная программа

для детей с ограниченными возможностями здоровья по зрению воспитанников МАДОУ Кижингинский детский сад «Сэсэг»

Воспитатель: Доржижапова П.Ц.

2019г.

1. Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа для ребенка с ограниченными возможностями здоровья по зрению в возрасте с 4 лет до 5 лет. АОП ДО обеспечивает развитие личности ребенка с ОВЗ по зрению дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом его возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Дети с нарушением зрительной функции испытывают некоторый дискомфорт, неуверенность, раздражительность, нарушение осанки, затруднение ориентировки в пространстве, что приводит к гиподинамии и закомплексованности, поэтому глаза ребёнка заслуживают особого внимания и бережного отношения. Особенно сегодня актуально говорить о тех перегрузках, которые испытывают глаза, сидящего у компьютера и телевизора ребёнка.

Цель: Обеспечение равенства возможностей для ребенка в получении качественного дошкольного образования; создание оптимальных психолого-педагогических условий для обеспечения коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с ОВЗ по зрению.

Задачи: Разработка и реализация индивидуального маршрута комплексного психолого-педагогического сопровождения ребенка с ОВЗ по зрению, организация индивидуальной непосредственно образовательной деятельности;

 реализация системы мероприятий по социальной адаптации детей с ОВЗ по зрению и формированию здорового образа жизни;

 оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ОВЗ по зрению

Общие сведения

* . Образовательная программа: адаптированная основная образовательная программа для детей с нарушением зрения дошкольного возраста.
* Основная цель на текущий период в направлении развития и социализации ребенка *(полугодие)*
* Освоение ребенком примерной общеобразовательной программы дошкольного образования *(подготовительной к школе группы)* ***«От рождения до школы»*** под ред. Н.Е. Вераксы среднего возраста общего образования на доступном ей уровне

Оборудование и материалы: мозаики разных размеров, шнуровки, предметы-контуры, различные лабиринты, вкладыши, бусины, а также специальные тренажеры

**Индивидуально** – **образовательный** **маршрут педагогического сопровождения ребенка с ОВЗ по зрению.**

Ф.И. ребенка: Лайдапова Аделина, Ринчиновы Цыден и Цырен.

|  |
| --- |
|  |

Инвалиды с детства

 Возраст:с 4-5 лет

**График посещения детского сада ребенком:**Дети посещают общеобразовательную среднюю группу .Понедельник – пятница – 8.00 – 20.00 с организацией питания.

Взаимодействие специалистов ДОУ

- Создании личностно-ориентированного взаимодействия всех специалистов дошкольного учреждения на интегративной основе.

- Вокруг ребенка совместными действиями различных специалистов создать единое коррекционно - образовательное пространство и определенную предметно-развивающую среду.

Ф.И.О. дополнительных педагогов

инструктор по физическому воспитанию Михайлова Сэсэгма Содномовна

Музыкальный руководитель Тунжинова Жаргал Николаевна

Направления маршрута

Воспитательно-образовательный процесс:

Особые образовательные потребности: пособия мелкие на контрастном фоне на занятиях привлечение всех анализаторов зрительная нагрузка: от 5 до 15 мин. иллюстрации для рассматривания давать по частям большее количество времени для формирования целостного образа объекта

**Коррекционный компонент:**

Развитие зрительного восприятия

 Развитие ориентировка в пространстве

 Социально-бытовая ориентировка Развитие мелкой моторики и осязания

Коррекция речевых нарушений

Психолого-педагогическое сопровождение:

Организация психологической поддержки

 Индивидуальные занятия и подгрупповые тренинги.

Дополнительное: максимальное содействие проявлению способностей и талантов, кружки шахматы и ИЗО

Методика проведения тренировочных занятий со слабовидящими детьми:

1. Тренировочные занятия проводятся для тренировки глаза, закрепление знаний и навыков предусмотренных программой воспитания в дошкольном учреждении. Проводятся они два раза в неделю, как в утренние, так и в вечерние часы.
2. Продолжительность тренировочных занятий в средне группе 15 – 20 мин
3. Занятие проводиться в свободной форме, дети самостоятельно рассаживаются за столом.
4. Занятия проводит одновременно со всеми детьми, но задания индивидуальные.
5. Материал тренировочных занятий соответствует знанию и навыкам
6. Пособия должны соответствует возрасту детей и выдается детям согласно зрительной нагрузки.

Рекомендации офтальмолога

- Постоянное ношение очков.

- Соблюдение режима зрительных нагрузок

- Выполнение мероприятий для снятия общего и зрительного утомления.

- Посадка на занятиях: I ряд 1 парта в центре (ближе к демонстрируемому материалу)

- Рабочая поверхность горизонтальная

Противопоказания

- Недопустима работа в помещении с низкой освещенностью

- Нельзя работать на слишком близком расстоянии

- Недопустима вынужденная рабочая поза, требующая длительного пребывания в согнутом положении с наклоном

головы вниз.

- Противопоказаны резкие повороты/наклоны головы, туловища

-Подъём тяжестей, сотрясение тела

- Бег на скорость, соревновательный бег, ускорения

- Прыжки в длину, высоту, с приземлением на всю стопу

- Назад - мостик

- Длительное поднятие ног в положении лежа

Направление работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Направление работы | Кол-во занятий | Форма проведения | ФИО специалиста |
| Педагогическая помощь | 5р в неделю | разнообразные | воспитатели |
| Педагог - психолог– игровое взаимодействие в сенсорной комнате по развитию эмоционально-волевой | 1 раз в неделю | Групповые,подгрупповые,индивидуальные | Ермакова З.П. |
| Музыкальные занятия | 2 раза в неделю | Групповые | МузыкальныйРуководительТунжинова Ж.Н. |
| Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | Групповые | инструктор пофизическойкультуре Михайлова С.С. |

Основными направлениями коррекционной работы в группе является:

1.Развитие зрительного восприятия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Восприятие | Улучшение качества деятельности зрительного анализатора.Развитие цветоразличения, целостности восприятия. Изучение форм, пространственных представлений, ориентирования в пространстве. Развитие способности по ряду признаков определять предмет. | - «Форма»;- игра-вкладыш «Цвет».- мозаика.- Знакомство с линейкой-трафареткой;- «Что нарисовано»;- «Пуговицы»;- «Знание названий предметов»;- «Угадай игрушку»;- «Покажи мне левую руку и правую ногу»;- «Разрезная картинка (2, 4, 6,8, 10, 12 частей)»;- «Разложи на «кучки»;- «Сравни предметы»;- «Почтовый ящик»;- «Подбери подходящий по форме»**;**- «Разноцветная дорожка»;- «Пирамидка». |

2.Игры и упражнения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| внимание | Развивать способность кпереключению внимания;Развивать концентрациювнимания;Развивать произвольноевнимание;Развивать объём внимания;Развивать произвольноевнимание. | - «Хлопни в ладоши, если услышишь слово, обозначающее животное» (растения, обувьи т.д.);- «Встань, если услышишь слово, обозначающее растение» (одежда, транспорт и т. д.);- «Найди пару»;- «Найди такой же»;- «Раскрась фрукты»;- «Найди такой же предмет»;- «Кому что принадлежит?»;- аппликация «Бусы для мамы»;- «Найди пару каждой рукавичке»;- «Большие предметы раскрась, а маленькие обведи в кружок»;- «Раскрась елочку, как у меня»;- «Ушки на макушке» ;- «Бубен и колокольчик»;- «Выложи кружочки»;- «Построение башни»;- «Построение заборчика».- «Слушай и выполняй». |

3.Игры и упражнения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| память | Развитие зрительной памяти, объема кратковременной слуховой и зрительной памяти. Обучение навыкам запоминания образа, ситуации. Развитие целенаправленного запоминания и припоминания, произвольного внимания. | – «Ощупай предмет и найди его». – «Каскад слов».– «Запомни картинки».– «Что изменилось?».– «Найди игрушку».– «Рассмотри внимательно».-- «Подбери парную картинку». |

4. Игры и упражнения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мышление | Развитие способности на основе зрительного и мыслительного анализа устанавливать закономерность в изображениях. Развитие мыслительных операций анализа и сравнения. Развитие способности выделять свойства предметов. | - мягкая мозаика «Вертолетик».- мягкая мозаика «Паровозик».- развивающие игры «Обобщение», «Мышление».- «Подбери картинку».– «Кто что любит?».– «Чередование бус».– «Угадай по описанию».- «Что забыл художник?»– «Найди двух одинаковых цыплят и раскрась их».– «Четвертый лишний».– «Круглые очки»- «Назови все кру­глые предметы в этой комнате.- «Подбери четвертую фигуру». |

5. Игры и упражнения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развитие мелкой моторики рук** | Подражание движениям рук: научить подражать движениям рук взрослого;развитие движений кистей и пальцев рук: ребенок учится выполнять кистями и пальцами рук самые разнообразные движения, которые по мере тренировки становятся более тонкими и дифференцированными | Развивающая игра «Моторика».Пальчиковые упражнения: «Пароход», «Очки», «Стул», «Грабли», «Цепочка», «Шарик», «Коза», «Краб», «Собака», «Кошка», «Мышка», «Зайка», «Моя семья», «Наш малыш», «Шалун», «Пальчики», «Пальчики здороваются», «Здравствуй», «Комарик», «Зайчик -кольцо», «Бабочка», «Братцы».Комплекс № 1 (гимнастический)Комплекс № 2 (рисуночный)Комплекс № 3 (развитие тонкой моторики пальцев рук)Рисование каракулей. Рисование пальцами. Рисование крупой. Лепка. Собирание бус. Песочная терапия. Работа с бумагой (аппликация из сминаемой бумаги). Рисование геометрических фигур, рисование с помощью трафарета. |

**7. Зрительная гимнастика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зрительная гимнастика** | **Стихи** | **Движения** |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| ОгуречикОгуречик, огуречик,Не ходи на тот конечик,Там мышка живет,Тебе хвостик отгрызет. | - Взор переводят вправо, влево.- Взор переводят вверх, вниз.- Моргание глазами.- Закрывают глаза.*(Повторить 2 – 3 раза)* |
| **ОКТЯБРЬ** |
| КотикХодит котик по дорожке,Смотрит котик к нам в окошко,Котик серенький,Хвостик беленький. | - Взор переводят вправо, влево.- Широко открывают глаза.- Моргают.- Закрывают глаза.*(Повторить 2 – 3 раза)* |
| **НОЯБРЬ** |
| ЗоопаркВ зоопарке мы ходили,К каждой клетке подходили,И смотрели всех подряд:Медвежат, волчат, лисят. | - Взор переводят вправо, влево.- Широко открывают глаза.- Моргают глазами,- Закрывают глаза.*(Повторить 2 – 3 раза* ) |
| **ДЕКАБРЬ** |
| МячМой веселый звонкий мяч,Ты куда помчался вскачь?Красный, синий, голубой,Не угнаться за тобой. | **-**Моргают глазами.- Взор перемещают вправо, влево.- Широко открывают глаза.- Зажмуривают глаза.*(Повторить 2 – 3 раза* ) |
| **ЯНВАРЬ** |
| ОдеждаОх, испачкалась одежда,Мы ее не берегли,Обращались с ней небрежно,Мяли, пачкали в пыли. | - Широко открывают глаза.- Взор перемещают вправо, влево.- Взор перемещают вверх, вниз.- Закрывают глаза.*(Повторить 2 – 3 раза* ) |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| ЧайникЯ пыхчу, пыхчу, пыхчу,Больше греться не хочу,Крышка громко зазвенела:«Пейте чай, вода вскипела» | - Моргают глазами.- Взор переводят вправо, влево.- Широко открывают глаза.- Закрывают глаза и представляют, как пьют чай.*(Повторить 2 – 3 раза* ) |
| **МАРТ** |
| ПетухОн носом в землю постучит,Взмахнет крылом и закричит,Кричит он даже сонный,Крикун неугомонный! | **-**Моргают глазами.- Взор перемещают вправо, влево.- Широко открывают глаза, моргают.- Закрывают  глаза.*(Повторить 2 – 3 раза* ) |
| **АПРЕЛЬ** |
| СветофорТри света есть у светофора,Они понятны для шофера:Красный свет – проезда нет,Желтый – будь готов к пути,А зеленый свет – кати! | - Взор переводят вправо, влево.- Моргают глазами.- Широко открывают глаза.- Закрывают глаза.- Взор переводят вправо, влево.*(Повторить 2 – 3 раза* ) |
| **МАЙ** |
| ОдуванчикРаз – налево, два – направо,Одуванчик сделал круг,Приземлился, огляделсяИ нашел себе подруг! | - Взор переводят вправо, влево.- Вращают глазами по кругу.- Закрывают глаза.- Широко открывают глаза.- Моргают глазами.*(Повторить 2 – 3 раза* ) |

Социально-бытовая ориентировка.

Каждый ребенок нуждается в индивидуальном подходе а именно:

1. Наглядные пособия и материалы должны учитывать степень патологии зрения.
2. Упражнения и игры должны соответствовать возрасту и диагнозу детей.
3. Необходимо создать благоприятные условия для развития каждого ребенка.

В процессе образовательной деятельности, чтобы не было, зрительной перегрузки необходимо проводятся зрительной гимнастики, физ. минуток или работы с мини тренажерами, массажем активных точек лица, его можно проводить одновременно с несколькими детьми или индивидуально

 МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КИЖИНГИНСКИЙ РАЙОН»

МАДОУ «КИЖИНГИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СЭСЭГ»

с.Кижинга, ул. Кижингинская, e-mail: detsadSeseg@rambler.ru, тел. (30141) 32-2-94

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Ринчинова

Адаптированная образовательная программа для детей с ограниченными возможностями здоровья с нарушением опорно-двигательного аппарата воспитанника МАДОУ Кижингинский детский сад «Сэсэг»

Воспитатель: Доржижапова П.Ц.

 2019г.

Цель: комплексная коррекция, реабилитация нарушен­ных функций ребенка с НОДА, социальную адаптацию

Задачи:

* создать оптимальные условия для реабилитации детей с НОДА
* выработать систему эффективных форм и методов коррекционно-­оздоровительной и образовательной работы с ребенком, обеспечива­ющей индивидуально-дифференцированный подход;
* вызвать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулирования.

Оборудование и материалы: мозаики разных размеров, шнуровки, предметы-контуры, различные лабиринты, вкладыши, бусины, а также специальные тренажеры, массажные дорожки, мячики, мешочки с песком, ребристая доска, скамейки.

Методика проведения тренировочных занятий:

1. Тренировочные занятия проводятся для профилактики ОДА, закрепление знаний и навыков предусмотренных программой воспитания в дошкольном учреждении. Проводятся они два раза в неделю, как в утренние, так и в вечерние часы.
2. Продолжительность тренировочных занятий в средне группе 15 – 20 мин
3. Занятие проводиться в свободной форме.
4. Занятия проводит одновременно со всеми детьми, но задания индивидуальные.
5. Материал тренировочных занятий соответствует знанию и навыкам
6. Пособия должны соответствует возрасту ребенка

**Индивидуально – образовательный маршрут педагогического сопровождения ребенка с ОВЗ по ОДА.**

Ф.И. ребенка: Аюржананаева Арьяна

**График посещения детского сада ребенком:**Ребенок посещает общеобразовательную среднюю группу .Понедельник – пятница с 8.00 – 20.00 с организацией питания.

**Основными направлениями Программы являются:**

* *оздоровительно-профилактическое,*
* *коррекционно-развивающее,*
* *воспитательное,*  *образовательное,*

**Коррекционная работа**

**Упражнения и  игры, рекомендуемые для  профилактики нарушений ОДА**

**Ходьба**

- по массажной дорожке

- по широкой дорожке ЛФК

- по модулям (попеременным и приставным шагом)

- по следам (при вальгусной постановке стоп)

- по шнуру (попеременным и приставным шагом)

- по ребристой доске с мешочками на голове (*сред.гр*)(голову вниз не опускать, подбородок слегка приподнят, смотреть прямо, спина прямая)

- на носочках (спина прямая, голову вниз не опускать, положение рук – вверх или в стороны)

**Ползание**

- на четвереньках вперед – назад

- «по-медвежьи» на выпрямленных руках и ногах, опираясь на пол полной поверхностью ладоней и ступней

**Массаж**

- ног руками подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцы. Подушечками пальцев сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, похлопываем по пяткам ребром ладони, стопой делаем вращательные движения, вытягиваем вперед пальцы, затем пятку.

- ног и спины с помощью массажеров

**Гимнастика для ног** (И. п. сидя на стуле)

- поднять пятки вверх так, чтобы носочки прогибались

- поднять носки вверх на себя

- сгибать и разгибать пальчики

- пальчики царапают

- «барахтанье» ногами (сгибание и разгибание)

- поднимание тела на носки

**Упражнения**

1. «Большие и маленькие крылышки»
2. «Птица перед взлетом»

Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперед, ноги не сгибать, голова вперед, руки за спиной подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5-6сек).

1. Отжимания от стены
2. «Жучки» (барахтанье руками и ногами, лежа на спине)
3. «Покажи» (при Х-образных ногах)

 И. п. Сидя на развернутом стуле, руки за спинку стула.

 Вып.: 1вариант – выставить правую/левую ногу, приставить

 2 вариант – приподнять таз вверх, опора на руки (держаться за спинку стула)

1. Поднимание ног лежа на спине
2. наклоны вперед – назад

Боковые наклоны даются детям ограничено, т. к. при слабости мышц и наличии небольшого сколиоза они могут усиливать искривление.

Для детей **с плоскостопием** снижать дозировку в прыжках на двух ногах на месте, а добавлять ходьбу на месте.

Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют также упражнения с обручами, палками, положенными на лопатки.

Все выше изложенные упражнения могут быть использованы в играх **«Ровным кругом…», «Если нравится тебе, то делай так…»**

**Подвижные игры**

**«Ель, елка, елочка»**

Педагог предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу.

Педагог: «В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь.»  Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо), разводят руки-«ветки» слегка в стороны, ладонями вверх. Снова ходьба по залу.

Педагог предлагает детям встать как елки: они пониже, чем ели, но такие же стройные, красивые (дети принимают правильную осанку в полуприседе). Ходьба по залу.

Маленькие елочки – присесть, голова прямо, спина выпрямлена, руки, ладонями вверх, слегка разведены в стороны.

**«Контроль осанки»**

Встать вплотную к стене без плинтуса, стопы сомкнуть, втянуть живот, голова касается стены, глаза закрыты, затем походить с гордо поднятой головой, плечи немного откинуты, живот втянут.

**«Допрыгни до…»**

**«Узнай ступней на ощупь»** (предметы – шарик, шишка и т. д.)

**«Собери пальчиками ног платочки»** (усложнение - шишки)

**«Кто там?»**

Ребенок садиться на стул правым боком к спинке, упираясь бедром и коленом в спинку стула. Обеими руками берется за спинку стула и поворачивается влево до предела. Говорит: «Кто там?». Возвращается в и. п. Затем сев левым боком, поворачивается в правую сторону. (происходит освобождение нервных корешков позвоночника)

**Упражнения для гимнастики после сна**

* потягивания
* лежа на спине, вытянуть до упора ноги, руки, затем расслабить мышцы; повторить эту процедуру в положении на правом и левом боках
* лечь ровно и поочередно поднимать – опускать левую – правую ноги, стараясь вытянуть носок. При этом желательно опускать ноги медленно, не сгибая в коленях.
* массаж ступней (См.выше)
* «Кошечка»
1. ребенок на боку, колени прижаты к животу, руки – к груди (в позе спящей кошечки), мурлычет;
2. «котенок» встает на колени, выпрямленными руками упирается в пол, выгибает спину со звуком «ш-ш-ш»;
3. «Кошечка проползает под забором»

Ребенок медленно опускается на локти, ягодицами садится на ноги и медленно, опустив голову, имитирует движение под забором, ложится животом на пол и поднимается на вытянутых руках, прогибаясь в спине, смотрит прямо.

* «Змея»

 Ребенок плотно прижимается животом к полу, упор на вытянутых руках Голова гордо поворачивается влево – вправо (шипит).

**Игры и упражнения для развития моторики руки.**

* **«Моем ручки»** - дети поочередно круговыми движениями охватывают кисти правой и левой руки.
* **«Надеваем перчатки»** - проводим от ногтя до основания каждого пальца правой руки собранными вместе всеми пальцами левой руки (и наоборот) начиная с большого пальца.
* **«Снимаем варежку»** - начинаем движение у основания кисти (охватываем поочередно правую и левую руку) и доходим до кончиков пальцев.
* **«Идет коза рогатая»** - все пальцы кроме среднего и указательного сжаты в кулак. При этом кисть вытянутой руки поворачивают поочередно вправо и влево.
* **«Зайчик шевелит ушками»** - указательный и средний пальцы направлены вверх, их поочередно сгибают и разгибают (остальные при этом все время сжаты в кулак).

 **Массаж пальцев рук**.

Можно выполнять массаж со следующим материалом:

- зубной щёткой,

- массажной расчёской,

- карандашом, фломастером,

- различные мячики, шарики,

-  грецким орехом.

**Упражнения с мячами, шариками**

- Учить захватывать мяч всей кистью и отпускать его;

- катать по часовой стрелке;

- держать одной рукой-другой и выполнять ввинчивающие движения, пощёлкивания, пощипывания;

- сжимать и разжимать;

- подбрасывать и ловить.

**Игры с резинками и ленточками, проволокой**

Способствуют развитию мелкой моторики, ловкости пальцев рук, внимания, усидчивости, терпения; развитие чувства цвета, размера.

- Складывать ленточки,

- наматывать на палочку,

- брать резинку со стола различными пальчиками,

- растягивать резиночку разными пальцами рук

**Игры с прищепками**

Способствует развитию мелкой моторики, вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, развивает чувственный опыт.

- перекладывать с одной руки в другую,

- доставать прищепки из корзинки,

- прищепками «кусать» поочерёдно ногтевые фаланги,

- «сушим платочки» (развешивание платочков на верёвочку),

-«добавлялки» подбираем недостающие детали для предметов, (например, для ежа – иголки, для солнца – лучики, для дома – крышу и так далее),

- подбирать прищепки по цвету одежды, ткани.

**Работа с кольцами.**

На столе стоит деревянный стержень и лежит несколько одинаковых по размеру колец. Ребенку предлагается поочередно надеть эти кольца на стержень. Предварительно взрослый объясняет и показывает, как надо выполнять эти действия.

**Работа с кубиками.**

Перед ребенком выставлено несколько кубиков одинакового размера. Малыш должен после объяснения и показа самостоятельно поставить кубики один на другой, чтобы получилась башенка, затем домик и др.

**Работа с деревянными игрушками.**

На столе разложены складные деревянные матрешки, пирамидки, коробки. Взрослый вместе с ребенком внимательно рассматривает эти предметы. Затем ребенку показывают, как открывается игрушка, как ее можно разбирать, собирать и закрывать. После объяснения и показа взрослый предлагает ребенку выполнять действие самостоятельно.

**С шариками.**

На стол ставят пустую коробку, с обеих сторон от нее кладут несколько шариков. Взрослый берет один шарик, который находится с правой стороны от ребенка, и бросает его в коробку, а потом предлагает ребенку сделать так же.

При этом необходимо определить, насколько ребенок владеет той или другой рукой, как он схватывает шарик.

**Физические упражнения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | **«Змея»**И.П. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, прижаты к телу, ладони упираются в пол.Медленный подъем грудной клетки на счет 1-7, вернуться в и.п.. | 4 раза по схеме.Темп медленный. | Дыхание произвольное.Лопатки сомкнуты.Работают мышцы спины. |
| 2. | И. П. – то же.Подъем на счет 1-7, зафиксировать на счет 1-7, вернуться в и.п.. | 3-4 раза по схеме.Темп медленный. | Работают мышцы спины.Руки играют вспомогательную роль. |
| 3. | И.П. – то же. Подъем на счет 1-7, поворот головы на 1-3, вернуть голову в и.п.. На счет 1-3 то же в другую сторону, вернуться корпусом в и.п. на 1-7. | 2 раза.Темп медленный. | Туловище не скручивается. |
| 4. | **«Стаканчик»**И. П. – сидя, опора на ягодицы, колени согнуты, руки держат пятки, кончики пальцев ног упираются в пол, спина прямая.Ноги выпрямить – согнуть на счет 1-2, держать уголок. | 4-6 раз.Темп средний. | Работают мышцы спины и ног, а руки играют вспомогательную роль. |
| 5. | И.П. – то же.Выпрямить ноги на счет 1-2, зафиксировать положение уголка на 1-4, вернуть в и.п.. | 4-6 раз.Темп средний. | Следить за прямой спиной.Учиться держать равновесие, не падать. |
| 6. | И.П. – то же.Выпрямить ноги на 1-2, зафиксировать, медленно развести в стороны – зафиксировать, вернуть обратно на 1-4, вернуть в и.п.. | 2-4 раза.Темп медленный. | Держать равновесие.Работают все группы мышц. |
| 7. | **«Пружина»**И.П. – полусидя – опора на локти и ладони, колени согнуты, носки поднять на уровень коленей и кончика носа, параллельно полу.Попеременно ставим точки кончиками пальцев на воображаемой стене. | 4-6 раз по 20 сек., с отдыхом.Темп динамичный. | Движение идет с пружинящим эффектом и динамично. |
| 8. | **«Резинка»**И.П. – повиснуть на шведской стенке на расстоянии вытянутой ступни от пола. | 3 раза.По 15 сек., с отдыхом. | Подготовка позвоночника для дальнейшей работы.Сброс напряжения. |
| 9. | И.П. – то же.Подтягивать колени, сгибая-разгибая их. | 4-6 раз.Темп средний. | Придерживать ребенка.Не делать резких движений. |
| 10. | И. П. – то же.Прямые ноги приподнимать вверх, но не уголком. | 4 раза.Темп средний. | Выполнять со страховкой. |
| 11. | **«Каталка»**И. П. – лежа на животе, руки и ноги вытянуты.Поднять руки и ноги в «лодочку» - рывком перевернуться на спину в «уголок».Катиться непрерывно на счет 1-2 от стенки до стенки. | 1-2 раза.Темп средний. | Стараться не касаться пола ладошками и ступней.Работают мышцы брюшного пресса и спины. |
| 12. | **«Кошечка»**И.П. – сесть на колени, грудь прижата к коленям, руки вытянуты вперед, ладошки упираются в пол.Движение корпусом вперед, скользя по полу, прогибаясь, вынырнуть головой вверх, вытянув руки в локтях.Кошечка потягивается.Обратный ход в и.п.. | 4-6 раз.Темп медленный. | Тщательно, постепенно выполнять упражнение.Колени на месте, ладошки тоже. |
| 13. | И. П. – то же.То же движение вперед, но усложненное волнообразным движением в стороне (змейкой). | 2-4 раза.Темп медленный. |  |
| 14. | «**Солнышко»****И.П.**– стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх.Медленный наклон корпуса вперед-вниз от живота, затем переход на грудь, плечи, локти, ладони.Когда руки коснулись пола – идет смена направления, руки скользят по полу, по ногам, спина горбиком, возврат в и.п.. | 4-6 раз.Темп  медленный | Руки всегда отстают, спина прогибается.Все действия выполняются постепенно и пластично. |
| 15. | **«Колодец»**И.П. – стоя, опорная нога согнута в колене, другая выставлена вперед, прямая.Тот же наклон, как и в упр. 14, но к вытянутой ноге. | 4-6 раз к каждой ноге.Темп медленный. |  |
| 16. | **«Волна»**И.П.- стоя, руки вверху, колени чуть согнуты.Движение начинается с носочков, переходит на колени, живот, грудь, руки и опять в и. п.. | 4-8 раз.Темп медленный. | Характер движения: постепенный, волнообразный, непрерывный. |
| 17. | **«Пружина»**И. П. – стоя, ноги вместе.Попеременно отрываем пятку от пола, ставим на подушку стопы, затем давим пяткой в пол каждой ступней. | 8-12 раз.Медленно. | Работает только ступня.Необходимо зафиксировать правильную осанку.Давить пружинящее в пол, непрерывно. |