

**II Международный конкурс «Мастер – класс педагога»
Номинация «Воспитание молодого поколение 21 века»:
физическое развитие и культура здоровья.**

**Мастер-класс для педагогов и родителей
«Особенности физкультурно – оздоровительной работы
в ДОУ с детьми с ОВЗ»**

Прусакова Ренуте Романовна
Воспитатель МБДОУ № 249
г. Красноярск

Уважаемые коллеги, сегодня мы представим вашему вниманию мастер - класс об особенностях физкультурно – оздоровительной работы с детьми с ОВЗ. Обращаем ваше внимание на то, что инструктору физической культуры, воспитателю для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта у детей с ОВЗ, особенности психического, физического, личностного развития данной категории детей.

Как показывает практика, планомерная работа по программам, направленным на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, приводит не только к улучшению состояния здоровья воспитанников, но и к повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе, расширяет кругозор.

В настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях существуют общие проблемы:

- Возрастающее количество детей с ограниченными возможностями здоровья и вторичными проявлениями различных нарушений;
- Увеличение количества детей со 2,3,4 и даже 5 группами здоровья.

Основной целью физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ является:

- содействие гармоничному физическому развитию и своевременная коррекция имеющихся нарушений в психофизическом развитии
- создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья дошкольников.

Задачи работы:

- Сохранение и укрепление здоровья детей;
- Формирование привычки к здоровому образу жизни;
- Формирование у дошкольников потребности в ежедневной двигательной деятельности;

- Осознание и осмысление собственного "Я", преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков;
- Оказание помощи семье в воспитании детей с ОВЗ.

Принципы физкультурно - оздоровительной работы с детьми ОВЗ:

Принцип участия - привлечение всех участников педагогического процесса, социума к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек; планирование оптимальной учебной нагрузки, своевременной диспансеризации детей.

Принцип гарантий - реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, выполнение государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.

Принцип систематичности и последовательности - постепенный, системный подход к подаче материала, к решению тех или иных возникающих проблем.

Принцип комплектности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

Этапы работы по физическому развитию детей с ОВЗ:

- На основании исследования данных мы определяем, что группы дошкольников с ОВЗ не однородны. Это определяется, прежде всего, тем, что в них входят дети с разными нарушениями развития: нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, задержкой психического развития, нарушением интеллектуального развития и прочее.

Чтобы учитывать особенности ребёнка на занятии и точно знать к какой категории детей относится ребёнок, мы предлагаем ввести условное обозначение групп здоровья и физкультуры и указать обозначение соответствующего цвета на футболках:

* синий круг – основная группа физкультуры (2 гр. группа здоровья);

*красный круг – подготовительная группа физкультуры (3 группа здоровья);

*зелёный круг – специальная группа физкультуры (4-5 группа здоровья).

Педагог при ведении занятий обращает внимание на эти обозначения (например для детей с подготовительной и специальной группой физкультуры осуществляется индивидуальный подход – снижается

соответствующая нагрузка, уменьшается количество подходов в упражнениях, облегчаются виды движения).

Кроме того, педагог (воспитатель, инструктор по физической культуре):

- Организует здоровьесберегающее образовательное пространство в группе ДОО (оздоровительные режимы, физкультурные занятия всех типов, оптимальный двигательный режим, оборудование участков и залов);
- Проводит анализ и оценку результатов физкультурно - оздоровительной работы за год;
- Определяет дальнейшие перспективы сохранения и укрепления здоровья детей на следующий учебный год, ориентируясь на результаты прошлого года.
- Оценивает итоговые результаты реализации физкультурно – оздоровительной работы по направлениям:
 - реализация оптимального режима использования игровой и образовательной деятельности и активного отдыха детей;
 - изменение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
 - формирование осознанного отношения детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
 - снижение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком.
 - увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия;
 - нормализация статических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики;
 - применение здоровьесберегающих технологий и их результативность;

При работе с детьми с ОВЗ одним из самых важных условий для педагога является понимание того, что эти дети нуждаются в особом индивидуальном подходе, отличном от рамок стандартной программы. Для реализации своих потенциальных возможностей, они нуждаются в создании условий для физического развития. Ключевым моментом этой ситуации является то, что дети с ОВЗ не приспособляются к правилам и условиям детского сада, а включаются в жизнь на своих собственных условиях, которые детский сад принимает и учитывает.

Специальные формы и методы для обучения детей с ОВЗ.

Для организации физкультурно – оздоровительной работы в ДОО нами используются следующие формы и методы:

Формы и методы	Содержание
Обеспечение здорового ритма	Щадящий режим (адаптационный период) во всех спортивных мероприятиях

жизни	Создание комфортной обстановки и микроклимата
Физические упражнения	Утренняя гимнастика
	Физкультурные занятия
	Подвижные игры
	Игры - хороводы
	Релаксационные упражнения
	Профилактическая гимнастика (гимнастика после сна)
	Спортивные игры
	Спортивный час
	Прогулки (организация двигательной активности детей)
	Логоритмика
	Занятия на тренажерах
	Физминутки
	Динамические паузы
	Пальчиковая гимнастика
Дыхательная гимнастика	
Коррекция физического развития детей	Индивидуальная работа
Гигиенические и водные процедуры	Мытье рук
	Увлажнение воздуха
Свето-воздушные ванны	Прогулки на свежем воздухе
	Проветривание помещений
	Обеспечение температурного режима
	Закаливание
Активный отдых	«День здоровья»
	Физкультурно-спортивные праздники и развлечения
	Физкультурный досуг
Музотерапия	Музыкальное сопровождение учебного процесса
	Театральная деятельность
	Пение
	Слушание музыки
Психогимнастика	Игры и упражнения на развитие эмоционально-волевой сферы

Методические приёмы:

- Поэтапное разъяснение заданий, чёткое проговаривание инструкций;
- Последовательное выполнение заданий;

- Повторение воспитанниками инструкции к выполнению задания;
- Близость к воспитаннику во время объяснения задания;
- Перемена видов деятельности;
- Подготовка воспитанников к перемене вида деятельности;
- Чередование занятий и физкультурных пауз;
- Предоставление дополнительного времени для завершения задания;
- Работа на спортивных тренажерах;
- Индивидуальное оценивание выполнения упражнения.

Здоровьесберегающая деятельность учреждения - это система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников с ОВЗ, включая:

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения;
- рациональная организация образовательного процесса, использование в работе методов для организации мероприятий для коррекции здоровья детей;
- организация физкультурно-оздоровительной работы;
- просветительская работа с родителями, направленная на формирование ценности здоровья, здорового образа жизни, правильного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- организация системы просветительской и методической работы с педагогами;
- медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников, сотрудничество с медицинским персоналом детской поликлиники.

Также существенное влияние на состояние здоровья дошкольников оказывают условия воспитания и обучения; воздушно-тепловой режим и освещенность помещений; комплектация мебелью и ТСО; рациональная организация образовательного процесса и организационно двигательная активность воспитанников. Соблюдение основных гигиенических требований к помещениям, оборудованию и организации физкультурных занятий является основой здоровьесберегающей деятельности ДОУ.

Физкультурно – оздоровительная работа включает в себя работу по формированию представлений и навыков здорового образа жизни и реализуется через все виды совместной и самостоятельной деятельности в детском саду.

Формы проведения физкультурных занятий в ДОУ

- Обучающие занятия;
- Комплексные занятия;
- Игровые (на основе подвижных народных игр и игр-эстафет);

- Тематические;
- Занятия на основе игр и упражнений с пособиями одного вида;
- Самостоятельные занятия (на свободном выборе движений и использованием тренажеров);
- Упражнения на полосе препятствий;
- «Дни здоровья».

Формы проведения утренней гимнастики в ДОУ

- Общеразвивающие упражнения без предметов;
- Общеразвивающие упражнения с предметами;
- На «полосе препятствий»;
- Танцевально-ритмические упражнения.

Предлагаю вашему вниманию план – конспект, в котором указана цветовая маркировка. Эта маркировка помогает в ходе занятия инструктору и воспитателю учитывать особенности детей и строить физкультурно – оздоровительную работу, опираясь на их возможности. (*Приложение 1*)

А теперь, уважаемые коллеги, я попрошу вас пройти в наш спортивный зал, мы продемонстрируем вам, каким образом можно работать по этому плану. Прошу желающих участвовать в занятии выйти сюда. Остальные работают с планом- конспектом, отмечают, каким образом определяется нагрузка на детей с учётом цветовой маркировки на футболках.

Наш мастер-класс будет состоять из трёх частей. Все части нашего занятия рассчитаны на возраст старшей группы детского сада.

Вводная часть - разминка. В ней разучиваются и автоматизируются различные имитационные движения, прыжки, подскоки, прямой галоп, а также общеразвивающие упражнения.

Основная часть – включает в себя разучивание основных видов движения.

Заключительная часть - состоит из подвижной игры, которая закрепляет основные виды движения.

Вы все прекрасно понимаете, как важно в работе с детьми последовательное грамотное разучивание отдельных движений какой либо двигательной композиции. Но мы с вами ограничены во времени, поэтому будем выполнять движения без предварительного разучивания. Я прошу вас быть внимательными при выполнении упражнения.

Ход мастер-класса:

- Итак, начинаем занятие. Встаньте все в одну шеренгу. Ровняйся! Смирно! Направо! Налево! Кругом! За направляющим по кругу, шагом марш! Раз, два, три, четыре!.. Молодцы. Повторяйте за мной движения.

Разминка:

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носочках, руки вверх на пяточка, руки за спину; на внешней стороне, руки за спину; на внутренней стороне стопы, руки на пояс.

« Гуси». Ходьба в полуприседе, руки вперёд.

Ходьба скрестным шагом.

Быстрый бег.

Дыхательные упражнения («паровозик», «одуванчики»)

Ходьба « слоники»

Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках инструктор, продолжать бег 2-3 раза.

Ходьба.

- Молодцы! А теперь общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1.И.п.: стоя ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперёд, опустить, вернуться в и.п. (6 раз).

2.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, встать, вернуться в и.п. (5-6 раз).

3.И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклонится, коснуться мячом пола, как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз).

4.И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя правую и левую сторону (по 3 раза).

5.И.п.: ноги на ширине ступни. Руки внизу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой.

- Замечательно! Разминка прошла прекрасно! Приступим к основным видам движения.

- 1. « Кораблик». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами (наступить на седьмую рейку) 2раза.

Цель: Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображения

- 2. «Козлики». В парах ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу, руки за голову, 2раза.

Цель: Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной позы на ограниченной опоре.

- 3. « зайчики». Прыжки через обруч на двух ногах- 3раза по 5прыжков.

Цель: Укрепление свода стопы, ритмичность и соразмерностью усилий, координация движений рук и ног

- 1.Г.К. –наступить на четвёртую рейку (2раза).
- 2.Г.К.- поддержка спины инструктором.
- 3. Г.К.- шагает через обруч.

Прекрасно! А теперь поиграем!

«Цветные автомобили»

Участники мастер - класса размещаются вдоль стены комнаты или по краю площадки. Они - автомобили. Каждому из играющих дается флажок какого-либо цвета (по желанию) или цветной круг, кольцо. Педагог стоит лицом к играющим в центре площадки. Он держит в руке три цветных флажка. Инструктор поднимает флажок какого-нибудь цвета. Все играющие, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке (в любом направлении), на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда ведущий опустит флажок, игроки останавливаются и направляются каждый в свой гараж. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется. Ведущий может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда все автомобили выезжают из своих гаражей. Если играющие не видят, что флажок опущен, ведущий может подсказать: «Автомобили (называет цвет) остановились». Можно вообще заменить цветной сигнал словесным (например: «Выезжают синие автомобили», «Синие автомобили возвращаются домой»).

Цель: научить игроков бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу, находить своё место.

« По ровненькой дорожке»

Играющие становятся в круг. Идут за инструктором и говорят слова: по ровненькой дорожке, по дорожке по дорожке,

Шагают наши ножки, шагают наши ножки.

По камушкам, по камушкам, в ямку - бух!

Идут друг за другом, на слова «По камешкам» - прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд. На слова «В ямку – бух!» - присаживаются на корточки. «Вылезли из ямки», - говорит инструктор, и дети поднимаются.

Цель: развитие речи в движении.

-И наконец, мы с вами расслабимся и успокоимся.

Окончание занятия предполагает расслабление после нагрузки, поэтому предлагаем **точечный массаж и дыхательная гимнастика:**

1.Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперёк.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3.Указательным пальцем массировать ноздри

4.Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: « Примазывать, чтобы не отклеилось».

5.Вдох через нос, выдох - через рот на ладонь (с одуванчиками).

Цель: профилактика простудных заболеваний, повышение жизненного тонуса; снижение нагрузки.

- Отлично справились! Ровняйся! Смирно! Направо! Налево! Кругом! За направляющим к двери шагом марш! Наше занятие окончено! До свидания!

Благодарю Вас за участие в проведении занятия. На его примере мы рассмотрели, каким образом можно выстраивать работу с детьми с ОВЗ. Эту же работу мы спланировали в плане и указали в нём цветовую маркировку, которая позволяет дифференцировать нагрузку на детей и её уровень сложности.

Подводя итог нашего мастер – класса, остановлюсь на том, что каждый педагог имеет право на выбор технологий, форм и методов работы с детьми.

Однако, важно помнить, что эта свобода выбора не должна противоречить интересам и возможностям ваших воспитанников, должна учитывать их насущные потребности и состояния.

<p>СТАРШАЯ ГРУППА. АПРЕЛЬ – ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ. 3–Я НЕДЕЛЯ ТЕМА: «ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ».</p>		
<p>Этапы</p>	<p>ЗАНЯТИЕ 5</p>	
<p>Вводная</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение прыгать через обруч, развивая ловкость и координацию; упражнять в лазании по гимнастической стене и в ходьбе по ограниченной поверхности. Пособия: мячи, обручи, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, рули трёх цветов.</p>	
<p>ОРУ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу, проверка осанки. • Ходьба в колонне по одному • Ходьба на носочках, руки вверх на пяточках, руки за спину; на внешней стороне, руки за спину; на внутренней стороне стопы, руки на пояс. • Ходьба в полуприседе, руки вперёд • Ходьба скрестным шагом • Быстрый бег • Дыхательные упражнения • Ходьба «Слоник» • Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках инструктор, продолжать бег 2-3 раза • Ходьба 	<p>Примечание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Г.К. (<i>ФИ ребёнка</i>) –медленный бег в нутрии круга; подбегает и просто задевает бубен. • Г.М. – медленный бег внутри круга.
<p>ОРУ</p>	<p>С малым мячом</p> <p>1.И.п.: стоя ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперёд, опустить, вернуться в и.п. (6 раз).</p> <p>2.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, встать, вернуться в и.п. (5-6 раз).</p> <p>3.И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклонится, коснуться мячом пола, как можно дальше, выпрямиться,</p>	<p>Примечание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5. Г.К.- шагает с мячом в руках

	<p>вернуться в и.п. (5-6 раз).</p> <p>4.И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя правую и левую сторону (по 3 раза).</p> <p>5.И.п.: ноги на ширине ступни. Руки внизу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой.</p>	
ОВД	<ul style="list-style-type: none"> • 1. «Кораблик». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами (наступить на седьмую рейку) 2 раза. <p>Цель: Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображения</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2. «Козлики». В парах ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу, руки за голову, 2раза. <p>Цель: Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной позы на ограниченной опоре.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3. «Зайчики». Прыжки через обруч на двух ногах- 3раза по 5прыжков. <p>Цель: Укрепление свода стопы, ритмичность и со- размерность усилий, координация движений рук и ног</p>	<p>Примечание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1.Г.К– наступить на четвертую рейку (2раза). • 2.Г.К.- поддержка спины инструктором. • 3. Г.К.- шагает через обруч. • 1.Г.М. – наступает на пятую рейку(2раза) • 2. Г.М.- поддержка спины инструктором.
П/И	<p>«Цветные автомобили»</p> <p>Участники мастер - класса размещаются вдоль стены комнаты или по краю площадки. Они - автомобили. Каждому из играющих дается флажок какого-либо цвета (по желанию) или цветной круг, кольцо. Педагог стоит лицом к играющим в центре площадки. Он держит в руке три цветных флажка. Инструктор поднимает флажок какого-нибудь цвета. Все играющие, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке (в любом направлении), на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда ведущий опустит флажок, игроки останавливаются и направляются каждый в свой гараж. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, и игра</p>	

<p>П/И малой подвижн ости</p>	<p>возобновляется. Ведущий может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда все автомобили выезжают из своих гаражей. Если играющие не видят, что флажок опущен, ведущий может подсказать: «Автомобили (называет цвет) остановились». Можно вообще заменить цветной сигнал словесным (например: «Выезжают синие автомобили», «Синие автомобили возвращаются домой»).</p> <p>Цель: научить игроков бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу, находить своё место.</p> <p>« По ровненькой дорожке»</p> <p>Играющие становятся в круг. Идут за инструктором и говорят слова: по ровненькой дорожке, по дорожке по дорожке, Шагают наши ножки, шагают наши ножки.</p> <p>По камушкам, по камушкам, в ямку - бух!</p> <p>Идут друг за другом, на слова «По камешкам» - прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд. На слова «В ямку – бух!» - присаживаются на корточки. «Вылезли из ямки», - говорит инструктор, и дети поднимаются.</p> <p>Цель: развитие речи в движении.</p> <p>Точечный массаж и дыхательная гимнастика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперёк. 2. Слегка подёргать кончик носа. 3.Указательным пальцем массировать ноздри 4.Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «Примазывать, чтобы не отклеилось». 5.Вдох через нос, выдох - через рот на ладонь (с одуванчиками). <p>Цель: профилактика простудных заболеваний, повышение жизненного тонуса; снижение нагрузки.</p>
--	---