Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

"Центр развития ребёнка -детский сад№137"г.Перми

**ПРОЕКТ**

**"Взаимодействие детского сада и семьи в процессе организации физкультурно-оздоровительных мероприятий"**

**(Старшая группа для детей с нарушением интеллекта)**

****

 **Руководитель: Кузнецова Н.В.**

 **Воспитатель 1 категории**

 г.Пермь.2020-2021г.

**Актуальность**

Новые задачи, встающие перед дошкольным учреждением, предполагают его открытость, тесное сотрудничество и взаимодействие с другими социальными институтами, помогающими ему решать образовательные задачи. На современном этапе детский сад постепенно превращается в открытую образовательную систему: с одной стороны, педагогический процесс дошкольного учреждения становится более свободным, гибким, дифференцированным, гуманным со стороны педагогического коллектива, с другой — педагоги ориентируются на сотрудничество и взаимодействие с родителями. Работа с родителями одна из важнейших сторон деятельности ДОУ. Семья — первоисточник и образец формирования межличностных отношений ребенка, а папа и мама — образцы для подражания. Не существует другого такого института, кроме института семьи, так точно предопределяющего закономерности формирования будущего человека. За поведенческими проблемами, особенностями детских взаимоотношений видны взрослые – их взгляды на мир, их позиции и поведенческие стереотипы. Родители, не владея в достаточной мере, знанием возрастных и индивидуальных особенностей развития ребенка, порой осуществляют воспитание ребенка вслепую, интуитивно. Все это не приносит желаемых результатов

Идея взаимодействия педагогов с родителями тесно связана с кардинальной перестройкой работы с семьей: переход от монологических форм работы к диалогу, размышлению, вовлечение родителей в разнообразную совместную деятельность с детьми. Такой подход сделает педагогов единомышленниками, поднимет психолого-педагогическую компетентность родителей и эмоционально сблизит их со своим ребенком.

**Цель данного проекта**

Сохранение и укрепление здоровья у детей с нарушением интеллекта

**Оздоровительные задачи:**

1.Повышать приспособляемость органов и систем растущего организма.

2.Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

3.Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

4.Обеспечить пропорциональное развитие всех мышечных групп.

**Образовательные задачи:**

1.Формировать правильные навыки выполнения основных движений на основе коррекции физических отклонений.

2.Развивать функцию равновесия, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия при ходьбе по прямой.

3.Развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а так же равновесие и координацию движений.

4.Повысить педагогическую грамотность родителей в культурно- просветительской направленности по организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Воспитательные задачи:**

1.Поддерживать интерес и активность в использовании различных движений при решении игровых и практических задач.

2.Развивать у детей согласованность своих действий с движениями окружающих.

3.Вызывать желание принимать участие в подготовке условий для выполнения двигательных действий.

4.Воспитывать у детей умение слышать педагога.

5.Воспитывать у детей умение работать с педагогом.

**Коррекционные задачи:**

1.Обеспечение физического и психического благополучия;

2.Коррекция физических отклонений: несогласованность движений рук и ног, шаркающая походка, семенящий шаг, ходьба на носочках, голова опущена вниз-смотрит под ноги, корпус наклонен вперёд.

3. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса

4.. Совершенствовать координацию движений

6. Укреплять мышцы, формирующие свод стопы и голени

7.Обучать правильному выполнению упражнений для укрепления свода стопы.

**Вид проекта** - физкультурно- оздоровительный

**Руководитель проекта** -Кузнецова Надежда Вячеславовна (воспитатель)

**Участники проекта** - воспитатель, дети, учитель-дефектолог, родители, музыкальный руководитель.

**Сроки реализации** -долгосрочный (1год).

**Прогнозируемые результаты:**

1.Снизить заболеваемость;

2.Улучшить индекс здоровья;

3 Повысить компетентность родителей

4. Привлечь родителей в образовательное пространство ДОУ.

6.Формировать правильность выполнения основных движений.

Особенностью детей с нарушением интеллекта является неустойчивость внимания, ограниченный объём памяти, расторможенность, гиперреактивность, раздражительность, агрессивность, конфликтность и физические отклонения т.д.

Свою работу в рамках проекта я построила с учётом вышеперечисленных особенностей детей с нарушением интеллекта

Можно выделить несколько принципов подбора материала и организации педагогического процесса.

-близость материала личному опыту детей;

-освоение материала от частного к общему;

-повторяемость материала;

**Условия реализации проекта.**

**Создание системы коррекционных воздействий:**

***1. Игры, которые лечат:***

*Важным средством профилактики и лечения* ***нарушения осанки*** *является, игры и игровые упражнения на все группы мышц- например:*

\* Чтобы ребёнок умел самостоятельно, правильно удерживать голову и умел напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, я провожу игры с предметом на голове.

\* На координацию движений полезны игры на сохранение равновесия

\* Для укрепления мышц спины и брюшного пресса эффективным является игровое упр.- брёвнышко, "Футбол"-

***"Ходим в шляпах"***

Играющие стоят. Дети кладут на голову легкий груз- «шляпу», мешочек с песком массой 200-300 г. Проверив осанку дается сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом, сохраняя правильную осанку. Можно усложнить игру, предложить детям потанцевать или пройти по извилистой линии.

***"Самолеты"***

Играющие изображают летчиков. Они готовятся к полету. По сигналу «К полету готовься!» дети наливают в бак бензин (наклоняются, «заводят мотор» (кружат руками перед грудью, «расправляют крылья» (поднимают руки в стороны, «летят» (разбегаются). По сигналу «на посадку» «летчики» ведут «самолеты» на посадку.

***"Поймай комара"***

Дети становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1-1, 5 см.) с привязанным на конце комаром из бумаги или материи. Ведущий кружит «комара» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать комара обеими руками.

***"Журавли"***

Игроки изображают журавлей- стоят на одной ноге, меняя при утомлении то одну, то другую ногу. Остальные изображают лягушек, прыгают на четвереньках. На сигнал ведущего журавли, прыгая на одной ноге, ловят лягушек, убегающих на четвереньках в болот- очерченный круг на полу. В болоте они спасаются. Потом дети меняются ролями.

*Специальные игровые упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени*

 "Переложи мяч"

 Ребенок сидит на полу опираясь руками сзади. Мяч лежит у ног справ. Захватывая его стопами, поднять и переложить налево, потом повторить, перенести мяч слева на право. Выигрывает тот, кто большее количество раз перенесет мяч.

 **"Гусеница".**

И.п. - сидя на полу с согнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно

**"Поглаживание**". 3 - 4 раза

И.п. - сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену.

Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

*Игровые упражнения, направленные на формирование сводов стопы*

**«Палочки»**

Оборудование: деревянные палочки (1 на двоих)

Мы стоим, не унываем
Друг-другу палочки катаем

И.п. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу правой ногой. То же левой ногой.

**«Каток»**

Оборудование: гимнастическая палка

Вот какой у нас каток
Для строительства дорог
Чтоб разглаживать морщины
Лучше не найти машины

И.п. стоя, руки на поясе, одна нога стоит на гимнастической палке, палка по середине стопы: прокатывать палку вперед-назад, то же другой ногой

*Игры* ***на развитие мелкой моторики рук:***

**1. Пальчиковая гимнастика.**

Массаж, самомассаж (без предметов, с предметами).

Упражнения для кистей рук (Семья, Пекарь, Пальчики дружат и т.д**.)**

Статические упражнения (удержание пальцами определенной позы): кольцо, коза, заяц;

Динамические упражнения (развитие подвижности пальцев, переключения с одной позиции на другую): кулак-ребро-ладонь; ножницы-собака-лошадь; и т.д.

**2 «Пальчиковые упражнения.**

*Условно делятся на три группы.*

***1 группа:*** *Упражнения для кистей рук*

-развивают подражательную способность, достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений;

- учат напрягать и расслаблять мышцы;

 - развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;

 - учат переключаться с одного движения на другое.

 “Заготавливаем капусту”.

Руками имитируем соответствующие действия.

Мы капусту рубим, рубим!

Мы морковку трем, трем!

Мы капусту солим, солим!

Мы капусту жмем, жмем!

***2 группа:*** *Статические упражнения* (удержание пальцами определенной позы).

 Совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений. Развивают подражательную способность: учат напрягать и расслаблять мышцы, учат переключаться с одного движения на другое): кольцо, коза, заяц;

,

***3 группа*:** *Упражнения для пальцев динамические* (развитие подвижности пальцев, переключения с одной позиции на другую, учат сгибать и разгибать пальцы, развивают точную координацию движений): кулак-ребро-ладонь; ножницы, собака-лошадь; и т.д.



1. “Семья”.

Исходное положение: сжать пальчики в кулачок. Затем поочередно разгибать их, начиная с большого пальца.

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка.
Этот пальчик – это я.
Вот и вся моя семья.

(На слова последней строчки ритмично сжимать и разжимать пальцы.)

**3.Пальчиковые игры**

*\* Без предметов:*рисунки в воздухе (пальцем, ладонью), расскажи сказку, расскажи стихи руками, логосказки и т.д.

*\* С атрибутами:* пальчиковый театр, платочки, резиночки, перчатки**.**

*\*С предметами:* для развития моторики рук создано много специальных игрушек. Это мозаики и всевозможные конструкторы, шнуровки и пазлы, специальные лабиринты, фигурки-вкладыши, пирамидки. Это идеальные игрушки для укрепления пальцев и всей кисти руки ребенка, развития глазомера, воспитания внимания и усидчивости. Все это создает оптимальные предпосылки для подготовки к письму.

*\*«Игры с пуговицами».* В процессе игры развивается мелкая моторика, зрительно-моторная координация, математическое мышление, внимание, точность движений, тактильное восприятие, творческая и эмоциональная сфера. Ребенок украшает шаблоны пуговицами.

*\* «Игры с прищепками».*Игры с прищепками развивают мелкую моторику рук. Особенно они полезны, если пальчики ребенка действуют неуверенно, неловко. Игры с прищепками хорошо развивают щипковый хват, способность перераспределять при щипковом хвате мышечный тонус.

*\* Игры с крупами***.**Самая распространённая игра – рисование на манке. Насыпаем манную крупу в мелкую тарелку или крышку от коробки и предоставляем ребенку полную свободу творчества.

Еще один вид игры с крупами – это **«Сухой бассейн».**

Работа с глиной, пластилином, соленым тестом

Работа с бумагой, картон, гофра, салфетки, ткань разной текстуры, вата

Работа с природным и бросовым материалом: желуди, шишки, орехи (грецкие, фундук), скорлупу от орехов, веточки, почки, песок, глина, листья, крупа (манная, гречневая, горох, бобы, фасоль и пр.), макаронные изделия, бусинки, пуговицы, крышки, яичная скорлупа и т.д.

Конструирование из разных видов конструкторов.

*\*"Веселый карандашик" (подготовка руки к письму)*

- знакомство с тетрадью;

- ориентировка в пространстве листа;

- графические диктанты;

- копирование (по точкам, на кальку);

- контур предмета (обведи рисунок, соедини по точкам);

- дорисовка (по принципу симметрии);

- волшебные узоры;

-лабиринты, штриховка

***Виды упражнений для коррекции физических отклонений:***

*При коррекции шаркающей походки, при опущении головы вниз, при ходьбе на носочках - эффективны следующие упражнения:*

 - Ходьба с высоким подниманием колена через препятствия, с постановкой ноги на всю ступни;

 - Ходьба по следам;

 - Ползанье на четвереньках с попеременной сменой рук и ног;

*При несогласованности рук и ног, при семенящем шаге:*

 - Ползаем как кошечки»;

 - «Ходим по массажной дорожке»;

 - «Ползаем по-пластунски»;

*При синкенезиях:*

 - удерживание исходного положения;

 - бросание предмета вдаль.

 ***3.Организация и проведение краткосрочной образовательной практики (КОПов).***

**1.** КОП. Тема:" Шнуровка ботинка и завязывание на бант".

Актуальность: Овладение навыками самообслуживания

Цель: Развивать мелкую моторику пальцев рук, зрительно-моторную координацию, точность и быстроту пальцев рук.

**2**.КОП. Тема: " Весёлые мячи."

Освоение упражнений с использованием

 Мячей- фитболов.

Актуальность: занятия на футболах улучшают координацию движений, создают хороший мышечный корсет, формируют навык правильной осанки.

Цель: развитие и укрепление здоровья детей.

**3.** КОП-. "Волшебные точки".

 Актуальность:овладение навыками самомассажа для дошкольников-один из способов приобщения к здоровому образу жизни.

 Цель: Профилактика простудных заболеваний.

***4.Создание предметно-развивающей среды*** *(согласно видов системы)*

1. Изготовление нестандартного оборудования: пенёчки для перешагивания, набивные мячики, дорожки со следами, массажные дорожки с пуговицами, с крупой.

2.Ориентиры, скамейка, массажные дорожки, массажные тренажёры, деревянные палки,

3. Мячи-фитболы;

4. Картонные листы с пробитыми дырками-разные по цвету, шнурки, узкие короткие ленты;

5. Кинетический песок, природный и бросовый материал, прищепки, различные виды конструкторов и т.д.

***5. Работа с родителями, связь со школой.***

1.Проведение консультаций;

- Консультация «Какие физические отклонения присутствуют у детей»

- Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»

- Оформление папки-передвижки «Советы родителям»

- Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»

- Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"

2.День открытых дверей для родителей

3.Развлечение с родителями-"Путешествие в страну Здоровья"

4.Соревнование с родителями и учащимися 1 класса-"Весёлые старты" по проекту-"Школа-детский сад"

**План-циклограмма по коррекции физических отклонений у детей с умственной отсталостью на 1 неделю октября**

**(Старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Физические отклонения** | **Необходимые упражнения** |  **Методические приёмы** | **Пособия, материалы и прочее** | **Работа с семьей** |
| **понедельник** | 1.Несогласованность движений рук и ног2.Шаркающая походка | 1. Ползание на четвереньках, попеременно переставляя руки и ноги.2. Перешагивание ч/з мешочки, высоко поднимать ноги и ставить на всю стопу | 1. Показ взрослым, пошаговое объяснение, сопряжённое выполнение упр-я2.Ребёнок стоит у взрослого на ногах, совместно выполняем упражнение3.Положительная эмоциональная оценка | 1. Герой группы (мягкая игрушка).Мишка, зайка2Мешочки 4 штуки3.мягкая, прямая дорожка4.Набивные мячи -500гр. | 1.Родительское собрание «Знакомство с проблемой» |
| **среда** | 1. Сохранение равновесия при ходьбе по прямой2.Развитие силы рук, плечевого пояса | 1. Ходьба по дорожке, положенной на пол, смотреть вперёд на игрушку2. Поднять набивной мяч вверх, опустить вниз, в стороны | 1.Словесная инструкция, выполнение по подражанию взрослому2.Показ, словесная инструкция, совместное выполнение 3.Положительная эмоциональная оценка | 2.Семинар-практикум«Вместе с мамой» |
| **пятница** | 1. Шаркающая походка2. Развитие равновесия | 1.Перешагивание ч/з мягкие пенёчки2Ходьба боком по шнуру | 1.Сопряжённое выполнение упражнения2.Выполнение по подражанию взрослому | Мастер-класс по выполнению нестандартного оборудования |

**План-циклограмма по коррекции физических отклонений у детей с умственной отсталостью на 2 неделю октября (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Физические отклонения** | **Необходимые упражнения** | **Методические приёмы** | **Пособия, материалы и прочее** | **Работа с семьёй** |
| **понедельник** | 1. Сохранение направления движения по прямой2Ходьба по массажным дорожкам | 1. Ходьба по мягкой дорожке, положенной на пол.2Ходьба по массажным коврикам | 1.Показ, сопряжённое выполнение движения «Иди к Мишке в гости»2.Положительная эмоциональная оценка | 1. Герой группы (мягкая игрушка).Мишка, лисичка2.Массажные коврики, дорожки3.Косички, набивные мячи-500гр. Массажный ролик | Совместные открытые занятия:«Дорожка здоровья» |
| **среда** | 1Ходьба на носочках2. Сохранение направления, равновесие | 1Ходьба по следам, ставить ногу на всю стопу2. Перешагивание ч/з косички, положенные на пол | 1Показ, ребёнок стоит у взрослого на ногах. Сопряжённое выполнение движения2.Положительная оценка выполнения упражнения | Дидактические игры |
| **пятница** | 1. Развитие силы рук, плечевого пояса2Плоская стопа | 1. Бросок набивного мяча вдаль, подняв руки вверх2. Сидя на стуле прокатывать массажный ролик ногами | 1.Показ, словесная инструкция, выполнение по подражанию | Семинар- практикум «Я и мама» |

**План-циклограмма по коррекции физических отклонений у детей с умственной отсталостью на 3 неделю октября (старшая) группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Физические отклонения** | **Необходимые упражнения** | **Методические приёмы** | **Пособия, материалы и прочее** | **Работа с семьёй** |
| **понедельник** | 1Несогласованность движений рук и ног2. Шаркающая походка | 1. Ползание на четвереньках, попеременно переставляя руки и ноги2. ходьба с высоким подниманием ног, перешагивая ч/з мешочки, не шаркая ногами | 1. Показ, пошаговое выполнение упражнения2.Совместно со взрослым, ноги ребёнка на ногах взрослого-сопряжённо3.Полжительная эмоциональная оценка | 1. Герой группы (мягкая игрушка).Лисичка, Зайка из сказки «Колобок»2.Мешочки, массажные мячи, | Совместное выполнение упражнений |
| **вторник** | 1. «Ходьба на носочках2Сохранение равновесия при ходьбе по прямой | 1. ходьба по дорожке со следами, совместно со взрослым2. Ходьба по дорожке, положенной на пол. Смотреть на игрушку | 1.Словесная инструкция, пошаговое выполнение упражнения2.Положительная эмоциональная оценка | Мастер-класс по изготовлению нестандартного оборудования |
| **среда** | 1. Плоская стопа2. При ходьбе смотрит себе под ноги | 1. Прокатывание массажного мячика ногами2Ходьба по дорожке с мешочком на голове | 1.Показ, словесная инструкция, помощь взрослого в прокатывании мяча2.Взрослый помогает руками удерживать мешочек на голове | Участие родителей в развлечениях |

План-циклограмма по коррекции физических отклонений у детей с умственной отсталостью на 4 неделю октября (старшая) группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Физические отклонения** | **Необходимые упражнения** | **Методические приёмы** | **Пособия, материалы и прочее** | **Работа с семьёй** |
| **понедельник** | 1.Сохранение направления2. Шаркающая походка | 1. Ползание на четвереньках, смотреть вперёд на игрушку2. ходьба с высоким подниманием ног, перешагивая ч/з мешочки, не шаркая ногами | 1. Показ, пошаговое выполнение упражнения2.Совместно со взрослым, ноги ребёнка на ногах взрослого3.Положительная эмоциональная оценка | 1. Герой группы (мягкая игрушка).Лисичка, Зайка из сказки «Колобок»2.Мешочки, массажные мячи, | Совместное выполнение упражнений |
| **вторник** | 1. «Ходьба на носочках2Сохранение равновесия при ходьбе по прямой | 1. ходьба по дорожке со следами, ставя ноги на всю ступню2. Ходьба по дорожке, положенной на пол. Смотреть на игрушку | 1Совместное, сопряжённое выполнение упражнения со взрослым2.Словесная инструкция, пошаговое выполнение упражнения3.Положительная оценка | Мастер-класс по изготовлению нестандартного оборудования |
| **среда** | 1. Плоская стопа2. При ходьбе смотрит себе под ноги | 1. Прокатывание массажного ролика ногами2Ходьба по дорожке с мешочком на голове | 1Показ, словесная инструкция, помощь взрослого в катании ролика2.Взрослый помогает руками удерживать мешочек на голове. | Участие родителей в развлечениях |

