

**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа № 256 для детей  
с нарушением зрения»  
ГКОУ УР «Школа №256»



**УДМУРТ ЭЛКУНЫСЬ  
ДЫШЕТОНЫЯ НО ТОДОСЬЯ  
МИНИСТЕРСТВО**

«Ляб адзись нылнислы 256-тй номеро  
школа» Удмурт Элькунысь  
огъядышетоныя кун казна ужьюрт  
«256-тй номеро школа» УЭ ОККУ

Молодежная ул., д. 88, Ижевск, Удмуртская Республика 426075  
Тел./факс (3412) 37-13-28 E-mail: [sad-256@mail.ru](mailto:sad-256@mail.ru)

Принята:

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «27» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор \_\_\_\_\_ /Г.Н. Ермолаева

Приказ № 43 от «27» августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к Адаптированной основной образовательной программе  
дошкольного образования слабовидящих детей  
на 2020/2021 учебный год

Корректирующая гимнастика  
Коррекционно-развивающая работа  
2 младшая группа

Составитель воспитатель:  
Русских Е.С.

## **Рабочая программа: корригирующая гимнастика**

### **2 младшая группа.**

**Разработана** на основе Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования слабовидящих детей.

**Образовательная область «Коррекционно-развивающая работа». Коррекция двигательных нарушений .**

**Количество часов в неделю по учебному плану – 1 час**

**Количество часов в учебном году – 33 часа**

**Цель:** Развитие у слабовидящих детей двигательных навыков.

#### **Задачи:**

- Формирование у слабовидящих детей правильных приёмов движения.
- Формирование навыков ориентировки слабовидящих детей

#### **Программное содержание:**

Корригирующая гимнастика направлена на лечение заболеваний, профилактику их осложнений, на предупреждение обострений у слабовидящих дошкольников.

Вследствие трудностей зрительно-двигательной ориентации у слабовидящих детей наблюдается гиподинамия, нарушение осанки, плоскостопие, снижение функциональной деятельности дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Корригирующая гимнастика имеет большое значение для работы всех органов грудной и брюшной полости, для исправления неправильной осанки, плоской запавшей грудной клетки, для улучшения вентиляции легких и усиления притока кислорода к крови.

Занятия корригирующей гимнастикой носят групповой характер. При планировании и проведении занятий учитываются особенности организма слабовидящих детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины заболевания предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

На занятиях корригирующей гимнастикой не следует форсировать совершенствование двигательной подготовленности детей. Систематические разнообразные занятия физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок на них при текущем медико-педагогическом контроле дадут устойчивое повышение двигательной активности.

На занятиях корригирующей гимнастикой используется специальное оборудование (звуковые сигналы, различные тренажеры и др.), которое обеспечит избирательное воздействие физических упражнений на ребенка.

Начинать занятия нужно с простых упражнений, применяя положения, облегчающие их выполнение (из положения лежа, стоя на коленях и т.д.).

Большое значение на занятиях по корригирующей гимнастике приобретают игры, так как игровые ситуации позволяют снимать у детей неуверенность, скованность в двигательных актах. На всех занятиях корригирующей гимнастикой необходимо уделять внимание упражнению и активизации зрения, укреплению мышечного аппарата глаз.

### **Программное содержание:**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

##### **Примерный комплекс дыхательных упражнений**

Дыхательные упражнения при спокойной ходьбе. На один шаг — вдох, на два шага — выдох, затем на два шага — вдох, на четыре — выдох.

Бег (в течение 2-х—3-х мин), следить за дыханием через нос.

Ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, приподнимаясь на носках - вдох, свободно наклониться, уронив руки - выдох.

Сидя на скамейке, ноги вытянуты вперед, руки согнуты в локтях. Отклониться назад — вдох, затем медленно наклониться вперед до полного вдоха, руками достать носки.

И.п.; стоя ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны вправо и влево, поднимая одну руку вверх и отводя ее в сторону наклона.

И.п.: основная стойка. Поднять руки перед собой, подтянуть руки перед собой, подтянуться на носках — вдох, присесть на корточки — продолжительный выдох, сопровождаемый звуками. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, в поднятых руках мяч. Наклониться вперед, опустить мяч на пол и с силой прокатить его назад, выдохнув со звуком ух.

И.п.: сидя на стуле, ноги вытянуты вперед. Поднять ноги, подтянуть согнутые колени к груди, обхватив их руками: спину согнуть, голову опустить'—выдох. Вернуться в и.п. — вдох.

И.п.: основная стойка. Поднять руки рывком вверх, одновременно отставив ногу назад на вытянутый носок,—вдох. Вернуться в и.п. — выдох. То же — правой ногой.

Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.

И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Развести руки в сторону — вдох, рывком обнять себя с энергичным выдохом.

##### **Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.**

В основе профилактики плоскостопия лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод стопы; во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

В осуществлении первой задачи ведущая роль принадлежит физическим упражнениям. Программы по физической культуре детских садов в достаточной мере насыщены упражнениями, укрепляющими опорно-двигательный аппарат нижних конечностей (ходьба, бег, прыжки, приседания, плавание, подвижные игры и т.д.), что, несомненно, способствует повышению выносливости нижних конечностей. Следует также обращать внимание на правильную осанку, на параллельную установку стоп при стойках и ходьбе.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз каждой ногой - вернуться в исходное состояние. То же - стоя.

И.п.: стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки— вернуться в и.п. (6—8 раз).

И.п.: стоя на наружных сводах стоп. Полуприсед. Повторить 6—8 раз.

И.п.: руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30— 60 с).

И.п.: основная стойка с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху—вернуться в и.п. Повторить 10—15 раз.

И.п.: стоя носками внутрь, пятками наружу. Подняться на носки — вернуться в и.п. Повторить ] 0 раз.

И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присев на всей ступне, вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

И.п.: стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь. Повторить 8—10 раз.

И.п.: стоя на носках, развернуть пятки — вернуться в и.п. Повторить 8—10 раз.

И.п.: стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. Повторить 8—10 раз.

И.п.: стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

И.п.: стать на первую рейку гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч, лазанье вверх.

Ходьба в полуприседе.

И.п.: стоя, поднять левую (правую) ногу — разгибание — сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10—12 раз каждой ногой.

И.п.: стоя, поднять левую (правую) ногу—поворот стопы наружу, поворот стопы внутрь. Повторите 4—6 раз.

И.п.: то же. Круговые движения стопой.

И.п.: стоя, под каждой стопой теннисный мяч. Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.

### **Для детей 3—4-х лет**

Поднимание рук в стороны и опускание вниз (птички машут крыльями, бабочки летают и т.д.).

Приседание с постукиванием пальцами о колени и выпрямление (птицы клюют, курочки пьют и т.д.).

Наклон туловища вперед - вниз (птицы сели на ветку и оттуда смотрят на землю, качаемся как неваляшки и т.д.).

Приседание (мы маленькие, мы большие, играем в прятки и т.д.).

Каждое из этих упражнений повторяется 3—4 раза. Когда все эти упражнения будут выполнены, детям предлагают побегать, попрыгать по комнате (птицы полетели, зайчики прыгают и т. д.).

№	Дата проведения	Содержание
1	04.09.2020 г.	Упражнения на мышцы свода стопы с использованием мелких предметов.
2	11.09	Упражнения на мышцы свода стопы с использованием мелких предметов.
3	18.09	Наклоны, сгибания и разгибания в положении стоя, сидя и лежа на полу.
4	25.09	Наклоны, сгибания и разгибания в положении стоя, сидя и лежа на полу.
5	02.10	Упражнения на мышцы свода стопы с использованием мелких предметов.
6	09.10	Упражнения на мышцы свода стопы с использованием мелких предметов.
7	16.10	Упражнения на развитие силы мышц спины и передней части туловища.
8	23.10	Упражнения на развитие силы мышц спины и передней части туловища.
9	13.11	Дыхательная гимнастика, упражнения на мышцы стоп.
10	20.11	Дыхательная гимнастика, упражнения на мышцы стоп.
11	27.11	Упражнения на мышцы свода стопы с использованием мелких предметов.
12	04.12	Упражнения на мышцы свода стопы с использованием мелких предметов.
13	11.12	Наклоны, сгибания и разгибания в положении стоя, сидя и лежа на полу.
14	18.12	Наклоны, сгибания и разгибания в положении стоя, сидя и лежа на полу.
15	25.12	Упражнения на мышцы свода стопы с использованием мелких предметов.
16	15.01.2021 г.	Упражнения на мышцы свода стопы с использованием мелких предметов.
17	22.01	Упражнения на развитие силы мышц спины и передней части туловища.
18	29.01	Упражнения на развитие силы мышц спины и передней части туловища.
19	05.02	Дыхательная гимнастика, упражнения на мышцы стоп.
20	12.02	Дыхательная гимнастика, упражнения на мышцы стоп.
21	19.02	Упражнения на мышцы свода стопы с использованием мелких предметов.
22	26.02	Упражнения на мышцы свода стопы с использованием мелких предметов.
23	05.03	Наклоны, сгибания и разгибания в положении стоя, сидя и лежа на полу.
24	12.03	Наклоны, сгибания и разгибания в положении стоя, сидя и лежа на полу.

25	19.03	Упражнения на мышцы свода стопы с использованием мелких предметов.
26	02.04	Упражнения на мышцы свода стопы с использованием мелких предметов.
27	09.04	Упражнения на развитие силы мышц спины и передней части туловища.
28	16.04	Упражнения на развитие силы мышц спины и передней части туловища.
29	23.04	Дыхательная гимнастика, упражнения на мышцы стоп.
30	07.05	Дыхательная гимнастика, упражнения на мышцы стоп.
31	14.05	Упражнения на мышцы свода стопы с использованием мелких предметов.
32	21.05	Упражнения на мышцы свода стопы с использованием мелких предметов.
33	28.05.2021г.	Наклоны, сгибания и разгибания в положении стоя, сидя и лежа на полу.