**II Международный конкурс «Мастер – класс педагога»**

**Номинация «Воспитание молодого поколение 21 века»:**

**физическое развитие и культура здоровья.**

**Мастер-класс для педагогов**

**«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 ДОУ (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 здоровье сберегающих 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 особенном 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 приспосабливаются 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 ДОУ нами используются следующие формы и методы:

|  |  |
| --- | --- |
| Формы и методы | Содержание |
| Обеспечение здорового ритма жизни | Щадящий режим (адаптационный период) во всех спортивных мероприятиях |
| 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 поочерёдно 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.

Приложение 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СТАРШАЯ ГРУППА. АПРЕЛЬ – ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ. 3–Я НЕДЕЛЯ ТЕМА: «ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ».** | | |
| **Этапы** | ЗАНЯТИЕ 5 | |
| **Вводная** | 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. | |
| **ОРУ** | * 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 «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 | Примечание:   * Г.К*.(ФИ ребёнка)* –медленный бег в нутрии круга; подбегает и просто задевает бубен. * Г.М. – медленный бег внутри круга. |
| **ОРУ** | 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. | Примечание:   * 5. Г.К.- шагает с мячом в руках |
| **ОВД** | * 1. « Кораблик». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочерёдно двумя ногами (наступить на седьмую рейку) 2 раза.   **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 со- размерность усилий, координация движений рук и ног | **Примечание:**   * 1.Г.К–наступить на четвёртую 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**  **П/И малой подвижности** | «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.  **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. | |