



муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 «Золотая рыбка»
(МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»)

ул. Садовая, 5, город Мегион, ХМАО – Югра, Тюменская область, 628680
Телефон/факс: (34643) 3-32-97 E-mail: ds_zolotaya_ribka@bk.ru
<https://zolotaya-ribka.tvoyasadik.ru/>
ИНН 8605014726 КПП 860501001

Принята на педагогическом совете
МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»
протокол от 25.08.2023 №1

Утверждена приказом
МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»
от 25.08.2023 № 160

Рабочая адаптированная образовательная программа дошкольного образования
с расстройствами аутистического спектра (РАС) 4 до 7 лет
в образовательной области «Физическое развитие»
на 2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре:
Грек Оксана Викторовна

Структура программы

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Цели и задачи реализуемой программы
 - 1.2. Формы и методы
 - 1.3. Принципы и подходы
 - 1.4. Значимые характеристики
 - 1.5. Планируемый результат

II. Содержательный раздел

- 2.1 Особенности образовательной деятельности
- 2.2 Интеграция с другими образовательными областями
- 2.3 Задачи образовательной деятельности
- 2.4 Содержание образовательной деятельности
- 2.5 Система физкультурно-оздоровительной работы
- 2.6 Взаимодействие специалистов ДОУ
- 2.7 Взаимодействие с семьями

III. Организационный раздел

- 3.1 Организация образовательного процесса
- 3.2 Учебный план
- 3.3 Материально-техническое обеспечение программы
- 3.4 Учебно-методическое обеспечение

Список литературы

Приложение

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время в области специального образования очень остро стоит проблема воспитания и обучения детей с расстройствами аутистического спектра.

Адаптированная программа спроектирована с учетом ФАОП дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов.

В основе разработки программы:

-Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ

-Постановление от 15 мая 2013г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» («Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13).

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» действует с 01.01.2014г.

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-Р;

-Устава и других локальных актов МАДОУ.

Адаптированная основная образовательная программа позволяет:

предоставить образование в соответствии с возможностями и потребностями;

предоставить родителям возможность получать необходимую консультативную помощь и быть активным участником вместе с детьми и педагогами осваивать адаптированную основную образовательную программу. В Программе приведены методические рекомендации по осуществлению взаимодействия с родителями дошкольников, описаны условия сотрудничества с семьями воспитанников.

В Программе предложена система педагогической диагностики индивидуального развития детей, даны методические рекомендации по проведению диагностики.

1.1. Цели и задачи реализуемой программы

Цели:

- развитие имитационных способностей (умения подражать);
- стимулирование к выполнению движений и двигательных действий по инструкции;
- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- воспитание коммуникативных функций и способности взаимодействовать в коллективе;
- коррекция основных двигательных действий у детей с РАС;
- развитие физических качеств;
- формирование механизмов социальной адаптации и коммуникации детей с РАС.

Образовательные задачи рабочей программы:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями дошкольника;
- формирование двигательных умений и навыков, имеющих социально-бытовое и иное прикладное значение;

- содействие формированию и обогащению содержания игровой деятельности, основу которой составляет двигательная активность;
- обогащение эмоционального опыта воспитанников;
- формирование и совершенствование коммуникативных навыков;
- обучение основным движениям: бег, прыжки, лазание, ползание, метание;
- обучение базовым элементам спортивных игр (броски мяча в цель, ловля и передача мяча, броски мяча с отскоком от пола, удары мяча ногой);
- формирование навыков социализации детей с РАС;
- содействие реализации игровой деятельности.

Развивающие задачи рабочей программы:

- развитие физических способностей воспитанников;
- развитие координационных способностей;
- развитие способности совершать независимые движения различными группами мышц (устранять синкинезии);
- содействие повышению коммуникативной активности;
- расширение сенсорно-перцептивного опыта, содействие в формировании сенсорных эталонов.

Коррекционные задачи рабочей программы:

- коррекция нарушений координации движений воспитанников;
- коррекция отклонений в двигательном поведении;
- коррекция основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и перелезание);
- содействие в коррекции нарушений коммуникативной сферы;
- стимулирование вербальной коммуникации;
- коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы;
- совершенствование механизма контроля движений;
- содействие в снижении двигательной расторможенности;
- активизация эмпатии;
- повышение объема суточной двигательной активности воспитанников;
- формирование произвольного внимания;
- формирование способности к произвольному воспроизведению двигательных действий и реализации программы двигательных действий по показу, инструкции, сигналу инструктора;
- преодоление общих и индивидуальных факторов, лимитирующих развитие двигательной сферы воспитанников;
- нормализация мышечного тонуса.

Оздоровительные задачи рабочей программы:

- укрепление и сохранение здоровья;
- закаливание организма;
- оптимизация состояния функциональных систем организма.

Профилактические задачи:

- способствовать профилактике возникновения патологических изменений опорно-двигательного аппарата;
- профилактика возникновения гиподинамии и гипокинезии.

Воспитательные задачи рабочей программы:

- способствовать формированию адекватных ценностных установок;
- формировать потребность в систематической и рациональной двигательной активности;
- формировать интерес к занятиям адаптивной физической культурой;
- формировать интерес к освоению новых знаний, умений, навыков;
- способствовать формированию потребности в коммуникации;

– повышение компетентности родителей воспитанников в области адаптивного физического воспитания.

1.2 Формы и методы реализации программы

Методы обучения

- методы, обеспечивающие передачу и восприятие информации (словесные, наглядные, практические);
- игровой метод;
- метод расчлененного изучения двигательного действия;
- метод конструктивно-целостного изучения двигательного действия;
- метод педагогической фасилитации;
- метод подводящих и подготовительных упражнений.

Методы развития физических качеств

- повторный метод;
- равномерный метод;
- игровой метод;
- метод сопряженного развития.

Формы организации работы по физическому воспитанию

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- подвижные игры;
- физкультминутки (динамическая пауза);
- физкультурные досуги;
- спортивный праздник;
- закаливающие процедуры.

Основные используемые в адаптивном физическом воспитании дошкольников с РАС средства АФК

- игра;
- игровое задание;
- физические упражнения;
- закаливание.

1.3 Принципы построения рабочей программы

Программа базируется на основных принципах дошкольного образования, сформулированных в ФАОП ДО:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) формирование и поддержка инициативы детей в различных видах детской деятельности;
- 5) сотрудничество организации с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий в различных видах детской деятельности;
- 8) адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов и используемых приемов возрасту, особенностям развития и состоянию здоровья);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

При разработке, планировании и реализации данной программы авторы руководствовались следующими принципами.

Общеметодические принципы физического воспитания

Принцип сознательности и активности – данный принцип предусматривает взаимосвязь педагогического руководства и активной, творческой и сознательной деятельности воспитанников.

Принцип наглядности – организация учебно-воспитательной работы на основе непосредственного восприятия предметов и явлений. Важно, чтобы в процессе восприятия были активны различные органы чувств. Это достигается за счет применения различных наглядных средств и методов при обязательном словесном сопровождении взрослого как средства актуализации сознания ребенка, а также с помощью практических приемов познания.

Принцип доступности и индивидуализации предполагает выбор педагогом средств АФК с учетом нозологических, возрастных, индивидуальных особенностей и склонностей воспитанников. Реализация принципа предусматривает определение стимулирующей меры трудности педагогического задания в процессе физического воспитания, учитывая особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности ребенка.

Принцип ориентации на зоны ближайшего и актуального развития: процесс физического и моторного развития осуществляется с опорой на зону актуального и ближайшего развития. Зона ближайшего развития (ЗБР) определяется содержанием тех задач, которые ребенок еще не может решить самостоятельно, но способен решить в совместной со взрослым деятельности. Понятие зоны ближайшего развития также позволяет охарактеризовать возможности и перспективу развития. Ее определение имеет важное значение для диагностики психического развития ребенка.

Принцип непрерывности адаптивного физического воспитания – процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств. Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Их грамотное выполнение обеспечивает успех в решении образовательных задач адаптивного физического воспитания. Процесс развития физических качеств требует строгой последовательности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждого физического качества происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме. Это предусматривает строгую последовательность в предъявлении требований к его функциям. Для этого используются более высокие, чем те, к которым организм привык. Второе положение принципа непрерывности обязывает инструктора по адаптивному физическому воспитанию при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий.

Принцип прогрессирования педагогических воздействия – планомерное, адекватное повышение требований к адаптационным возможностям организма ребенка посредством увеличения объема, интенсивности, координационной сложности предлагаемого содержания занятий.

Принцип полимодальности и максимальной дифференциации предусматривает вариативность использования подходов, средств, методов, методик и технологий в ходе планирования и реализации коррекционно-развивающего воздействия на ребенка.

Принцип гуманистической направленности отражает признание человека, его жизнь, физическое, психическое, нравственное здоровье и духовное богатство как высшие человеческие ценности. Педагогическое воздействие на процесс социализации призвано помочь индивиду не только познать, но и овладеть этими ценностями.

Принцип целостности педагогического процесса означает достижение единства и хотя бы относительной завершенности всех входящих в него компонентов и факторов, то есть

условий, обеспечивающих его эффективность. Целостность является основным системообразующим фактором педагогического процесса.

Принцип социализации и интеграции:

- содействие всестороннему и гармоничному развитию личности;
- освоение социально-культурного опыта, применение сформированных навыков в повседневной жизни;
- активное включение детей с РАС в физкультурно-оздоровительные мероприятия вместе со взрослыми сверстниками;
- создание условий для проведения занятий по адаптивной физической культуре, утренней гимнастики, режима дня, способствующих лучшему освоению социальных норм, преодоления коммуникативного барьера, а также создание представления о психофизических особенностях детей с РАС у работников учреждения и родителей.

Принцип личностного подхода: воспринимать ребенка дошкольного возраста с РАС как личность с особыми потребностями; учитывать особенности каждого индивида: характер, общительность, личные интересы, индивидуальные защитные механизмы и т. д.

Принцип интеграции образовательных областей предполагает взаимопроникновение и взаимодействие отдельных образовательных областей с целью раскрытия возможностей развития личности ребенка РАС.

Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач. Соблюдение данного принципа не позволяет ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей и требует построения ближайшего прогноза развития ребенка и создания благоприятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

В осуществлении индивидуальной образовательной программы активную работу проводят воспитатель, педагог-психолог, учитель–дефектолог, инструктор по физической культуре. Каждый из специалистов осуществляет свою работу в рамках образовательного процесса.

1.4 Значимые характеристики

Аутизм – тяжелое нарушение психического развития, при котором, прежде всего, страдает способность к общению, социальному взаимодействию. Поведение детей с аутизмом характеризуется стереотипностью (от многократного повторения элементарных движений, таких, как потряхивания руками или подпрыгивания, до сложных ритуалов) и нередко деструктивностью (агрессия, самоповреждение, крики, негативизм и др.). Уровень интеллектуального развития при аутизме может быть самым различным: от глубокой умственной отсталости до одаренности в отдельных областях знаний и искусства. Психолого-педагогическая картина аутистических расстройств личности достаточно сложна по сравнению с другими нарушениями психического развития. Неравномерность развития – одна из главных особенностей при расстройствах аутистического спектра.

Выделяются четыре основные группы детей с аутизмом с совершенно разными типами поведения:

1. Полная отрешенность от происходящего.
2. Активное отвержение окружающего мира.
3. Захваченность аутистическими интересами.
4. Чрезвычайная трудность организации общения и взаимодействия.

Эти группы представляют собой также и разные ступени в развитии взаимодействия со средой и людьми.

Первая группа. Аутизм детей первой группы наиболее глубок. Он проявляется как полная отрешенность от происходящего вокруг. Эти дети не развивают практически никаких форм активной избирательности в контактах с миром, целенаправленность не проявляется у них ни в моторике, ни в речи. Дети устанавливают и сохраняют максимально возможную дистанцию в контактах с миром. Они не вступают в активное соприкосновение с окружающими. Самостоятельно Стереотипность их поведения проявляется в монотонности их полевого поведения. К близким людям дети с РАС, привязаны достаточно сильно, хотя

могут и не проявлять это в поведении. Задачами работы с такими детьми является вовлечение их в развернутое взаимодействие с взрослым, в контакты со сверстниками.

Вторая группа. Дети этой группы рано выделяют маму, но привязанность к ней имеет симбиотический характер. С раннего возраста у детей этой группы проявляется особый интерес к сенсорным параметрам окружающей действительности. У детей этой группы крайне легко возникают и остаются актуальными на протяжении ряда лет различные страхи. С возрастом дети этой группы в привычных условиях семьи производят впечатление одаренных детей. Тот навык, который им интересен, они хорошо осваивают. Однако проблемой этих детей является крайняя фрагментарность представлений об окружающем мире, ограниченность картины мира сложившемся узким стереотипом.

Третья группа. Для этих детей с раннего возраста характерно двигательное беспокойство, страхи и безусловная привязанность к матери. При этом дети сами дозируют степень сближения с взрослыми: или ограничивают по времени, или ограничивают дистанцию. Попытки изменить заданный порядок вызывает у ребенка агрессию. Попытки организовать такого ребенка приводят к реакциям протеста и негативизма. Выраженная реакция взрослого закрепляет подобное поведение ребенка. Для детей этой группы характерно раннее речевое развитие. При этом речевое развитие носит асоциальный характер: произносят «нехорошие» слова, дразнятся. В то же время для детей этой группы характерно ускоренное интеллектуальное развитие, ранний интерес к энциклопедиям, счетным операциям, словесному творчеству. В дошкольном возрасте обнаруживаются проблемы во взаимодействии с окружающими, трудности произвольного сосредоточения, поглощенность своими интересами.

Четвертая группа. Это наиболее благополучная группа детей с аутизмом. Их раннее развитие наиболее приближено к норме. Дети этой группы ласковы, привязчивы и эмоциональны в контактах с близкими людьми. От матери они требуют не только физического присутствия, но и постоянного эмоционального подкрепления. Эти дети могут до изнеможения заниматься однообразной деятельностью или созерцать, попытки вмешательства взрослого вызывает негативизм. Отрицательная оценка со стороны взрослых вызывает тревожность и стремление жить в стереотипных условиях.

Физическое развитие

У данной группы детей наблюдается асинхрония в двигательной сфере, когда познавательные процессы опережают развитие двигательных, что нарушает гетерохронный принцип. В целом отмечается недостаточность развития общей и мелкой моторики. Наличие мышечного гипотонуса определяет особенности и возможности двигательного статуса детей. Это проявляется в неловкости и нарушениях координации произвольных движений, особых трудностях в овладении элементарными навыками самообслуживания, несформированности пальцевого хвата, мелких движений кисти и пальцев рук (не могут застегнуть одежду, обувь).

Отмечается вычурность позы (с расставленными руками и на цыпочках), «деревянность» походки при движении, недостаточность и бедность мимических движений. При этом у ребенка может быть хорошо развит импульсивный бег и способность «ускользнуть» от взрослых, т. е. избегать дискомфортных для себя раздражителей и социальных контактов.

Расстройства в моторной сфере у детей с аутизмом возможно сгруппировать по следующим признакам:

I. Расстройства моторного развития, связанные с отклонением от нормы по основным антропометрическим показателям (длина, масса тела, окружность грудной клетки), отставаниями развития физиометрических показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушением формирования свода стопы, осанки.

II. Расстройства в формировании моторных навыков, обусловленные отставанием в развитии физических способностей, прежде всего координации движений.

III. Расстройства, связанные с формированием основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание двигательных действий с мячом и другими предметами (А.А. Дмитриев, 2004).

Расстройства регуляции мышечной деятельности присущи всем детям с аутизмом, следовательно, у них не вырабатывается произвольный контроль за моторными актами, страдает произвольная осмысленная пространственная ориентировка, отмечаются трудности в развитии координации и целенаправленности движений. Почти у всех детей с РАС наблюдаются синкинезии, страдают моторные компоненты речи, мелкая и крупная моторика рук. Многие дети с РАС, на первый взгляд физически здоровые, с сохранной двигательной активностью, обнаруживают большие трудности в имитации движений, а также в выполнении движений по словесной инструкции.

Для многих детей с РАС характерна двигательная стереотипия, которая проявляется в:

- беге по кругу и по прямой;
- ритмичных сгибаниях и разгибаниях пальцев рук;
- упорном, длительном раскачивании тела;
- кружении вокруг своей оси;
- машущих движениях пальцами либо всей кистью;
- каскадах прыжков.

Двигательные стереотипии часто имеют вычурный рисунок, они могут быть достаточно сложными.

Типичной характеристикой моторного развития детей с РАС является также отсутствие указательных жестов, движений головой, означающих либо отрицание, либо утверждение, жестов приветствия или прощания. Очевидны затруднения в имитации движений взрослого, сопротивление в принятии помощи при обучении двигательным навыкам.

Следует отметить следующие специфические особенности дошкольников с РАС, при проведении занятий адаптивной физической культурой:

- слабость или искаженность эмоционального реагирования;
- боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки;
- аффективно-поведенческие проблемы, в числе которых страхи, агрессия, самоагрессия, негативизм – отказ ребенка делать что-либо со взрослым, уход от ситуации обучения, произвольной организации поведения;
- несформированность навыков коммуникации, подражания, взаимодействия в коллективе;

наличие, с одной стороны, достаточно изощренных и ловких стереотипных движений, с другой стороны – трудности в организации произвольных движений и действий, включающих крупную и мелкую моторику.

Одновременно при столь многих двигательных несовершенствах аутичный ребенок может в значимой для него ситуации продемонстрировать удивительную ловкость и гибкость движений, например, неожиданно совершать «немыслимые» по сложности действия: вскарабкаться по книжной этажерке или шкафу на самую верхнюю полку и уместиться там, сжавшись в клубок.

Учитывая существенные различия внутри данной категории детей по степени физического развития, по сформированности двигательных умений и навыков, когнитивного, эмоционального развития содержание рабочей программы распределено с учетом индивидуального развития ребенка с РАС в рамках возрастного развития. Основным принципом составления программы является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с двигательными, возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Коррекционно-образовательные задачи решаются в совместной деятельности детей и взрослых и путем создания благоприятных условий для самостоятельной двигательной деятельности детей в рамках занятия по физическому воспитанию и в режиме жизнедеятельности ДОУ.

Реализация рабочей программы по адаптивной физической культуре является одним из основных компонентов системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- коррекция недостатков общей и тонкой моторики;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Развитие у детей ответственного отношения к своему здоровью. Беседы с детьми о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помощь детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Формируются полезные навыки и привычки, нацеленные на поддержание собственного здоровья, в том числе формирование гигиенических навыков. Создаются возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Уделяется специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении организуется пространственная среда с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности.

Поддерживается интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждение детей выполнять физические упражнения, направленные на коррекцию недостатков двигательной сферы, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Проводятся физкультурные занятия, организовываются спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивается у детей интерес к различным видам спорта, предоставляется детям заниматься разными видами двигательной активности с учетом возможностей детей и рекомендации врача.

1.5 Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками рабочей программы

В соответствии с ФАОП ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с РАС к концу дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Вероятность достижения целевых ориентиров зависит от возраста и степени проявления ведущего нарушения, наличия вторичных нарушений и состояния здоровья воспитанника.

Целевые ориентиры (планируемые результаты) образовательной деятельности и профессиональной коррекции нарушений развития у детей дошкольного возраста с РАС к 5-6 годам:

- снижение проявлений дисгармоничного физического развития;
- нормализация мышечного тонуса;
- улучшение способности к контролю за выполнением двигательного действия;
- формирование способности к подражанию;
- формирование представления о схеме собственного тела;
- формирование базовых культурно-гигиенических навыков;
- обогащение двигательного опыта;
- формирование положительного отношения к разнообразным физическим упражнениям;
- формирование избирательности по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- развитие способности выполнять произвольные двигательные действия по инструкции (словесной, наглядной);
- совершенствование навыков основных движений, снижение грубых ошибок.

В период реализации программы дети:

- постепенно узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия и физкультурный инвентарь, их свойства и возможные варианты их использования;
- ребенок знает и может показать части своего тела;
- осваивают простейшие, общие для всех правила в подвижных играх;
- узнают о возможности передачи движениями, звуковой имитацией повадок знакомых им животных, птиц, насекомых;
- знакомятся с физическими упражнениями;
- учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений;
- правила подвижных игр.

В период реализации программы дети осваивают:

- простейшие построения;
- повороты на месте;
- общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа);
- основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжки в глубину (спрыгивание); катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание одной и двумя руками горизонтально и вертикально;
- перелезание и пролезание через предметы и под ними;
- ритмические упражнения;
- физические упражнения;
- правила подвижных игр, способны их реализовывать при взаимодействии со взрослым.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются новые двигательные умения:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая данное направление;
- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и приземляться в прыжках;

- ловить мяч;
- отбрасывать мяч;
- подлезать под дугу;
- лазать и по гимнастической стенке.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7-8 годам):

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика;
- движения рук достаточно координированы и согласованы;
- сформированы пространственные отношения;
- подвижен, выполняет основные двигательные действия без ошибок;
- может контролировать свои движения и управлять ими; достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений;
- обладает кондиционными (силовыми, скоростными, выносливость, гибкость) и координационными способностями;
- развита способность к пространственной организации движений; слухозрительно-моторной координации;
- минимизированы неадекватные синергии;
- сведены к минимуму проявления двигательной расторможенности.

В соответствии с ФАОП ДО целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке. Они не являются основой объективной оценки соответствия достижений ребенка установленным требованиям образовательной деятельности и физической подготовки.

Дети с РАС исходно могут демонстрировать качественно неоднородные уровни двигательного, речевого, познавательного и социального развития. Поэтому целевые ориентиры должны учитывать возрастные возможности, степень выраженности нарушений, а также индивидуально-типологические особенности ребенка. Степени реального достижения ребенком обозначенных целевых ориентиров к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития детей.

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Образовательной программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей. Система мониторинга в соответствии с ФАОП ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в области физического развития.

Начальная диагностика проводится в сентябре, итоговая в – мае.

Помещения соответствуют требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций, антитеррористической безопасности учреждения дошкольного образования, соответствуют Правилам охраны жизни и здоровья воспитанников.

Для выявления динамики развития ребенка, инструктором по физической культуре проводится обследование ребенка в течение 2-х недель в начале и в конце срока реализации индивидуальной программы.

I этап – сбор первоначальных данных об индивидуально-типологических особенностях ребенка, социальной ситуации его развития, выявить структуру дефекта, разработать индивидуальный план коррекционной работы на год, осуществить вариативный набор разных по срокам обучения программ для детей с учётом их личностных особенностей и резервных возможностей.

II этап – определить характер динамики усвоения программного материала и разработка дальнейшего индивидуального образовательного маршрута ребёнка.

В декабре проводится анализ динамики развития ребёнка по результатам деятельности ребёнка в непосредственной образовательной деятельности. Динамика может быть выраженной положительной, умеренно – положительной, слабо - положительной, может быть отсутствие динамики, либо отрицательная. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы обеспечивает комплексный подход к оценке

итоговых и промежуточных результатов (диагностик) освоения программы дошкольного образования, позволяет осуществлять оценку динамики достижений.

В мониторинговом исследовании используются следующие способы получения информации:

- наблюдение;
- беседы;
- изучение медицинских карт детей;
- проведение оценочно-контрольных занятий и срезов;

Оценка качества образовательного процесса осуществляется с использованием оценочной шкалы, фиксирующей степень проявления выделенных показателей в уровневом выражении:

- В (высокий);
- С (средний);
- Н (низкий).

Для отслеживания результатов используются следующие методики:

- педагогический мониторинг социального развития воспитанников;
- итоговые занятия по программе.

Обследование физической подготовленности детей с РАС

Дата обследования месяц

Группа:

№	Тесты					
Сиди по показу:						
1	Дотронься одной рукой до носа другой до живота					
2	Поставь одну ступню на другую					
3	Разведи руки в стороны					
4	Дотронься ступнёй до колена					
5	Скрести ноги					
6	Наклонись вперёд					
7	Сложи ладони тыльной стороной					
8	Поставь локоть на тыльную сторону ладони					
9	Соедини вместе подошвы					
Стоя по показу						
10	Поставь ногу на ногу					
11	Руки вместе, ноги врозь					
12	Носки вместе, пятки врозь					
13	Ноги вместе, руки в стороны					
14	Пятки вместе носки врозь					
15	Одну руку на живот, другую за спину					
16	Одну руку вперёд, другую назад					
17	Положи руки на голову					
18	Руки назад, наклон вперёд					
19	Одну руку и ногу вперёд					
20	Бросание / Ловля мяча					
21	Прокатывание набивного мяча способом одной ногой с стоя					
22	Удар ногой по мячу					
23	Ходьба по лестнице переменным шагом					
24	Выполнение упражнений на тренажёре «Батут»					
25	Прокатывание набивного мяча способом двумя руками с стоя					
26	Отбивание мяча от пола					
27	Формирование потребности ДА и ФС					
Равновесие						
28	С открытыми глазами. Встать ноги вместе (5 сек)					
29	С закрытыми глазами. Встать ноги вместе (5 сек)					
30	Перекат с пятки на носок (10 сек)					
31	Закрытыми глазами с пятки на носок (10 сек)					

32	С открытыми. Стоять на правой ноге (10 сек)				
33	С открытыми. Стоять на левой ноге (10 сек)				
34	С закрытыми. Стоять на правой ноге (10 сек)				
35	С закрытыми. Стоять на левой ноге (10 сек)				
36	Пройти прямо, приставляя пятку к носку (10 шагов)				
37	Пройти прямо с закрытыми глазами, приставляя пятку к носку (10 шагов)				
38	Выполнение инструкций				
39	Различие цветов				
40	Различие шумов				

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Особенности образовательной деятельности

Режим занятий по физической культуре.

Дни недели Группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Лукоморье	10.00 – 10.30		10.00 – 10.30		
Смешарики	09.00 – 09.30				10.00 – 10.30
Любознайки		09.30 – 10.00		10.30 – 10.50	

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 20 - 30 минут. Образовательный материал отбирается с учётом индивидуальных особенностей ребенка, шадающего режима, дополняется эмоционально-игровыми элементами.

Освоение воспитанниками с РАС основного содержания программы, реализуемой в образовательной организации, возможно при условии своевременного начала реализации коррекционной работы. Однако полиморфность и неоднородность основного дефекта, его проявлений и индивидуально-типологические особенности детей с РАС предполагают значительный разброс вариантов их развития.

Особенности образовательной и коррекционно-развивающей работы с детьми с РАС состоят в:

- необходимости индивидуально-дифференцированного подхода;
- изменении темпа обучения;
- структурной простоте содержания занятий;
- систематическом циклическом возврате к уже изученному материалу и размеренном обогащении его новым содержанием;
- определении целевых ориентиров для каждого этапа образовательной деятельности;
- преобладании использования в процессе обучения метода сопряженной речи;
- вовлечении в процесс обучения двигательного действия как можно большего количества анализаторов.

В данной области Программы рассматриваются педагогические условия, реализация которых обеспечит реализацию основных принципов адаптивного физического воспитания и будет способствовать достижению его цели – формирование и удовлетворение потребности воспитанника в подготовке к жизни, в формирование положительного и активного отношения к систематическим занятиям АФК и принятия ценностей здорового образа жизни. Важным условием успешного освоения адаптированной образовательной программы воспитанниками с РАС является помощь тьютора, способствующего оптимальной организации учебного процесса и регулирующего взаимодействие учащегося с педагогом и сверстниками.

2.2. Интеграция с другими образовательными областями

Образовательный процесс в ДОУ строится на принципах интеграции образовательных областей. Данная рабочая программа интегрирует в себе такие образовательные области, как физическое развитие и социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми.

Познавательное развитие

Формировать и развивать возможности произвольной организации внимания и поведения ребенка с РАС, а также его способность к самоорганизации. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений).

Художественно-эстетическое развитие

Обогащать музыкальный опыт. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером музыки.

2.3. Задачи образовательной деятельности обучающихся

На первом этапе основными задачами являются:

От 4 до 5 лет:

- учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;
- учить детей выполнять движения и действия по показу и речевой инструкции взрослого; учить детей использовать визуальное расписание как средство, облегчающее выполнение инструкций тренера;
- формировать у детей интерес к участию в игровой деятельности;
- учить детей правилам подвижных игр знать правила некоторых подвижных игр;
- учить детей броску и ловле мяча;
- учить броску мяча в цель;
- учить детей построениям (шеренга, колонна) строиться и ходить в колонне с помощью конструктивных знаков;
- учить детей ходить по «дорожке» и «следам»;
- учить детей бегу за направляющим (инструктором, воспитателем);
- учить детей прыгать на двух ногах на месте и в движении;
- учить детей ползать по гимнастической скамейке;
- учить детей переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе.

От 5 до 6 лет:

- учить детей выполнять ОРУ по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи);
- учить детей ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
- учить детей передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу;
- учить детей метать в цель мешочек с песком;
- учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- учить детей подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции;
- формировать у детей умение удерживаться и лазать вверх и вниз по

гимнастической стенке;

— учить детей ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны либо вперед;

— учить детей ходить на носках с перешагиванием через палки;

— учить детей ходить, наступая на кубы, «кирпичики», ходить, высоко поднимая колени «как цапля»;

— формировать у детей желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры;

— учить детей бегать змейкой, прыгать «лягушкой»;

— учить детей передвигаться прыжками вперед;

— учить детей выполнять скрестные движения руками.

От 6 до 7 (8) лет:

— учить детей выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;

— учить детей попадать в цель с расстояния 5 метров;

— продолжать учить детей бросать и ловить мячи разного размера;

— учить детей находить свое место в шеренге по сигналу;

— учить детей ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;

— учить детей согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;

— продолжать учить детей перестраиваться в колонну и парами в соответствии со звуковыми сигналами;

— учить детей ходить по наклонной гимнастической доске;

— учить детей лазить вверх и вниз по шведской стенке, перелезать на соседний пролет стенки;

— продолжать детей учить езде на велосипеде;

— учить детей ходить и бегать с изменением направления – змейкой, по диагонали;

— закрепить умение у детей прыгать на двух ногах и на одной ноге;

— продолжать обучать выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня;

— формировать у детей желание участвовать в знакомой подвижной игре, предлагать сверстникам участвовать в играх;

— уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;

— воспитывать у детей потребность в выполнении гигиенических навыков;

— обращать внимание детей на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;

— закрепить представление детей о режиме дня и, необходимости и полезности его соблюдения.

Дети могут научиться:

— выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;

— попадать в цель с расстояния 5 метров;

— бросать и ловить мяч;

— находить свое место в шеренге по сигналу;

— ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;

— согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;

— перестраиваться в колонну и парами в соответствии со звуковыми сигналами;

— ходить по наклонной гимнастической доске;

— лазить вверх и вниз по гимнастической стенке, перелезать на соседний пролет стенки;

- ходить и бегать с изменением направления – змейкой, по диагонали;
- прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- знать и выполнять комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;
- самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре;
- выполнять комплекс разминочных и подготовительных движений;
- соблюдать правила гигиены в повседневной жизни.

На первом этапе основные задачи обучения и воспитания *при формировании представлений о здоровом образе жизни (от 6 до 7 (8) лет):*

- формировать у детей представление о человеке как о целостном разумном существе, у которого есть душа, тело, мысли, чувства;
- уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;
- воспитывать у детей потребность в выполнении гигиенических навыков;
- обращать внимание детей на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;
- закрепить представление детей о режиме дня и необходимости и полезности его соблюдения;
- обучать детей приемам самомассажа и укрепления здоровья через воздействие на биологически активные точки своего организма;
- познакомить детей с ролью подвижных игр и специальными упражнениями для снятия усталости и напряжения;
- познакомить детей со значением солнца, света, чистого воздуха и воды и их влиянием на жизнь и здоровье человека;
- познакомить детей с месторасположением и основным назначением позвоночника в жизни человека, обучать правилам соблюдения правильной осанки и приемам расслабления позвоночника в позиции лежа и сидя;
- познакомить детей с приемами правильного дыхания и с элементарными дыхательными упражнениями;
- познакомить детей с правилами ухода за своими зубами, со связью здорового полноценного питания со здоровыми зубами и деснами, с основами рационального питания.

Дети могут научиться:

- выполнять основные гигиенические навыки;
- владеть навыками повседневного ухода за своими зубами (чистить утром и вечером, полоскать после еды);
- выполнять комплекс утренней зарядки;
- показывать месторасположение позвоночника и сердца;
- выполнять элементарные дыхательные упражнения под контролем взрослого;
- перечислить по просьбе взрослого полезные продукты для здоровья человека;
- иметь элементарные представления о роли солнца, света, чистого воздуха и воды для жизни и здоровья человека;
- выполнять 3-4 упражнения для снятия напряжения с глаз;
- использовать приемы самомассажа пальцев рук, кистей и стоп эластичным кольцом, дыхательные упражнения;
- перечислить правила безопасного поведения дома и на улице;
- иметь представление о необходимости заботливого и внимательного отношения к своему здоровью.

2.4. Содержание образовательной деятельности

Основу содержания программы в соответствии с возрастом и нозологией воспитанников составляют: общеразвивающие упражнения (ОРУ), метание, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, ползание, лазание, перелезание, прыжки, общеразвивающие упражнения (упражнения без предметов, упражнения с предметами,

упражнения, направленные на формирование правильной осанки, упражнения для развития равновесия, подвижные игры).

Метание – является одним из ранних формируемых двигательных актов в онтогенезе ребенка, который основывается на развитии хватательных движений и способности ребенка к ручной манипуляции предметами, переходя в разряд целенаправленно выполняемых двигательных действий, обретает широкий спектр психофизиологического воздействия. Отсюда можно констатировать высокий коррекционный потенциал данного физического упражнения, заключающийся в возможности его использования для развития проявлений координационных и скоростно-силовых способностей. Практика реализации данного движения может способствовать определению доминантной руки, влиять на развитие способности к пространственно-временной дифференцировке усилия, ориентировке в пространстве и в целом оказывать положительное влияние на координационное обеспечение воспитанника.

Типичные ошибки: неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед-вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости;
- развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики;
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
- развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие способности к анализу и контролю собственных действий.

Строевые упражнения – строевые упражнения являются основным средством организации занятий физической культурой, служат средством подготовки опорно-двигательного аппарата воспитанников к предстоящей работе, активизации внимания, развития координационных способностей, контроля эмоционального фона занятия.

Ходьба – наиболее естественная локомоция человека. Представляет собой автоматизированный двигательный акт, осуществляемый в результате сложной скоординированной деятельности скелетных мышц туловища и конечностей. Является наиболее доступным видом физической нагрузки. На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, враспынную, парами.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полета» и осуществляется в результате сложной скоординированной деятельности скелетных мышц и конечностей.

Типичные ошибки при ходьбе: плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

Типичные ошибки при беге: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание. Вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);

- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
- развитие чувства ритма;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- коррекция осанки;
- коррекция мышечного тонуса.

Прыжковые упражнения являются средством, развивающим координационные и скоростно-силовые способности детей, силу мышц ног и туловища.

Типичные ошибки при прыжках у детей с РАС – недостаточно глубокое приседание при прыжках в длину с места. Неодновременное отталкивание, прямые ноги в фазе полета, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

- развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
- развитие дифференцировки усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие подвижности всех суставов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

Ползание, лазание, перелезание направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, оказывают положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног; на укрепление внутренних органов и систем. При этом являются одним из важнейших направлений работы, имеющей высокую коррекционную значимость как для физического, так и психического развития ребенка. Общеизвестно, что многие дети с расстройством аутистического спектра в процессе онтогенеза не в полной мере осваивают многие из этапов, что в последующем негативно сказывается на формировании стереотипов базовых локомоторных функций.

У дошкольников с РАС обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, к концу дошкольного возраста можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк».

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

- развитие координации всех звеньев тела;
- развитие согласованности движений;
- развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
- развитие равновесия;
- профилактика нарушений осанки и плоскостопия;
- развитие способности дифференцировать усилие.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических качеств и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом. В общеразвивающих упражнениях выделяются следующие группы движений:

- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами;
- упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- упражнения координационной направленности.

К концу обучения дошкольники с РАС могут выполнять упражнения под счет, хлопки, бубен.

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

- коррекция осанки, плоскостопия;
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

Особой эффективностью благодаря своей нетривиальности обладают игры в сухом бассейне. Полифункциональность сухого бассейна позволяет решать разнообразные задачи развития, коррекции нарушений движения, повышения двигательной активности детей. Занятия в сухом бассейне улучшают функциональные системы формирующегося организма ребенка. Помимо оздоровительного и профилактического воздействия на организм ребенка в целом, игры в бассейне улучшают и психоэмоциональное состояние. Дети испытывают необыкновенное удовольствие и радость, погружаясь в безопасные «волны» бассейна.

Подвижные игры закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству со взрослыми и детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих детей. Дети учатся находить свое место в колонне, в кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или на игровой площадке. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

Высоким оздоровительно-развивающим потенциалом обладает проведение подвижных игр на свежем воздухе.

Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей с РАС. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

При организации подвижных игр, предполагающих взаимодействие воспитанника с РАС со сверстниками, необходима активная помощь тьютора. Тьютор посредством комментария в индивидуальном порядке помогает детям с РАС освоить правила общих игр, подсказывает адекватные способы реагирования в разных ситуациях общения со сверстниками, обеспечивает оптимальный для конкретного ребенка ритм чередования активного взаимодействия и отдыха.

Необходимо учитывать, что воспитанникам с РАС трудно участвовать в играх, предполагающих соревнование. Неадекватная организация такого рода игр может привести к ситуативным поведенческим срывам, а также сформировать негативное отношение дошкольника с РАС к занятиям физической культурой. Соревнование может быть организовано при условии, что каждый участник будет награжден за те или иные личные достижения.

2.5. Система физкультурно-оздоровительной работы

Система физкультурно-оздоровительной работы включает:

1. Использование вариативных режимов дня.
2. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников.
3. Систему работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:
 - развитие представлений и навыков здорового образа жизни;
 - воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности;
 - формирование основ безопасности жизнедеятельности;

4. Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

Формы двигательной активности детей

Организационная форма	Кто проводит	Время проведения	Место проведения
Утренняя гимнастика	Воспитатели групп	Ежедневно утром	Группа
Физкультминутки, физкультпаузы, в том числе пальчиковая гимнастика	Воспитатели групп, воспитанию, дефектолог.	Ежедневно во время непрерывной непосредственно образовательной деятельности	Группа
Динамические паузы	Воспитатели групп, дефектолог	Ежедневно между различными видами непосредственно образовательной деятельности	Группа
Занятия АФК	Инструктор АФК, воспитатель, дефектолог	По расписанию	Спортивный зал / спортивная площадка на улице
Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Воспитатели групп (наблюдение, оказание помощи по просьбе детей)	Ежедневно	Группа, игровая площадка, спортивный зал
Детские развлечения и физкультурные досуги	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор АФК,	2 раза в месяц, во второй половине дня	Группа, музыкальный зал, спортивный зал
Физкультурные праздники	инструктор АФК воспитатель, музыкальный руководитель,	3 раза в год	Спортивный зал, на территории ДОУ (на улице)
Подвижные игры	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор АФК,	Ежедневно	Группа, музыкально-спортивный зал, игровая площадка
Игры с элементами спорта (старший дошкольный возраст)	Воспитатели групп, инструктор АФК, дефектолог	По календарному плану	Музыкально-спортивный зал, игровая площадка
Дни здоровья	В подготовке сценария и проведении участвуют педагоги ДОУ	1 раз в месяц	Музыкально-спортивный зал, игровая площадка

Комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий

Организационная форма	Ответственный	Время проведения	Место проведения
Гимнастика после сна	Воспитатель	Ежедневно	Группа

Гимнастика для глаз (неспецифические комплексы)	Воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор АФК, дефектолог	Ежедневно	Группа, спортивный зал
Воздушные закаливающие процедуры	Врач, медсестра, воспитатели групп (по инструкции врача)	Ежедневно	Группа
Свето-воздушные ванны	Врач, медсестра, воспитатели групп (по инструкции врача)	Летний период	Игровая площадка
Дыхательная гимнастика (неспецифические комплексы)	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор АФК, дефектолог	Ежедневно	Группа, спортивный зал
Прогулки	Воспитатели групп, дефектолог (при необходимости)	В соответствии с режимом и погодными условиями	Игровая площадка
Массаж стоп – ходьба босиком по массажным коврикам, ребристым дорожкам	Воспитатели групп, инструктор АФК, дефектолог (при необходимости)	В соответствии с режимом	Группа, спортивный зал
Режим теплового комфорта выбора одежды для пребывания детей в группе, на физкультурных занятиях, во время прогулок	Воспитатели групп	Постоянно	Группа, спортивный зал
Режим проветривания	Медсестра, воспитатели групп	В соответствии с режимом	Группа, спортивный зал
Витаминно-профилактический комплекс	Медсестра	В течение года	Витаминизация третьего блюда

Объем лечебно-оздоровительной работы и коррекционной помощи детям регламентируют индивидуально, в соответствии с медико-педагогическими рекомендациями.

2.6. Особенности взаимодействия специалистов дошкольной образовательной организации

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от готовности и способа работы педагогического коллектива и специалистов в междисциплинарной команде. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и воспитателя

Перед занятием по адаптивной физической культуре воспитатель отслеживает готовность воспитанников на предмет соответствия спортивной формы установленным гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности. Выстраивает детей в соответствии с порядком построения определенным инструктором по адаптивной физической культуре. Умения, знания и навыки, полученные детьми на занятиях по АФК,

воспитатель закрепляет посредством применения их в процессе утренней гимнастики и динамических пауз, запланированных в рамках занятия. Воспитатель интегрирует содержание образовательной области «Физическое развитие» в следующие области.

«Здоровье» – использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» – взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» – формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» – помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т. п.

«Познание» – активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и логопеда.

Задачи взаимодействия:

- Коррекция звукопроизношения;
- Упражнение детей в основных видах движений;
- Становление координации общей моторики;
- Умение согласовывать слово и жест;
- Воспитание умения работать сообща;
- Повышение уровня развития респираторной системы.

Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- определение физического состояния детей, посещающих ДООУ (в начале и в конце года совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физического развития и физической подготовленности детей);
- анализ выписок из медицинских карт для учета индивидуальных показаний и противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и музыкального руководителя

Воздействие средствами музыки и ритмики на воспитанников способствует:

- оптимизации эмоциональной сферы воспитанников;
- активации умственной деятельности воспитанников;
- развитию координационных способностей;
- обогащению двигательного опыта.

Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и дефектолога

Задачи дефектолога:

- оптимизация эмоциональной и физической нагрузки на воспитанника;
- помощь в организации взаимодействия воспитанника с педагогом и сверстниками;
- помощь в организации командных игр, соревнований;
- помощь воспитаннику в выполнении инструкций педагога;
- подготовка совместно с инструктором индивидуальных, учитывающих потребности и возможности конкретного воспитанника, визуальных опор, отражающих последовательность необходимых действий для освоения как отдельного физического навыка, так и целого упражнения;

– подготовка совместно с инструктором визуальных расписаний, отражающих последовательность хода занятия;

– помощь инструктору в организации на занятиях адаптивной физической культурой предметной среды, облегчающей воспитанникам выполнение инструкций, способствующей повышению мотивации к занятиям АФК, активизации целенаправленного поведения.

2.7. Формы взаимодействия с семьями воспитанников

В условиях работы с детьми с РАС перед педагогическим коллективом встают задачи по взаимодействию с семьями воспитанников, так как их родители также нуждаются в специальной психолого-педагогической поддержке. Это связано с тем, что многие родители не знают закономерностей психического развития детей и часто дезориентированы в состоянии развития своего ребенка. Поэтому одной из важнейших задач является просветительско-консультативная работа с семьей, привлечение родителей к активному сотрудничеству, так как только в процессе совместной деятельности детского сада и семьи удастся успешно реализовать коррекционно-развивающую программу воспитанника.

При реализации задач социально-педагогического блока требуется тщательное планирование действий педагогов и крайняя корректность при общении с семьей.

Ведущая цель взаимодействия с родителями воспитанников – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Цель работы инструктора по адаптивной физической культуре с родителями воспитанников – консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

В процессе взаимодействия осуществляется:

- Анкетирование;
- Проведение практикумов и мастер-классов с целью повышения компетентности родителей по вопросам физического развития ребенка;
- Памятки на стендах информации в группах;
- Консультации по запросу;
- Ознакомление с результатами диагностики по запросу;
- Привлечение родителей к совместному досугу;
- Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи.

Формы работы с семьей

Знакомство с семьей	Встречи-знакомства. Анкетирование родителей (законных представителей)
Информирование родителей (законных представителей) о ходе образовательного процесса	Оформление стендов. Организация выставок спортивных достижений воспитанников. Консультации (индивидуальные, групповые). Участие в родительских собраниях, днях открытых дверей
Педагогическое просвещение родителей	Лекции, семинары, семинары-практикумы. Мастер-классы.
Совместная деятельность	Конкурсы. Спортивные мероприятия
Физическое развитие	

<p>Формирование семейных ценностей здорового образа жизни</p>	<p>Объяснять влияние образа жизни семьи на здоровье ребенка. Информировать о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье (спокойное общение, питание, закаливание, движение, переохлаждение, перекармливание и др.). Ориентировать на совместное чтение литературы, просмотр художественных и мультипликационных фильмов с ребенком. Знакомить с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду, городе. Разъяснять важность посещения секций, ориентированных на оздоровление дошкольников.</p>
<p>Овладение двигательной деятельностью</p>	<p>Разъяснять необходимость создания предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Ориентировать на формирование у детей положительного отношения к физкультуре и спорту.</p>

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Организация образовательного процесса

Основной задачей организации образовательного процесса в контексте данной Программы является создание условий для физического развития воспитанников. Близкий к оптимальному уровень физического развития является значимым фактором для успешной социализации и последующей интеграции ребенка в общество. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для детей с РАС характерно наличие факторов, лимитирующих физическое развитие и стремление к повышению уровня физической подготовленности и двигательной активности в целом. В этой связи образовательный процесс должен быть направлен на «побуждение» к целенаправленной двигательной активности, что выражается на практике в выполнении следующих рекомендаций:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Образовательная среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Пространство для занятий физической культурой (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым: предоставлять достаточно места для двигательной активности, меняться в зависимости от игры, способствовать пониманию воспитанниками последовательного хода занятия за счет соответствующего расположения спортивного снаряжения и инвентаря.

Формы организации психолого-педагогической работы по направлениям образовательного процесса в рамках Программы

Двигательные способности и навыки	
Совместная деятельность по освоению образовательных областей	Работа вне занятий
По целям и задачам: <ul style="list-style-type: none">– Образовательные– Развивающие– Коррекционные– Воспитательные По сюжетному оформлению: <ul style="list-style-type: none">– Игровые– Сюжетные– Театрализованные занятия-развлечения– Занятия с эмоциональным погружением	<ul style="list-style-type: none">– Динамические игры на развитие двигательных-экспрессивных способностей и навыков.– Динамические паузы.– Пальчиковые игры– Пантомимические этюды
Приобщение к ценностям адаптивной физической культуры	

<p>Занятия адаптивной физической культурой образовательной и развивающей направленности, состоящие из трех частей и включающие весь спектр двигательных действий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя гимнастика. - Динамические паузы (проводятся в перерывах между занятиями). - Физкультминутки и динамические паузы (проводятся на других занятиях - чаще всего после основной части занятия). - Подвижные игры в зале и на свежем воздухе. - Активный отдых (физкультурные праздники). - Самостоятельная двигательная деятельность. - Индивидуальные и дифференцированные занятия, домашние задания (работа с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии, часто болеющими и пропускающими занятия). - Мини-беседы с детьми (о пользе двигательной активности, о закаливании и т. д). При организации таких бесед использовать привлекательные для детей сюжеты мультфильмов, детских фильмов.
---	--

Режим двигательной активности по возрастным группам

Виды образовательной деятельности и форма двигательной активности	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Особенности организации
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	15 мин.	Ежедневно в группе
Двигательная разминка во время перерыва между непрерывной образовательной деятельностью	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	Ежедневно
Физкультминутка	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	14 мин.	16 мин.	20 мин.	25 мин.	Ежедневно во время прогулок
Дифференцированные игры – упражнения на прогулке					Ежедневно во время вечерних прогулок
Гимнастика после сна	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	Ежедневно
Занятия АФК					
По адаптивной физической культуре	10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	30 мин.	3 раза в неделю, одно – на улице
Самостоятельные занятия					
Самостоятельная двигательная активность		Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Физкультурный досуг, развлечение	15-20 мин.		25-30 мин.		1 раза в месяц, на улице или в
Физкультурный спортивный праздник					2-3 раза в год, на улице или в спортивном зале
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи					
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях дошкольного отделения					Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников

3.2. Учебный план по реализации рабочей программы ОО «Физическое развитие»

	старшая группа			подготовительная группа		
	Количество занятий в рамках непрерывной образовательной деятельности					
Образовательная область «Физическое развитие»	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ежедневно в рамках непрерывной образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы с детьми					
- занятие по АФК	3 (1 на улице)	12	108	3	12	108
- физкультурный досуг		2	18		2	18
- праздники			3			3

3.3. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение Программы соответствует:

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- правилам пожарной безопасности.

Средства обучения и воспитания подбираются в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей.

Занятия по адаптивной физической культуре проходят в физкультурном зале, который оснащен спортивным оборудованием и инвентарем.

Материально – техническое обеспечение программы

в зале АФК имеется:

инвентарь	количество
Мячи Фитболы	12
Мяч большой массажный	1
Мячи большие	15
Мячи средние	20
Мячи малые	20
Мяч футбольный	1
Мяч волейбольный	1
Мяч баскетбольный	1
Мячи массажные	7/14
Мячи набивные	3
Дуги	2
Массажные палки	16
Ребристые доски	2
Гантели	28
Гимнастические палки	15
Массажные коврики	18
Массажная дорожка	1
Флажки	28
Ленты на колечке	50
Погремушки	15
Бубен	1
Кольцеброс	1
Кегли	1 набор
Массажные доски	10
Платочки	20
Куб для развития мелкой моторики	1
Батут	2
Велотренажёр	1
Гимнастическая скамейка	1
Самокат	4
Скакалки	11
Верёвочки	2
«Моталочки»	6
Шведская лестница	5 пролётов

Требования к развивающей предметно-пространственной среде

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства спортивного зала, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию различных образовательных программ, учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Требования к предметно-развивающей среде базируются на следующих принципах:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. Организация пространственно-предметной среды должна способствовать пониманию воспитанниками последовательного хода занятия, облегчать выполнение инструкций тренера.

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющие предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивает свободный выбор детей.

Игровой материал систематически варьируется, что стимулирует игровую, двигательную познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

3.4. Учебно-методическое обеспечение

- Наглядный материал (плакаты, карты-пиктограммы, различные иллюстрации и картинки);
- Дидактический материал «Виды спорта»;
- Картотека различных видов оздоровительных гимнастик;
- Картотека стихов, потешек, загадок;
- Картотека музыкальных произведений;
- Технические средства обучения (музыкальный центр);
- Перспективные планы. Конспекты занятий.

Список литературы

1. Адаптированная примерная основная образовательная программа для дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи/ Л.Б.Баряева, Т.В.Волосовец, О.П.Гаврилушкина, Г.Г.Голубева и др.; Под ред. проф. Л.В.Лопатиной. СПб., 2014.
2. Баряева Л.Б., Логинова Е.А. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития. Санкт-Петербург, ЦДК проф. Л.Б.Баряевой 2010.
3. Борисенко М.Г., Датешидзе Т.А., Лукина Н.А. Ползаем. Ходим. Бегаем. Прыгаем (Развитие общей моторики. Методическое пособие .). – СПб.: «Паритет», 2003. (Серия «Рождаюсь. Расту. Развиваюсь.»)
4. Вераксы Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. М: Мозаика-Синтез, 2010.
5. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет / М.:АРКТИ, 2004.
6. Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. Интегрированные Физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет: Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
7. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Методическое пособие. М: Просвещение, 2000.
8. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
9. Нищева Н.В. Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. – 3-е изд., СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015

Оборудование на группах фирмы «Сова»

Игры и упражнения, выполняемые с помощью Бревна Сова, помогают укрепить опорно-двигательную систему ребенка, способствуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Также занятия помогают детям сформировать схему тела и лучше осознавать свое положение в пространстве. Их можно использовать как инструмент для реабилитации и развития детей с ОВЗ.

Соволет – это специальный сенсорный гамак из очень эластичного материала – лайкры. Забираясь в него, ребенок чувствует себя примерно так, как когда-то чувствовал себя в животике у мамы, плавая в околоплодных водах. Ощущение невесомости, свободы, парения. И при этом – удивительного комфорта и безопасности в мягких, но надежных «объятиях» гамака.

Соволет предоставляет возможность кручения и вращения в совершенно разных плоскостях и при практически любом мыслимом положении тела. Тем самым он эффективно тренирует и тонко настраивает вестибулярную систему ребенка. Но это еще не всё. Соволет замечателен тем, что весь вес малыша преобразуется в нем в равномерно распределенное по поверхности тела давление. Это давление способствует формированию так называемой «схемы тела». – Картинки в нашей голове, которая показывает, где в данный момент находятся наши руки-ноги, и чем они сейчас заняты. А точная схема тела – это ведь не только моторная ловкость, это еще и залог будущих успехов в учебе!

- **Рекомендованные игры и упражнения с Соволентой**

Раскачивание на Соволенте сидя

Ребёнок сидит на Соволенте лицом вперёд или боком (ноги при этом находятся с двух сторон от Ленты). Покачивания производит взрослый.

После привыкания к сенсорной нагрузке, предложите ребёнку включиться в раскачивание снаряда самостоятельно. Затем ребёнок для раскачивания отталкивается правой, левой или обеими ногами от мягкого предмета, такого как гимнастический мяч или Ваша рука.

Ещё один вариант раскачиваться — сидя только на одном бедре. Предложите ребёнку сесть на Соволенту, но не полностью, а только на одно бедро — сначала на правое, затем на левое. Следующий вариант — ребёнок сидит на Соволенте боком или полулёжа, опираясь спиной на одну сторону Соволенты; ноги могут свободно свисать по бокам Ленты, или их можно поднять на её другую сторону. Поменяйтесь с ребёнком местами: теперь взрослый сидит на Соволенте, а ребёнок его раскачивает. Ребёнка просят на каждый цикл качания произносить буквы алфавита, звуки, слоги, слова скороговорки, цифры и пр.

Раскачивание на Соволенте стоя

Ребёнок находится на Соволенте в положении стоя и крепко держится за её края. Раскачивания производит взрослый. После привыкания к сенсорной нагрузке, предлагаем ребёнку включиться в раскачивание качели самостоятельно.

Для усложнения упражнения предложите ребёнку расставить стопы шире.

Сова

Предложите ребёнку лечь на Соволенту на живот поперёк. Руки и ноги вытянуты прямо или в стороны. Раскачивания производит взрослый. Главной задачей на первых этапах таких раскачиваний будет научиться вытягиваться всем телом, находясь на нестабильной поверхности. Чтобы находиться в таком положении, ребёнку нужно будет прилагать дополнительные усилия. Далее ребёнка просят схватить предмет, лежащий в зоне досягаемости, обеими руками, только левой или только правой рукой. Расстояние до предмета постепенно увеличивают.

Раскачивание с помощью верёвки

Верёвку держит взрослый, или она привязана к чему-либо (также можно использовать эластичную верёвку или Чулок Сова). Ребёнок сидит на Соволенте обычным образом. Для раскачивания используются только канат и руки: обе, правая, левая. Затем лежит на животе поперёк сиденья.

Бросок

Предложите раскачивающемуся на Соволенте в той или иной позиции ребёнку поймать обеими руками брошенный ему предмет, например, мяч или игрушку, и бросить его обратно в руки инструктора или в мишень. Поймать правой, бросить правой, затем левой рукой. Поймать правой рукой, переложить в левую и бросить обратно, и наоборот.

Лягушонок

Ребёнок садится на Соволенту, но не полностью, а только на одно бедро, — сначала на правое, затем на левое, и раскачивается. Для раскачивания можно использовать свободную ногу. Далее, взрослый предлагает ему совершить одно из действий: дотянуться до предмета, взять его, толкнуть предмет рукой или ногой, толкнуть в определённом направлении, толкнуть определённый предмет из группы, бросить предмет в цель — например, в другой предмет или в корзину.

Дотягушка

Ребёнок лежит на Соволенте грудью поперёк, ноги упираются в пол, ребёнок толкает себя ногами в сторону цели. Сидя на Соволенте обычным способом или лёжа вниз животом поперёк, ребёнок подтягивает себя с помощью обычной верёвки или эластичной в сторону предмета, игрушки. Ноги при этом подняты, например, «над поверхностью воды».

Над пропастью

Подвесьте Соволенту на высоте 1-1,5 метра, так чтобы она образовывала относительно прямой «подвесной мост» от одного снаряда к другому. Предложите ребёнку перебраться по нему через «пропасть». Продемонстрируйте ему один из возможных способов. Для этого повисните на Соволенте, обхватив её снизу руками и ногами. Перебирая руками и ногами, продвигайтесь по Соволенте. Это наиболее безопасный способ проползти по снаряду, однако следует уделить повышенное внимание безопасности при выполнении данного упражнения. Если у Вас Соволента 2.0, советуем перед упражнением сложить её вдоль пополам, это сделает передвижение по ней более комфортным.

• **Рекомендации для игр и занятий с Соволетом**

Предложите ребёнку самому забраться в Соволёт. Наиболее удобный способ в этом случае такой: нужно повернуться спиной к гамаку, оттянуть ближний край ткани к себе и вниз, сесть в гамак, развернуться спиной к одному из концов и закинуть в гамак ноги.

Теперь Соволёт закрепите в метре над полом. Забраться в него уже не так просто. Предложите найти способ. Для начала «под рукой» может оказаться надёжная ступенька, например, мягкий модуль прямоугольной или квадратной формы. Затем ступенькой может стать менее стабильная опора, такая как цилиндрический модуль или гимнастический шар. В этом случае взрослый страхует ребенка и при необходимости помогает ему забраться в гамак.

Предложите ребёнку лёжа поперёк гамака на спине или на животе вытянуться в «струнку».

Предложите ребёнку находясь в гамаке поперёк принять одну из гимнастических фигур, таких как: березка/свечка, мостик и пр.

Пригласите на занятие ещё одного взрослого человека, возьмитесь за края Соволёта, попеременно поднимайте их вверх. Ребёнок при этом лежит в гамаке, свернувшись в «клубочек», и перекатывается в таком положении. Следите за тем, чтобы ребёнок прижимал голову к коленям, а руками обхватывал ноги.

Сформируйте из ткани гамака удобные для удержания «жгуты», предложите ребёнку взяться за них и встать. В качестве «ручек» можно использовать и нижние свободные концы верёвок.

Предложите ребёнку стоя в Соволёте и держась за «жгуты» под считалочку или стишок совершить шаги на месте, из стороны в сторону, затем прыжки.

Закрепите Соволёт так, что бы стоящий в нём ребёнок провисал до пола. Предложите ребёнку совершать шаги на месте, из стороны в сторону, прыжки.

Закрутите ребёнка в Соволёте и отпустите. Начинайте с небольшого количества витков. Проследите, чтобы руки ребёнка были ниже узлов гамака.

Ребёнок лежит в гамаке. Надавливая своей рукой с внешней стороны на ткань Соволёта, показывайте ребёнку «жучков». Задача – поймать или выдавить «жучков» ладонью, двумя руками одновременно, только правой или левой, по очереди, ногами.

Предложите ребёнку показать «жучков» вам, и теперь ловите их вы.

Предложите ребёнку через ткань на ощупь узнать или описать предмет, сначала хорошо, затем менее знакомый. Это могут быть игрушки, геометрические фигуры, фигуры животных и прочее.

Сформируйте руками из Соволёта «резинку» для «большой рогатки». Попробуйте вместе с ребёнком «выстрелить» игрушкой или мягким модулем. Затем пусть он сам «выстрелит» по цели.

Используйте Соволёт как необычные эластичные качели. Повесьте гамак в полуметре над полом, руками сформируйте из него плотный жгут. Ребёнок садится на жгут из гамака, надёжно берётся руками за ткань снаряда и раскачивается. Усложните задачу и предложите ребёнку раскачиваться стоя.

Предложите ребёнку сидя совершить следующие упражнения: дотянуться до предмета и толкнуть его рукой или ногой, поймать предмет или бросить его в цель, например, в другой предмет или в корзину.

Сформируйте из Соволёта эластичную ленту. Для этого вы можете дважды сложить ткань соволёта вдоль его длины либо просто присборить его до нужной ширины (примерно 30 см). Предложите ребёнку полетать: лечь животом на ленту и удерживать в воздухе руки и ноги. Осторожно раскачивайте ребёнка.

Предложите ребёнку раскачивать себя следующим образом: ребёнок сидит в Соволёте полностью или лежит на эластичной ленте вниз животом, и раскачивает себя, держась за канат или эластичную верёвку (её держит взрослый или она привязана к чему-либо, например, к стойке Дома Сова).

Предложите ребёнку раскачиваться, лёжа на эластичной ленте вниз животом и отталкиваясь ногами от пола.

Массируйте с помощью рук или массажных шаров разные части тела ребёнка через ткань либо напрямую. Попросите ребёнка «отгадать», какой части тела вы сейчас коснулись.

*ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ*ЗАНЯТИЕ № 11. Упражнение "Ладушки, ладушки"

Цель: развитие моторики, координация движений, подражание действиям взрослого.

Содержание: посадить ребенка перед собой, хлопать в ладоши и спеть песенку: "Ладушки, ладушки, мы были у бабушки". После взять руки ребенка и повторить песенку, хлопая в ладоши его руками. Постепенно ребенок должен выполнять упражнения сам.

2. Упражнение "Имитация движения рук"

Цель: подражание простым движениям рук без поддержки.

Содержание: Ребенку показываются движения рук "вверх", "в сторону", "вниз". При помощи взрослого повторяются эти движения самостоятельно. Далее ребенок должен выполнить эти движения самостоятельно.

3. Релаксация: растяжка "Струночка".

Исходная позиция – лежа на спине.

Инструктор по физической культуре по очереди растягивает сначала руки, потом ноги.

ЗАНЯТИЕ № 21. Упражнение: " Умение ловить мяч"

Цель: обучение взаимодействию с другим человеком, развитие произвольности психических процессов, контроля за собственными действиями.

Содержание: дать ребенку мячик. Встать перед ребенком на небольшом расстоянии и попросить его дать вам мяч. Такое же упражнение можно выполнять сидя на ковре (перекатывать мяч друг другу).

2. Упражнение: "Колечко"

Цель: развитие мелкой моторики рук.

Содержание: поочередно ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем.

3. Релаксация: Растяжка " Звезда".

Исходная позиция – лежа на спине, а потом на животе. Слегка развести руки и ноги, а затем выполнить растяжки

ЗАНЯТИЕ № 31. Упражнение: "Умение бросать мяч "

Цель: обучение взаимодействию с другим человеком, развитие произвольности психических процессов, контроля за собственными действиями.

Содержание: дать ребенку мячик. Встать перед ребенком на небольшом расстоянии и попросить его дать вам мяч. Такое же упражнение можно выполнять сидя на ковре (перекатывать мяч друг другу).

2. Упражнение: "Коза"

Цель: развитие мелкой моторики рук.

3. Релаксация: "Солнышко"

Ребенок лежит на полу. Инструктор по физической культуре легкими движениями рук поглаживает руки и ноги ребенка.

ЗАНЯТИЕ № 41. Упражнение: "Умение ударить ногой по мячу.

Цель: обучение взаимодействию с другим человеком, развитие произвольности

Содержание: покажите ребенку, как ударить ногой по мячу. Попросите его сделать то же самое. Затем дайте ему мяч и посмотрите, как он будет это делать. Дайте ему три попытки.

2. Упражнение: "Заяц"

Цель: развитие мелкой моторики рук.

3. Релаксация

ЗАНЯТИЕ № 5

1. Упражнение: "Умение ходить по лестнице попеременным шагом.»

Цель: -развитие равновесия, подражание действиям взрослого.

Содержание: встаньте вместе с ребенком перед лестницей. Покажите ему, как надо подниматься по ней. Потом попросите его повторить это. Если ребенок испытывает трудности, поддерживайте его одной рукой.

2. Упражнение: "Ладушки, ладушки"

Цель: развитие моторики, координация движений, подражание действиям взрослого.

Содержание: посадить ребенка перед собой, хлопать в ладоши и спеть песенку: "Ладушки, ладушки, мы были у бабушки". После взять руки ребенка и повторить песенку, хлопая в ладоши его руками. Постепенно ребенок должен выполнять упражнения сам."

3. Релаксация.

ЗАНЯТИЕ № 6

1. Упражнение: "Умение стоять на одной ноге».

Цель: -развитие равновесия, подражание действиям взрослого

Содержание: покажите ребенку, как стоять на одной ноге. Потом попросите его повторить это. Убедитесь, что он ни на что не может опереться. Если ребенок испытывает трудности в поддержании равновесия, поддержите его одной рукой.

2. Упражнение: "Колечко"

Цель: развитие мелкой моторики рук.

3. Релаксация.

ЗАНЯТИЕ № 7

1. Упражнение: "Умение прыгать вверх на двух ногах»

Цель: - обучение взаимодействию с другим человеком, развитие произвольности.

Содержание: покажите ребенку, как прыгать на двух ногах вверх-вниз на месте. Потом попросите его повторить это.

2. Упражнение: "Коза"

Цель: развитие мелкой моторики рук.

3. Релаксация.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154173

Владелец Качур Наталья Викторовна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024