

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №76
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада №76
Невского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2024 № 107-ж
_____ (И.Е.Олейник)



**Адаптированная образовательная программа дошкольного
образования для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья с нарушениями опорно-двигательного аппарата
Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада №76 комбинированного вида Невского
района Санкт-Петербурга по освоению детьми компенсирующих
групп образовательной области «Физическое развитие»
на 2024-2025 учебный год**

Составитель:

Тихонова Ю.А. - инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

2024

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата разработана на основе Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с нарушениями опорно-двигательного аппарата Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.

По данной программе обучаются дети от 3 до 7 (8) лет

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного роста, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Закон РФ « Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать

состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей-инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

Значительная часть обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата это:

1. Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса,
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений),
- тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и других функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую.

2. Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствами функции тазовых органов.

Данная образовательная программа основана на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

– Федеральный закон от 29.12.2012 №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

– Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Указ Президента РФ от 12 мая 2009г. № 537 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года»;

Цель образовательной коррекционной работы

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Общая характеристика занятий

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

– профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.

Адаптивная физическая культура проводится в форме индивидуального занятия и подгруппового.

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Индивидуальные занятия по двигательной коррекции распределяются по необходимости в зависимости от степени тяжести заболевания, объема оперативного вмешательства, отсутствия навыков самообслуживания и возможности самостоятельного передвижения.

Занятия по АФК проводятся в спортивном зале, а так же группах 3 раза в неделю.

Принципами и подходами данной программы является

1. Создание мотивации. Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Инструктору по АФК необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность - потянуться за игрушкой, повернуться, сесть, встать, участвовать в игре. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: использование игровых моментов, особенно для детей дошкольного возраста, правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств.

Дети с ДЦП, как и все дети, любят играть. В игре, особенно коллективной, они часто выполняют движения, действия, которые в другой ситуации не выполняют.

Лечебные игры включают коррекцию двигательных, кинестетических, зрительно-пространственных, речевых и других нарушений. Игр должно быть много, разнообразных и интересных для ребёнка, но всегда целенаправленных. Если игры очень сложные, то ребёнок отказывается работать, если слишком лёгкие - ему не интересно.

2. Согласованность активной работы и отдыха. Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не доиграть», чтобы не погасить желания действовать.

3. Непрерывность процесса. Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в детском саду и дома.

4. Необходимость поощрения. Дети с ДЦП, как и все дети нуждаются в поощрении, и если на занятии сегодня ребёнок был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но не в коем случае нельзя сравнивать успехи детей.

5. Социальная направленность занятий. Работать над социально значимыми двигательными актами (протянуть руку, взять кружку, поднести ко рту, переложить игрушки), а не над отдельными движениями (сгибание или разгибание в локтевом суставе).

6. Необходимость активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые)

7. Сотрудничество с родителями. Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы и дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем . Не отбивать желание у детей что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за детей то, что они могут сами.

8. Воспитательная работа. Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для ребёнка и для родителей.

Характеристика особенностей детей

Данная рабочая программа предназначена для работы с детьми с нарушением опорно- двигательного аппарата. Отклонения в развитии у детей с двигательной патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности различных нарушений. Контингент детей с нарушением опорно- двигательной аппарата крайне неординарный.

У всех детей данной категории ведущим является двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций) которые могут иметь различную степень выраженности.

Двигательные нарушения у детей имеют различную степень выраженности: -

при тяжелой степени двигательных нарушений дети не владеют навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью, они не могут самостоятельно обслуживать себя;

- при средней (умеренно выраженной) степени двигательных нарушений дети владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.), т.е. самостоятельное передвижение детей затруднено. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивных функций рук;

- при легкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно

ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики

Дети, у которых двигательная недостаточность связана с поражением центральной нервной системы чаще имеют недостатки речевого развития и когнитивных функций.

При ДЦП нарушения развития имеют, как правило, сложную структуру, т.е. отмечается сочетание двигательных, психических и речевых нарушений. Степень тяжести психомоторных расстройств варьирует в большом диапазоне, при этом могут наблюдаться различные сочетания. Например, при легких двигательных расстройствах могут наблюдаться выраженные интеллектуальные и речевые нарушения, а при тяжелой степени двигательной патологии могут быть незначительные отклонения в интеллектуальном и / или речевом развитии. Задержка и нарушение формирования всех двигательных функций оказывают неблагоприятное влияние на формирование психики и речи.

Для детей характерны специфические отклонения в психическом развитии (нарушено формирование познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы и личности).

Структура нарушений познавательной деятельности при ДЦП имеет ряд специфических особенностей, характерных для всех детей: неравномерный характер нарушений отдельных психических функций; сниженный запас знаний и представлений об окружающем мире, выраженность астенических проявлений (высокая истощаемость всех психических процессов, утомляемость), пониженная работоспособность.

Нарушение координированной деятельности различных анализаторных систем (патология зрения, слуха, мышечно-суставного чувства) существенно сказывается на восприятии в целом, ограничивает объем информации, затрудняет интеллектуальную деятельность детей.

Чаще всего характерна недостаточность пространственных и временных представлений, тактильного восприятия, конструктивного праксиса. По состоянию интеллекта дети с НОДА представляют крайне разнородную группу: одни имеют нормальный или близкий к нормальному интеллект, а у других наблюдается задержка психического развития, у части детей - умственная отсталость (различной степени тяжести). Дошкольники без отклонений в

психическом (в частности, интеллектуальном) развитии встречаются относительно редко.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима дошкольников, улучшение функциональных двигательных возможностей, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья воспитанника и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с воспитанником на занятиях по АФК;
- рациональную организацию на занятиях АФК;
- организацию утренней зарядки, физкультминуток на занятиях способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены в двух уровнях: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных ;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

– представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

- способность к осмыслению социального окружения;
- развитие самостоятельности;
- овладение общепринятыми правилами поведения;
- наличие интереса к практической деятельности

Достаточный уровень:

– знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

– участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

– знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;

– выполнение двигательных действий;

– умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

– знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

– знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

– знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

– знание форм, средств и методов физического совершенствования;

– умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

– знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

– знание правил, техники выполнения двигательных действий;

– знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

– соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

- освоение двигательных навыков, координации движений,

- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью

- Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание основной адаптированной работы.

Адаптированная программа составлена с учетом физического развития, моторики, соматического состояния воспитанника. Она дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях воспитанников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, подвижные.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также

упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Профилактики и коррекции позотонических реакций организма.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждое занятие. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с воспитанниками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди дошкольного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от степени тяжести заболеваний (Кошки мышки, Солнышко и дождик, Паровозик, Хвостики и т.д.)

2.1.1. Упражнения начального этапа физической подготовки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине (сидя, стоя) развивать диафрагмальное дыхание, с акцентом на выдох. Выполнять удлиненный, углубленный выдох с одновременным произнесением звуков: «х-х-хо» (как согревают руки), «фф-фу» (как студят чай), «чу-чу-чу» (паровоз), «ш-ш-ш» (вагоны), «у-у-у» (самолет), «ж-ж-ж» (жук), задуть свечу, надуть шарик. Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движениями.

Основные исходные положения и изолированные движения головы, рук, ног, туловища. Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. Одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движения. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выделение пальцев рук. В исходных положениях лежа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, сгибание, разгибание, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки: сидя, лежа, на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

В исходном положении: сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната.

Захватывание стопами мяча, захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске, массажному коврику, рейкам гимнастической стенки.

Упражнения для формирования равновесия. Движение головой сидя, стоя на коленях, стоя у опоры. Наклоны вперед-назад, вправо, влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх и вниз), по гимнастической скамейке (25—30 см высотой). Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Шагание с предмета на предмет.

Упражнения для формирования правильной осанки. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками, глазами в разных исходных положениях и при движениях рук. Сохранение устойчивости в стойке «одна ступня впереди другой» с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на носках, стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад. Смена исходных положений под счет учителя с открытыми и закрытыми

глазами. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости с движениями рук. Кружение на месте переступанием с последующим выполнением упражнений руками с наклонами, приседаниями и выпадами вперед, в сторону. Ходьба по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну с движениями руками и с предметом в руках (флажком, гимнастической палкой, мешочком с песком, с мячом, обручем). Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, с поворотом (переступанием), приставными шагами, переменными шагами вперед, назад, боком. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиваниями через набивные мячи, веревочку, натянутую на высоте 20—25 см.

Прикладные упражнения. Лазания и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разными способами. Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30° с переходом на гимнастическую стенку и наоборот. Перелезание через препятствие высотой до 1 м. Пролезание сквозь обруч, не касаясь его ногами, удерживание его горизонтально и вертикально к полу. Пролезание между рейками наклонной лестницы сверху вниз и снизу вверх. Вис на канате с помощью рук и ног, лазанье на высоту 1 м.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки, изменяя хват. Балансирование палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменять исходное положение, например: встать на одно колено, на оба колена, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палку из рук и не меняя хвата.

Упражнения с большим мячом. Перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Ведение мяча. Удары мяча об пол перед собой. Прокатывание мяча, броски вперед, в сторону сдозированными усилиями.

Упражнение с малыми мячами. «Школа мяча» с усложненными бросками в различных исходных положениях. Метание мяча сбоку одной рукой. Метание теннисного мяча на дальность. Бросок двумя руками снизу через возвышенность. Попадание мячом в предмет (большой мяч, кубик и т.д.).

Игры

Подвижные игры: «Товарищ командир», «Попади в цель», «Гонка мячей в колоннах», «Караси и щука», «День и ночь», «Невидимка», «Подвижная цель».

Эстафеты с лазанием и перелезанием и игры со специальными заданиями на осанку и ходьбу с включением метания и упражнений, развивающих пространственные представления.

2.1.2. Упражнения развивающего этапа физической подготовки

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения. В различных исходных положениях тренировать все типы дыхания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять надплечья, на выдохе надавливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, отведении их в сторону, выпрямление туловища, разгибание ног: при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища. Основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч. Движения головой с сохранением заданного положения туловища и конечностей. Основные положения рук: вниз, в сторону, вперед, за спину, на пояс, на голову, к плечам. Последовательные движения руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. Движение кистей и предплечий в разных направлениях. Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, выделение пальцев рук, поочередное сгибание и разгибание пальцев. Из исходного положения сидя на полу, на гимнастической скамейке, стоя у опоры выполнение поочередно круговых движений, поднимание, отведение и приведение ног. Наклоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх, в сторону, на пояс. Группировки сидя, лежа на спине, в приседе. Перекат назад из упора присев и перекатом вперед, группировка сидя. Сочетание изученных движений.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкание носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, на гимнастической скамейке, захватывать веревку пальцами ног, поднимать ее над полом, подтягивать к себе; катать мяч стопами,

захватывать мяч, хватывать мяч и подбрасывать вверх, вперед, передавать соседу по ряду, перекачивание мяча подошвами стоп. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ширине ступни, ноги в шаге, в глубоком приседании, и, удерживаясь руками за рейку на уровне груди, ходить по нижней, выполнять перекаты с носка на пятку (сидя, стоя).

Упражнения для формирования равновесия. Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полуприсед и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по начерченной линии, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске (вверх и вниз) по гимнастической скамейке, по качающейся плоскости. Перешагивание через бруски, гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на расстоянии 50 см. Перешагивание через гимнастическую лестницу, положенную на пол (высота 30—40 см). Стойки: на уменьшенной опоре, на поднятой опоре, опоре различной формы, на одной ноге.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.

Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и начерченным на полу.

Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не касаясь реек. Лазанье на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50—60 см (гимнастическая скамейка). Подлезание под препятствие высотой 40—50 см (под натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый учителем (другим учеником) ребром к полу вертикально.

Упражнения с гимнастическими палками. Удержание палки различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка за головой. Выполнение поворотов и наклонов туловища, удерживая палку перед собой, сверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя), лежа на животе. Стоя на коленях, перекатывать мяч вокруг себя, друг другу. Сидя на полу, ноги скрестно (ноги выпрямлены) — прокатывание мяча вокруг себя. Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду двумя руками сверху на уровне груди, сверху, сбоку, с шага вперед). Прокатывание мяча перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку, лежа на животе. Броски мяча вперед, в сторону снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Упражнения с малыми мячами. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки; с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча, перед собой и ловля.

Подвижные игры: «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Слепая лиса», «Мышеловка», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто больше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч». Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекатыванием и перебрасыванием мяча.

2.1.3. Упражнения тренирующего этапа физической подготовки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения. Согласование дыхания с выполнением движений различного темпа.

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Движения головой: наклоны, повороты, кружения в исходных положениях, стоя руки на поясе, за спину, за голову. Сгибание и разгибание рук из положения руки вперед, в стороны, вверх (голова прямо). Сгибание, разгибание, вращение кистей рук, выделение пальцев рук. Сгибание и разгибание пальцев рук с дозированным усилием. Выполнение строго изолированных движений.

Упражнение в и.п. на четвереньках (повороты, наклоны головы без изменения опорности рук, ползание со строгим соблюдением синергизма движений).

Наклоны, повороты туловища в сочетании с движениями рук вперед, вверх, в

стороны, вниз. Движения прямой ногой вперед, назад, в сторону, стоя у опоры, сидя, лежа. Полуприседы с различными положениями рук. Переход в стойку на коленях из приседания. Перекат назад. Перекат в сторону.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

Движения пальцами ноги и стопой с помощью, свободно, с преодолением сопротивления в исходном положении сидя на гимнастической скамейке, положив одну ногу на колено другой. Захватывание стопами мяча, булавы, мешочков с песком. Сидя на гимнастической скамейке, отталкивание мяча друг другу наружными краями стоп. Приседания из и.п. стоя у опоры на носках, на пятках.

Упражнение для формирования равновесия. Движение головой с закрытыми глазами в исходном положении сидя, стоя на коленях, стоя у опоры, стоя ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости в стойке с разведенными и сомкнутыми носками с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на одной ноге с опорой руками. Смена исходных положений под счет учителя. Удержание различных исходных положений на качающейся плоскости с руками на поясе, вперед, в стороны. Кружение на месте переступанием (360°) и последующей ходьбой по прямой (5—6 м). Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну (высота 30—60 см), по качающейся плоскости с различными положениями рук. Перешагивание через бруски, набивные мячи лежащие на полу на расстоянии 20—30 см.

Упражнение на развитие пространственной ориентировки и точности движений.

Построение в шеренгу, в колонну в разных частях зала по ориентировке. Повороты кругом, направо, налево по ориентирам. Шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Поднимание прямых рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение движений без контроля зрением. Проползание на четвереньках по начерченному коридору с закрытыми глазами.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движения. Выполнение общеразвивающих упражнений по инструкции с закрытыми глазами. Шаг назад, вперед, в сторону, не нарушая построения с открытыми и закрытыми глазами. Движение в колонне с изменением направления по ориентирам. Ходьба по кругу вдоль ориентиров.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская реек, не наступая на одну рейку двумя ногами и не берясь за одну рейку двумя руками. Лазанье на четвереньках по наклонной скамейке вверх и вниз, по лестнице, положенной на пол, по наклонной лестнице Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Подлезание под препятствием высотой 30—40 см. Пролезание сквозь обруч в заданной последовательности, из исходных положений лежа, сидя, стоя.

Упражнения с гимнастическими палками. По инструкции удержание палки различными хватами, изменяя исходное положение рук (вверх, вперед, вниз, в сторону) и туловища (повороты, наклоны, вращения). Смена супинации и пронации предплечий, удерживая палку различными хватами. Вращение палки, удерживая ее одной и двумя руками. Ходьба строем с палкой в руках.

Упражнения с большими мячами. Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Катание мяча вдоль каната, по коридору из веревок. Катание мяча с продвижением вперед. Катание мяча по ориентирам (сбить кегли, сбить другой мяч). Катание мяча с продвижением по залу с огибанием предметов. Перекладывание мяча с одной руки в другую. Передача мяча с одной руки в другую. Передача мяча друг другу в различных построениях (парами с расстояния 60—100 см, в шеренгу, в колонну, в круг). Броски мяча вперед в сторону, назад снизу, от груди, из-за головы Подбрасывание мяча перед собой, справа, слева и ловля. Ловля мяча, брошенного учителем.

Упражнения с маленькими мячами. Выполнение общеразвивающих упражнений (правильно удерживать мяч и перекладывать из руки в руку). Подбрасывание мяча вверх, удары мячом об пол, броски мяча в стену закрытыми глазами. Попеременная ловля мяча одной рукой у пояса и выпускание на уровне груди в исходное положение стоя и сидя.

2.1.4. Учебно – тематический план

п.п.	Наименование
------	--------------

№	
1	Формирующие виды двигательной деятельности
2	Общая физическая подготовка
3	Развитие двигательных качеств
4	Гимнастика на фитоболах
5	Игры
6	Элементы Хатха-йоги, самомассаж
7.	Упражнения с элементами логоритмики
8.	Су-джок терапия

№ п/п	Тема занятия	
1	Упражнения на осанку.	
2	Упражнения на профилактику плоскостопия, создание «мышечного корсета»	
3	Упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	
4	Упражнения для укрепления мышц рук	
5	Упражнения для укрепления мышц ног	
6	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	
7	Игры	
8	Игры и упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы	
9	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	
10	Упражнения для развития координированных движений рук и ног	
11	Упражнения в равновесии	
12	Ходьба.	
13	Брюшной и грудной тип дыхания	
14	Упражнения на больших упругих мячах	
15	Упражнения Хатха- йоги	
16	Упражнения на произвольное расслабление мышц	
17	Элементы аутогенной тренировки и медитации	

18.	Элементы логоритмики	
------------	----------------------	--

2.1.5. ПЕРВЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ (ориентировочно- младший дошкольный возраст)

Задачи:

1. Развитие двигательных навыков.
2. Развитие психических процессов и речи
3. Развитие познавательной деятельности

Содержание дополнительной образовательной программы

1-й этап обучения

Тема	Основные виды деятельности	Используемые материалы
Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	Гимнастические палки, коврики, мешочки с песком, ребристая доска, коврики с шипами, скамейка, яркие ориентиры, различные мелкие предметы для захвата пальцами ног
Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	Мячи, обручи, гимнастические палки, коврики, гантели, детский эспандер
Развитие двигательных качеств:		
-гибкость	Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.	Гимнастические палки, ролики, скамейки, коврики, обручи, маты большие и малые
-ловкость и координация	Упражнения для формирования способности оценивать пространственные,	Диск "Здоровье", дорожка-балансир, батут детский, дуги большие и малые,

	динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.	качалка-мостик, лестница верёвочная, лестница деревянная с зацепами, скакалки
Обучение правильному дыханию	Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.	Трубочка для коктейля, мячи-шары надувные, мельницы-вертушки
Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике.	Фитболы по количеству детей, коврики. Е. Железнова "Аэробика для малышей", ритмичная музыка (CD диски)
Игры	Подвижные игры: - общего характера; -специального характера; -игры с фитболом.	"Ловишка, бери ленту", "Удочка", "Бездомный заяц" "Делай так, делай эдак", "Не урони мешочек" "Паровозик", "Гусеница", "Быстрый и ловкий", "Охотники и утки"

Показатели развития к концу первого этапа обучения:

по окончании 1-го этапа обучения дети должны знать:

- что такое здоровье и как надо его беречь,
 - правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- уметь:
- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания,

-выполнять упражнения на фитбол- мячах в исходном положении сидя,

-выполнять упражнения для развития гибкости,

-играть в игры общего и специального характера;

навыки:

-соблюдение порядка, дисциплины, правил гигиены на занятии.

2.1.6. ВТОРОЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ (ориентировочно- средний дошкольный возраст)

Задачи:

-закреплять навыки правильной осанки и самоконтроля;

-улучшать функционирование сердечнососудистой и дыхательной систем с помощью физических упражнений;

-стимулировать развитие анализаторных систем, проприорецептивной чувствительности;

-способствовать адаптации организма к физическим нагрузкам;

-учить самостоятельно выполнять упражнения на расслабление.

Содержание дополнительной образовательной программы 2-й этап обучения

Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	Гимнастические палки, коврики, мешочки с песком, ребристая доска, скамейка, яркие ориентиры, различные мелкие предметы для захвата пальцами ног, медицинболы
Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	Мячи, обручи, гимнастические палки, коврики, гантели
Развитие двигательных		

<p>качеств:</p> <p>- сила</p> <p>-гибкость</p> <p>-ловкость и координация</p>	<p>Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей.</p> <p>Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.</p> <p>Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.</p>	<p>Гимнастический ролик, гимнастические палки, детские эспандеры, гантели, диск «Здоровье», резиновые кольца, мешочки с грузом большие и малые, мячи утяжелённые</p> <p>Гимнастические палки, ролики, скамейки, коврики, обручи, маты большие и малые</p> <p>Диск «Здоровье», дорожка-балансир, батут детский, дуги большие и малые, качалка-мостик, лестница верёвочная, лестница деревянная с зацепами, скакалки</p>
<p>Обучение правильному дыханию</p>	<p>Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц.</p>	<p>Трубочка для коктейля, мячи-шары надувные, мельницы-вертушки</p>

Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике	Фитболы по количеству детей, коврики. Е. Железнова «Аэробика для малышей», ритмичная музыка (в обработке для детей)
Игры	Подвижные игры: - общего характера; -специального характера; -игры с фитболом	«Ловишка, бери ленту», «Удочка», «Бездомный заяц», «Ловишка с мячом» «Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Кто больше соберёт предметов с завязанными глазами» «Сделай фигуру» «Паровозик», «Гусеница», «Быстрый и ловкий» «Охотники и утки»
Элементы Хатха-йоги, самомассаж	Упражнения Хатха-йоги	Позы: «кошечка-собачка», «натянутый лук», «плуг»

Показатели развития к концу второго этапа обучения:

По окончании второго этапа обучения дети должны

знать:

- параметры правильной осанки и как её проверить,
- значение утренней гимнастики в укреплении здоровья,
- принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;

уметь:

- сохранять положение правильной осанки в школе и дома с напоминаниями взрослых,
- выполнять упражнения на фитбол- мячах в исходном положении сидя, лёжа на животе,
- выполнять упражнения для развития силы, координации движений, профилактики плоскостопия,
- произвольно расслаблять мышцы;

навыки:

- соблюдать правила безопасности на занятии,
- проверять осанку у стены.

2.1.7. ТРЕТИЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ (ориентировочно- старший дошкольный возраст)

Задачи:

- укреплять мышечный корсет, с целью создания навыка правильной осанки;
- способствовать нормализации работы нервной системы, стимулировать дальнейшее нервно-психическое развитие;
- продолжать обучать принципам правильного дыхания, учить самостоятельно восстанавливать дыхание после физических нагрузок.

**Содержание дополнительной образовательной программы
3-го этапа обучения**

Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	Гимнастические палки, коврики, мешочки с песком, ребристая доска, скамейка, яркие ориентиры, булавы, различные мелкие предметы для захвата пальцами ног,
--	---	--

		медицинболы
Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	Мячи, обручи, гимнастические палки, коврики, гантели.
Развитие двигательных качеств:		
- сила	Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей.	Гимнастические палки, гантели, эспандеры, резиновые кольца, диск "Здоровье", гимнастический ролик, мешочки с грузом большие и малые, мячи утяжелённые
-гибкость	Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.	Гимнастические палки, ролики, скамейки, коврики, обручи, маты большие и малые
-ловкость и координация	Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и	Диск "Здоровье", дорожка-балансир, батут детский, дуги большие и малые,

<p>выносливость</p>	<p>временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.</p> <p>Ходьба, бег в сочетании с ходьбой, бег, подвижные игры общего характера, длительное выполнение различных комплексов упражнений с вовлечением в работу большой мышечной массы.</p>	<p>качалка-мостик, лестница верёвочная, лестница деревянная</p> <p>Скакалки, мячи, маты; тренажеры оздоровительной направленности: "Велосипед", "Гребля", "Наездник", "Скамья для пресса", "Здоровье", "Педаль"</p>
<p>Обучение правильному дыханию</p>	<p>Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание Упражнения для тренировки дыхательных мышц. Очистительное дыхание.</p>	<p>Трубочка для коктейля, мячи-шары надувные, мельницы-вертушки</p>
<p>Гимнастика на фитболах</p>	<p>Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврик.</p>	<p>Фитболы по количеству занимающихся, коврики. Е. Железнова "Аэробика для малышей", ритмичная музыка (в обработке для детей)</p>
<p>Игры</p>	<p>Подвижные игры: - общего характера;</p>	<p>"Ловишка, бери ленту", "Удочка", "Бездомный заяц", "Успей"</p>

	<p>-специального характера;</p> <p>-игры с фитболом</p>	<p>поймать"</p> <p>"Делай так, делай эдак", "Не урони мешочек", "Кто больше соберёт предметов с завязанными глазами", "Останови лошадку", "Сделай фигуру", "Попади в круг".</p> <p>"Паровозик", "Гусеница", "Быстрый и ловкий", "Охотники и утки"</p>
Элементы Хатха-йоги.	Упражнения Хатха-йоги	Позы: "кошечка-собачка", "натянутый лук", "плуг", "трикананда", "поза кобры", "йога мудра",

Показатели развития к концу третьего этапа обучения:

по окончании третьего этапа обучения дети должны

знать:

- показатели самоконтроля,
- правила ортопедического режима;

уметь:

- выполнять упражнения на фитбол- мячах в исходном положении сидя, лёжа на животе, на спине,
 - выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника,
- элементы

Хатха-йоги,

- выполнять элементы самомассажа;

навыки:

- соблюдать правила ортопедического режима в детском саду и дома,

- выполнять гимнастику дома под контролем взрослых

2.2. Взаимодействие с семьями воспитанников

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка).

- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.

- знакомство родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;

- привлекать родителей к активному отдыху с детьми.

- заинтересовать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;

- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.

- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.

- анкетирование на тему ЗОЖ

- оформление информационных стендов, папок передвижек, буклетов.

- В течение года давать письменные рекомендации

- Проводить консультации

- В течение года используется дистанционная форма работы с родителями (социальная сеть: «ВКонтакте», Zoom- конференции, WhatsApp)

- в течение года проводить беседы на тему физической реабилитации за пределами детского сада

- Консультации на тему : «Показание и противопоказание к физическим упражнениям в течение всего учебного года»

- Совместные мастер- классы (индивидуальные и подгрупповые

3. Организационный раздел.

3.1. Методическое обеспечение программы

1. Ренато Хольц «Помощь детям с церебральным параличом». – М.: Теревинф, 2006.
2. Л.М. Шипицына И.И. Мамайчук «Детский церебральный паралич».
3. А.А. Потапчук «АФК в работе с детьми, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при заболевании ДЦП» – Санкт-Петербург, 2003.
4. С.П. Евсеев «АФК в школе. Начальная школа» – Санкт-Петербург, 2003.
5. «Частные методики АФК» – М.:, Советский спорт, 2007.
6. С.П. Евсеев « Теория и организация АФК» – М.: 2010.
7. Л.Н. Растомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М: 2009.
8. А.А. Потапчук, Е.В. Ключкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.

9. «Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга» – М: Советский спорт, 1991.
10. «Восстановительное лечение детей с поражениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата». – Издательский дом Санкт-Петербург МАПО, 2004.
11. М. Шоо «Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата» – М: 2003.
12. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятия физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом
13. Мастюкова ЕМ. Физическое воспитание детей с церебральным параличом.
14. Потапчук А.А., ДидурМ.Д. Осанка и физическое развитие детей.
15. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие Л. В. Шапковой.
16. Е. В. Харламов “Дыхательная гимнастика”.
17. Т. А. Тарасова “Контроль физического состояния детей дошкольного возраста”
18. Устинова Е. В. Детский Церебральный Паралич, коррекционная работа с Дошкольниками.
19. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
20. Бортфельд, С.А. Двигательные нарушения и ЛФК при ДЦП [Текст] / С.А. Бортфельд, Е.А. Рогачёв
21. Гросс, Н. А. Современные методики физической реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст] / Н. А. Гросс
22. Евсеев, С. П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Текст] / С. П.Евсеева, С. Ф. Курдыбайло.
23. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с

заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата.

24. Двигательные расстройства при церебральных параличах у детей и методика лечебной гимнастики.

25. Дубровский В.И. Детские церебральные параличи.

26. Восстановительное лечение детей с поражениями ЦНС и ОДА. Учебно-методическое пособие.- И.В. Добрякова, Т.Г. Щедриной.

27. Тестирование двигательных умений детей с ДЦП НИИ травматологии и ортопедии им. Турнера

28. GMFCS- система классификаций больших моторных функций при ДЦП.
http://dcp-china.ru/Biblio/test_gmfcs

28. Оценка функции верхних конечностей и программы вмешательства. Хайди М. Сандерс, МА, OTR/ L. Программа по эрготерапии для выпускников в университете Нью-Мексико конференции в Туле 2019 <https://www.macs.nu/>
<https://kozyavkin.com/ru/news/novosti/news/sistema-klassifikacii-funkcii-ruki-macs/>

29. <https://infourok.ru/adaptirovannaya-rabochaya-programma-dlya-detej-s-ovz-noda-po-fizicheskoy-kulture-obuchayushegosya-4-e-klassa-4599017.html> Адаптированная программа для детей с ОВЗ (НОДА)

3.2. Материально- техническое обеспечение программы

Все пространство для занятий физической культурой **безопасно** и соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности.

- В зале поддерживается необходимый температурный и световой режим;
- Систематически проводится проветривание и влажная уборка
- Все оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по физическому развитию, соответствует правилам охраны жизни и здоровья детей, требованиям гигиены и эстетики.

Для обеспечения **психологически комфортной среды**, оборудование и пособия располагаются таким образом, что дети могут свободно к ним подойти и самостоятельно пользоваться.

Также **психологическая комфортность** пребывания детей обеспечена следующим:

- Эстетичность спортивного зала – единый стиль оформления (оборудование в основном основных цветов: красный, желтый, зеленый, синий)
- Наличие разнообразного спортивного инвентаря
- Наличие музыкального центра с подборкой музыкального материала, расслабляющей музыкой.

Образовательное пространство спортивного зала оснащено оборудованием и инвентарем для развития основных видов движений, физических качеств, двигательных умений, и навыков, проведения занятий по физическому развитию, досугов и праздников.

№ п/п	Наименование	Оборудование и материалы
1	Зал ФК	1. Маты 2. Мягкие модульные конструктивные наборы типа «Альма» 3. Пуфики- «таблетки» 4. Сухой бассейн с шариками 5. Ковёр 6. Ребристая доска 7. Скамейки гимнастические 8. Шведская стенка 9. Фитболы 10. Коврики со следочками 11. Цветные ленточки 12. Разноцветные флажки 13. Мячи (разных размеров) 14. Мячи надувные 15. Обручи 16. Палки гимнастические 17. Шнуры длиной 5 м. 18. Кубики и кирпичики деревянные 19. Колокольчики 20. Погремушки 21. Бубны 22. Пластмассовые кубики 23. Пластмассовые кегли и шары

3.3. Методы и методические приемы рабочей программы

К методам и методическим приемам рабочей программы относят:

1. **Индивидуальный метод.** На начальных этапах коррекционной работы с маленькими подопечными (ранний и младший дошкольный возраст), а так же а так же в случае тяжелой степени двигательных нарушений наиболее эффективным следует признать индивидуальный метод взаимодействия с ребёнком, поскольку именно в этих ситуациях он наиболее беспомощен и максимально зависит от окружающих его взрослых.

2. **Индивидуально- групповой метод.** В дальнейшем в процессе прохождения ребёнком лечебно- восстановительного курса, возникает усиливающая необходимость общения данного ребёнка с другими детьми. Поэтому наряду с индивидуальным методом определённое значение приобретает индивидуально- групповой метод знаний (наполняемость группы до 3- 6 человек).

3. **Метод «однородной группы».** Этот метод применяется тогда когда дети подбираются в относительно сходные подгруппы по форме ДЦП, степени тяжести двигательных нарушений , развития, сопутствующим синдромам, возрасту и т.д.

4. **Коллективно- индивидуализированный метод.** Дальнейшая социализация ребёнка вызывает необходимость усиления группового метода при организации коррекционно- восстановительного процесса. Однако и здесь индивидуализированный подход к ребёнку сохраняет своё значение, а поэтому целесообразно говорить о коллективно- индивидуализированном методе работы с детьми, число которых находится в пределах 7-12 человек.

5. **Групповой метод.** Формирование двигательных и других взаимоотношений между

Каждым конкретным ребёнком и окружающими его детьми (без чего невозможно дальнейшее достижение эффективной социальной адаптации среди сверстников и окружающих сограждан); значительно большие возможности в плане воспитания необходимых личностных качеств, возможность использования подражательной реакции, соревновательности и т.д.

6. **Игровой метод.** Строить занятия необходимо в виде одной большой тематической игры , состоящей из взаимосвязанных (или обособленных)

вперед, левая в опорном положении, левая нога назад, правая в опорном положении									
— на коленях, руки вдоль туловища									
— на ногах (без опоры)									
— на правой ноге									
— на левой ноге									
<i>Прыжки на двух ногах (кол-во)</i>									
— на левой ноге									
— на правой ноге									
<i>Ловить: — большой мяч, расстояние 3 м (кол-во)</i>									
— теннисный мяч (сидя, стоя)									
<i>Сбор пирамидки 5 колец (время)</i>									
— левой рукой									
— правой рукой									
<i>Метание в цель 5 попыток расстояние 3 м</i>									
— левой рукой									
— правой рукой									
<i>И. П. стоя, сидя, лежа (нужное подчеркнуть). Фиксация взгляда, голова по средней линии</i>									
<i>И. П. лежа на животе удержать согнутую ногу в коленном суставе (время)</i>									
— правая нога									
— левая нога									
<i>И. П. лежа на животе согнуть ногу в коленном суставе (время)</i>									
— правая нога									
— левая нога									
<i>И. П. лежа на животе согнуть ногу в коленном суставе (кол-во раз)</i>									
— правая нога									
— левая нога									
<i>Проба Рамберга</i>									

Тестирование моторики рук детей с ДЦП

Таблица 2.

1. Руки укладываются на подлокотник кресла,									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

кисти свешиваются вниз. Норма движений 12 — 15 с ДЦП — 60—90 с									
— разгибание правой кисти									
— разгибание левой кисти									
2. Супинация-пронация 10 движений — 30 — 40 с									
— пронация-супинация									
3. «Колечко» (оценка манипулятивной деятельности рук). Норма — 6 — 7 с ДЦП — 40—50 с									
4. Собрать кубики 5 штук									
— правая рука									
— левая рука									
5. Собрать пирамиду 5 колец									
— правая рука									
— левая рука									

Оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой при ДЦП.

Оценка эффективности занятий АФК может складываться из различных параметров. Это может быть текущая оценка внешних признаков утомления занимающихся, оценка функционального состояния организма детей по физиологической кривой, хронометрирование с оценкой плотности проведенного занятия. Так как оценка производится врачом совместно с педагогом, этот метод оценки называется и врачебно-педагогическим наблюдением. При церебральном параличе необходимо ввести специфические методы оценки, отслеживающие антропометрические, функциональные и физиометрические показатели. В связи с преимущественным при ДЦП поражением двигательной системы, необходимо оценить в динамике состояние мышц — силы, тонуса, амплитуды движений в суставах, состояние позвоночника, стоп, двигательные умения и навыки, действие патологических синергии и тонических рефлексов, оценить навыки самообслуживания, бытовые и профессиональные умения.

Оценка состояния опорно-двигательного аппарата должна проводиться совместно с оценкой деятельности ребенка педагогом, психологом, логопедом.

Организационно- методические условия при проведение мониторинга.

1. Предварительная оценка врачом-неврологом здоровья обследуемых детей.
2. Подготовка протоколов
3. Подготовка места и проведения обследования
4. Подготовка спортивного и игрового оборудования, измерительных приборов (диагностический чемоданчик, наполненный содержимым для каждого вида тестирования)
5. Дети и обследующие взрослые должны быть в спортивной одежде и обуви, что создает оптимальные условия для получения максимальных показателей.
6. проведения игровой разминки длительностью 3-5 минут, включающую разные виды ходьбы и непродолжительного бега, подготовительные упражнения. Способ проведения- фронтальный.
7. Все тестовые задания выполняются три раза Фиксируется лучший результат.
8. При диагностике двигательной подготовленности педагог не должен подсказывать или показывать способ выполнения задания.
9. при выполнении мониторинга используют методику игрового тестирования, обеспечивающую непринужденный характер общения педагога и ребенка и выявляющей максимальные показатели в условиях навыков движения.

Для обеспечения более высокого уровня физической подготовленности детей ограниченными возможностями используются специальные комплексы упражнений.

При организации коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями по целенаправленному развитию координационных способностей задания разработанные комплексы упражнений включаются не только в занятия по лечебной физической культуре, но и в другие формы воспитания проблемных детей. Упражнения для мелкой моторики рук, игровые комплексы самомассажа, «пальчиковые» игры проводятся на утренней гимнастике, физкультурные минутках.

В связи с указанными выше особенностями физического развития и физической подготовленности детей с ограниченными возможностями в педагогической работе большое внимание уделяется формированию правильной осанки, коррекции профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия, развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, которое

осуществляется посредством обще подготовительных и специальных упражнений.

Одной из важных задач адаптивной физической культуры детей ограниченными возможностями является развитие их ориентирования в пространстве. Для этого используются упражнения, связанные с изменением местонахождения детей размещения инвентаря в зале, изменением направления и условий движения. И двигательную реакцию воспитывают в играх, для этого изменяются условия применения сформированных навыков и умений. На занятиях также используется звуковое сопровождение, которое помогает развитию чувства ритма, вибрационной чувствительности, развитие медленных и быстрых звучаний, а также способствует развитию слухового восприятия.

В систему упражнений входят движения корпуса тела (наклон в разные стороны), в вводной части занятия применяют элементы следующих движений: ходьба (по

кругу, на месте), прыжки на месте, приседания, подскоки. При этом рекомендуется то, что характер этих движений должен быть разный: плавный, отрывистый, медленный, быстрый, а также без речи и с речью, используют считалки, слова и фразы, сочетая их проговаривание с движениями.

В процессе занятий (особенно на начальных этапах) у детей развивают произвольно внимание, умение действовать по подражанию взрослому и по наглядному образцу (наглядно-образный характер).

С целью формирования ручной ловкости особое внимание уделяется формированию умений владения мячом руками, которое осуществляется посредством соответствующих комплексов специальных упражнений, последовательно способствующих становлению умений в: катании мяча; отбивании и ловле мяча после его отскока от поля; передаче, ловле и метании, в подбрасывании и ловле мяча падающего сверху. Для более успешного развития ручной ловкости каждое из предложенных упражнений модифицируется, т.е. одних изменяется направления катания мяча (по прямой, «змейкой», вокруг ног); по другой с расстояния (от 1 до 3-х м) между занимающимися каким-либо инвентарем (корзиной, обручем, дугой, мишенью и др.); в третьих - мяч ловится двумя или одной рукой выполнением хлопка, приседания или поворота и т.п. При обучении детей с ограниченными возможностями новому движению, кроме обязательного показа требуется словесная инструкция и совместное проговаривание одновременным использованием пассивных движений, т.е. в постоянной помощи двигательном стимулировании. Одновременно следует учитывать замедленные темп усвоения ими новых движений и не отказывать от намеченных целей, а иногда сузить задачу и уменьшить требования, предъявляемые к технике упражнения. Поэтому процессе обучения новым и закрепления ранее изученных движений рекомендуется постепенно изменять условия их выполнения, чтобы научить обобщению.

Содержание.

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание коррекционно-развивающей работы.

2.2. Взаимодействие с семьями воспитанников.

3. Организационный раздел.

3.1. Методическое обеспечение программы

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

3.3. Методы и методические приемы реализации программы.

Приложение 1. Тестирование двигательных умений детей

Приложение 2. Календарный план занятий по адаптивной физической культуре.

