**Проект**

**Примерная**

**рабочая программа по адаптивной физической культуре для детей дошкольного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**Москва, 2022**

Оглавление

[I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ 3](#_Toc103684563)

[1.1. Пояснительная записка 3](#_Toc103684564)

[1.2. Цели и задачи рабочей программы 10](#_Toc103684565)

[1.3. Принципы построения рабочей программы 12](#_Toc103684566)

[1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы 14](#_Toc103684567)

[II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 17](#_Toc103684568)

[2.1. Особенности образовательной деятельности 17](#_Toc103684570)

[2.2. Задачи образовательной деятельности с учетом возрастных особенностей обучающихся 17](#_Toc103684571)

[2.3. Содержание образовательной деятельности 21](#_Toc103684572)

[2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы 27](#_Toc103684573)

[2.5. Особенности взаимодействия специалистов дошкольной образовательной организации 30](#_Toc103684574)

[III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 34](#_Toc103684575)

[3.1. Организация образовательного процесса 34](#_Toc103684576)

[3.2. Учебный план по реализации рабочей программы 38](#_Toc103684577)

[ОО «Физическое развитие» 38](#_Toc103684578)

[3.3. Материально-техническое обеспечение 39](#_Toc103684579)

[3.4. Учебно-методическое обеспечение 41](#_Toc103684580)

# ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## Пояснительная записка*[[1]](#footnote-1)*

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для детей дошкольного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Программа, рабочая программа) разработана для детей 4-7 лет с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе Примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 07.12.2017г. протокол № 6/17).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным Законом РФ от 31.07.2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» вопросам воспитания обучающихся»;
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями);
* Приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Особенности психофизического развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

 Понятие «ребенок с умственной отсталостью», принятое в российской коррекционной педагогике и специальной психологии, как и в большинстве других стран, охватывает разнообразную по составу группу детей, которых объединяет наличие органического повреждения коры головного мозга, имеющего диффузный, т.е. «разлитой», характер.

 Поражение мозговых систем (главным образом наиболее сложных и поздно формирующихся структур), лежащее в основе недоразвития психики, возникает у этой категории детей на ранних этапах развития – во внутриутробном периоде, при рождении или в течение первых полутора лет жизни.

 В структуре нарушения умственно отсталых детей, помимо интеллектуального компонента, имеются и своеобразные изменения в остальных сферах – двигательной и эмоционально-волевой[[2]](#footnote-2).

Основным клиническим симптомом является недоразвитие высших мыслительных процессов и операций. К этому основному симптому присоединяются дополнительные симптомы, охватывающие и остальные сферы. Недостаточность сложных форм познавательной деятельности у некоторых детей протекает на фоне грубого нарушения поведения и организованных действий. Это дети с возбужденным типом нервной системы, отсутствием тормозных процессов.

Причины нарушения интеллекта многообразны. Все факторы, способные вызвать интеллектуальную недостаточность разделяются на наследственные (главным образом врожденные нарушения обмена веществ, которые вызывают изменения со стороны головного мозга) и обусловленные внешними воздействиями, которые действуют на развивающийся плод через организм матери во время беременности или повреждают мозг ребенка в возрасте до трех лет. Проявления умственной отсталости разнообразны и зависят от причин их вызвавших. Тем не менее, есть ряд признаков, характерных для всех вариантов заболевания:

* недоразвитее при умственной отсталости имеет тотальный характер и касается не только интеллектуальной деятельности, но и психики в целом;
* при общем тотальном поражении на первый план выступает недостаточность высших форм познавательной деятельности – абстрактного (отвлеченного) мышления.

На 2-3 году интеллектуальная недостаточность проявляется в особенностях поведения и игровой деятельности ребенка. Дети медленно овладевают навыками самообслуживания, не проявляют интереса к окружающим предметам, игры их отличаются простым манипулированием, непониманием требований игры.

В дошкольном возрасте продолжают обнаруживаться отсутствие побуждений к интеллектуальным играм и повышенный интерес к подвижным, нецеленаправленным играм. В эмоциональной сфере такие дети редко проявляют сочувствие и привязанность к друзьям, родственникам, домашним животным и т.д.

Детям с нарушением интеллекта, свойственны замедление и непрочность процессов запоминания, эмоциональная незрелость, нарушения развития речи[[3]](#footnote-3).

Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному). В соответствии с MKБ-10 приняты следующие виды и условные показатели IQ:

* психическая норма: IQ 70-100;
* легкая умственная отсталость: IQ 50-69;
* умеренная умственная отсталость: IQ 35-49;
* тяжелая умственная отсталость: IQ 20-34;
* глубокая умственная отсталость: IQ 19 и ниже[[4]](#footnote-4).

При достаточном внимании и хорошей механической памяти дети с интеллектуальными нарушениями легкой степени выраженности способны к обучению по специальной образовательной программе, овладевают определенными трудовыми умениями и навыками и могут проявлять некоторую самостоятельность. С годами умственная отсталость становится менее заметной и возможна полная социальная адаптация человека с освоением несложных профессий.

Дошкольный возраст считается сензитивным для социализации, формирования навыков коммуникации и для всей сферы человеческих отношений. В этот период происходит развитие самосознания ребенка, он начинает вступать со сверстником в эмоциональные, деловые, внеситуативно-личностные и внеситуативно-познавательные формы общения. «На основе взаимодействия с членами детского сообщества у него налаживаются межличностные отношения, складываются и первые ценностные ориентации, определяющие направленность поведения ребенка в целом»[[5]](#footnote-5).

Ребенок с интеллектуальными нарушениями испытывает трудности при взаимодействии со сверстниками, вследствие чего овладение средствами межличностного взаимодействия и кооперативными умениями происходит крайне медленно и вызывает значительные затруднения. Достаточно ёмко описывает уровень социального взаимодействия данных детей фраза: «умственно отсталые дети живут рядом, но не вместе».

Структура психики умственно отсталого ребенка чрезвычайно сложна. Первичный дефект приводит к возникновению многих других вторичных и третичных отклонений. Нарушения познавательной деятельности и личности ребенка отчетливо обнаруживаются в самых различных его проявлениях[[6]](#footnote-6). Нарушения речи при интеллектуальной недостаточности имеют системный характер и распространяются на все её функции: коммуникативную, познавательную, регулирующую. Недоразвитие коммуникативной функции речи рассматривается как часть в структуре нарушения коммуникативной деятельности в целом. До конца дошкольного возраста у этих детей не формируется в достаточной степени словесная регуляция деятельности. Речь практически не интегрируется в процесс деятельности, а соответственно не оказывает на нее должного влияния. В связи с этим дети с нарушением интеллекта в данной возрастной период оказываются не способны вступать в игровые взаимодействия, создавать сюжетные рисунки и что-либо в соответствии с заранее сформулированным замыслом. Связь между действием, образами и словом возникает лишь в условиях специально организованного коррекционного обучения.

В подавляющем большинстве случаев нарушение интеллекта у детей сочетается с нарушенным развитием двигательной сферы. Основной причиной, затрудняющей формирование у лиц данной нозологической группы двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, что, в свою очередь, является следствием недостаточного уровня развития координационных способностей и особенностей функционирования центральной нервной системы.

Умственно отсталые дети раннего и дошкольного возраста характеризуются существенными отклонениями в развитии моторики. Они гораздо позднее своих сверстников начинают тянуться к висящей перед ними игрушке, пытаясь достать ее, а также позднее начинают сидеть, стоять, передвигаться в пространстве ползком, ходить. Замедленное развитие двигательной сферы существенно снижает возможности ребенка знакомиться с окружающим его предметным миром, ориентироваться в пространстве. Движения умственно отсталых дошкольников отличаются неловкостью, плохой координированностью, чрезмерной замедленностью или, напротив, импульсивностью.

Неловкость движений умственно отсталых дошкольников обнаруживается в ходьбе, беге, прыжках, во всех видах практической деятельности. Они ходят неуклюже, шаркая ногами. С трудом овладевают прыжками. Нередко предметы непроизвольно выпадают из их рук[[7]](#footnote-7).

В развитии физических способностей дети с нарушением интеллекта существенно отстают от своих здоровых сверстников. Последствия раннего органического поражения ЦНС отражаются более всего на моторно-двигательном развитии детей. Недоразвитие касается как общей, так и тонкой и артикуляционной моторики. Это выражается в моторной неловкости, недостаточной координации движений, плохой переключаемости с одного движения на другое. У детей долго и с большим трудом формируются серии движений, что необходимо для образования двигательных навыков. Существенно страдает координация движений обеих рук и зрительный контроль (зрительно-двигательная координация). Снижена двигательная память. С трудом происходит овладение выразительными движениями, действиями с воображаемыми объектами (что является неотъемлемым условием ролевых, театрализованных игр). Термин «моторная неловкость» наиболее точно характеризует уровень развития двигательной сферы ребёнка с интеллектуальными нарушениями.

Органическое поражение чаще всего затрагивает различные уровни мозговых структур, это выражается в:

* рассогласования между регулирующими и исполняющими органами;
* слабой сенсорной афферентации.

«Координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушением интеллекта имеет дефектную основу (чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации)»[[8]](#footnote-8).

Современные отечественные и зарубежные исследования демонстрируют статически достоверную взаимосвязь, между уровнем развития психических функций и уровнем развития физических способностей[[9]](#footnote-9).

Однако двигательный анализатор коры головного мозга интенсивно развивается и совершенствуется, особенно в детский период. Умственно отсталые дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях. А при рационально - выстроенном педагогическом процессе и достаточном объёме двигательной активности эта способность совершенствуется[[10]](#footnote-10).

Развитие двигательной сферы ребенка с нарушением интеллекта протекает в особых условиях. В раннем детстве это связано с инертностью нервных процессов и дефицитом взаимодействия сенсомоторных функций. В период среднего детства основным фактором своеобразия развития становится недостаточная функциональность механизма символического управления двигательными действиями. Поэтому она требует постоянного внимания со стороны педагога. Педагогическое целеполагание физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с интеллектуальными нарушениями должно быть ориентировано на создание педагогических условий развития редуцированной (упрощенной) формы двигательно-символической преднамеренности – двигательно-символической интенциональности [[11]](#footnote-11).

Развитие скоростных способностей зависит от:

* состояния центральной и периферической нервной системы;
* психических функций (ощущение восприятия, внимания);
* уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве и др.);
* особенностей характера и поведения.

Л.Н. Ростомашвили в своих исследованиях приходит к выводу, что на детей с особенностями интеллектуального развития влияет один или несколько из перечисленных факторов, что ограничивает их скоростные способности[[12]](#footnote-12).

Лимитирующим фактором в развитии выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но главное - сниженная способность к волевым усилиям (Вишнякова Ю.Ю., 2016).

В развитии гибкости дети с лёгкой степенью умственной отсталости уступают нормально развивающимся сверстникам на 10 – 20%. Основными причинами являются нарушения нервной регуляции мышечного тонуса, слабое развитие межмышечной координации, функциональное состояние суставов: суставной поверхности, суставных капсул, внесуставных связок, врожденная или приобретенная тугоподвижность[[13]](#footnote-13).

**Формы, методы и средства реализации программы**

**Методы обучения:**

* словесный метод;
* практический метод;
* игровой метод;
* метод расчлененного обучения двигательного действия;
* метод конструктивно-целостного изучения двигательного действия;
* метод педагогической фассилитации;
* метод подводящих и подготовительных упражнений.

**Методы развития физических способностей:**

* словесный метод;
* практический метод;
* метод строго рагламентированного упражнения;
* метод повторного упражнения;
* равномерный метод;
* игровой метод;
* метод сопряженного упражнения.

**Формы организации работы по физическому воспитанию:**

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

**Основные средства, используемые в адаптивном физическом воспитании дошкольников с нарушением интеллекта:**

* подвижные игры;
* игровые упражнения;
* физические упражнения;
* гигиенические средства;
* оздоровительные факторы природы.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с двигательными, возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей, решает программные образовательные задачи физического развития в совместной деятельности детей и взрослых, а так же самостоятельной двигательной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования. Реализация Программы является одним из основных компонентов системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.

##  Цели и задачи рабочей программы

**Цели:** создание благоприятных условий для физического развития детей дошкольного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обеспечение коррекционно-развивающего воздействия, двигательной активности, на повышение уровня физической подготовленности и гармонизация двигательной сферы воспитанников для содействия социализации.

**Образовательные задачи рабочей программы:**

* формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с его индивидуальными особенностями;
* формирование двигательных умений и навыков социально-бытового и иного прикладного значения;
* формирование умений и навыков, направленных на удовлетворение потребности в двигательной активности;
* содействие развитию двигательной активности в игровой деятельности;
* расширение эмоционального и двигательного опыта;
* развитие коммуникации.

**Развивающие задачи рабочей программы:**

* развитие кондиционных способностей;
* развитие координационных способностей;
* расширение словарного запаса посредством овладения физкультурной терминологией.

**Коррекционные задачи рабочей программы:**

* коррекция нарушений координации движений;
* формирование интереса к эмоциональному и ситуативно-деловому сотрудничеству с новым взрослым в процессе занятий физическими упражнениями;
* формирование и совершенствование коммуникативных умений (невербальных, вербальных средств общения), подражательных движений и действий на занятиях по АФК;
* формирование познавательного интереса и социально-коммуникативной потребности к взаимодействию со сверстниками в процессе подвижных игр;
* коррекция основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и перелезание);
* коррекция речевых нарушений;
* коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы воспитанников;
* активизация эмпатии;
* повышение объема двигательной активности воспитанников;
* коррекция нарушений внимания, памяти в процессе выполнения упражнений и подвижных игр;
* коррекция отклонений в двигательной сфере воспитанников;
* нормализация мышечного тонуса.

**Оздоровительные задачи рабочей программы:**

* укрепление и сохранение здоровья;
* закаливание организма;
* улучшение состояния опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

**Профилактические задачи:**

* профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
* профилактика гиподинамии и гипокинезии;
* профилактика эмоциональной отстраненности.

**Воспитательные задачи рабочей программы:**

* формирование потребности в систематической и рациональной двигательной активности;
* воспитание дисциплинированности на занятиях физической культурой;
* воспитание уверенности в себе и своих силах в процессе выполнения физических упражнений.

## Принципы построения рабочей программы

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими принципами:

**Общеметодические принципы физического воспитания:**

1. Принцип сознательности и активности – данный принцип предусматривает взаимосвязь педагогического руководства и активной, творческой и сознательной деятельности воспитанников.
2. Принцип наглядности – организация учебно-воспитательной работы должна основываться на применении наглядного отображения тех объектов и явлений, которые передаются в словесной форме или, с помощью практических приемов познания.
3. Принцип доступности и индивидуализации - предусматривают определение стимулирующей меры трудности педагогического задания в процессе физического воспитания, учитывая особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности.

**Принцип ориентации на зоны ближайшего и актуального развития** - согласно Л.С. Выготскому, зона ближайшего развития (ЗБР) определяется содержанием тех задач, которые ребёнок ещё не может решить самостоятельно, но способен решить в совместной со взрослым деятельности. То, что изначально доступно для ребёнка под руководством взрослых, становится затем его собственным достоянием (умениями, [навыками](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%8B%D0%BA)). Ориентация педагогического процесса на зону ближайшего развития дает возможность судить о том, какого продвижения можно ожидать у умственно отсталых дошкольников.

**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 лёгкого 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 воздействий** – 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, т. е. 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. Использование сформированных навыков в повседневной жизни;
* активное включение детей со сложными нарушениями в физкультурно­-оздоровительные мероприятия вместе со взрослыми сверстниками.

**Принцип интеграции образовательных областей:**

* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
* духовного развития и саморазвития личности.

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

**Принцип деятельностного подхода в обучении и воспитании -** ориентирует осуществление коррекционно-образовательного процесса по физическому воспитанию в соответствии с ведущей деятельностью, в рамках которой происходят качественные изменения в психике ребенка в виде центральных психических новообразований возраста. В раннем возрасте ведущей деятельностью является предметная деятельность, в дошкольном **–** игровая деятельность.

## Планируемые результаты освоения рабочей программы

Планируемые результаты рассматриваются как целевые ориентиры освоения программы. 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.

Целевые ориентиры зависят от возраста и степени тяжести интеллектуального нарушения и состояния здоровья ребенка. Освоение воспитанниками с умственной отсталостью основного содержания программы, реализуемой в образовательной организации, возможно при условии своевременно начатой коррекционной работы. Однако полиморфность и неоднародность нарушений при умственной отсталости, индивидуально-типологические особенности детей предполагают значительный разброс вариантов их развития.

*Освоение рабочей программы предполагает овладение воспитанником следующими умениями и навыками:*

* способен выполнить ряд последовательных упражнений с предметами и без них, по показу и по объяснению инструктора по физическому воспитанию, воспитателя;
* осознанно выполняет двигательные действия, физические упражнения и умеет их называть;
* ходит на носках, на пятках, сводах стоп;
* ползает на четвереньках, лазает на гимнастической стенке произвольным способом;
* уверено ходит, ходьба не имеет в своей основе патологического стереотипа;
* уверено бегает, способен варьировать темп и изменять направление бега в соответствии с инструкциями педагога;
* способен плавно выполнять движения и серии движений, произвольно изменять ритм их выполнения;
* уровень развития динамического равновесия достаточен для сохранения равновесия при ходьбе, перешагивании и беге по ограниченной плоскости;
* прыгает на двух ногах, на одной ноге, прыгает в длину с места;
* умеет катать мяч в заданном направлении;
* бросает мяч различными способами: двумя руками от груди, из-за головы, ударяет мячом об пол;
* способен выполнить серию бросков мяча вверх с последующей ловлей;
* выполняет строевые упражнения: строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу по команде педагога или по звуковому сигналу;
* ориентируется в схеме собственного тела и называет его части;
* способен выполнять прыжки: на точность, с места и возвышенности 30 см
* способен выполнять прыжки в длину с места, с разбега;
* умеет прыгать через короткую и длинную скакалку;
* умеет метать малый мяч правой и левой рукой на расстояние более 5 м;
* способен выполнять метание в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 - 5м;
* выполняет различные упражнения координационной направленности;
* элементы спортивных игр;
* знает и способен соблюдать правила подвижных игр.

# СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1.

##  Особенности образовательной деятельности

*Особенности образовательной и коррекционно-развивающей* работы с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) состоят в:

* необходимости индивидуально-дифференцированного подхода к процессу обучения;
* пролонгировании темпа обучения двигательным навыкам;
* циклическом характере процесса обучения и размеренном обогащении его новым содержанием;
* адаптации структуры и содержания занятий к состоянию обучающихся;
* уточнением целевых ориентиров на каждом этапе образовательной деятельности;
* сопряженном применении практического, словесного и наглядного методов обучения с двигательными действиями с задействованием анализаторных систем различной модальности.

Программа по адаптивной физической культуре является основой реализации образовательной области «Физическое развитие» для дошкольников с интеллектуальными нарушениями. Ее целями являются формирование потребности воспитанника в подготовке к жизни, позитивное и активное отношение к систематическим занятиям АФК, ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни. В ней рассматриваются педагогические условия реализации принципов адаптивного физического воспитания.

##  Задачи образовательной деятельности с учетом возрастных особенностей обучающихся

**Основные задачи первого этапа.**

**Дети от 4-х до 5-ти лет:**

* учить выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;
* учить выполнять движения и действия по показу и речевой инструкции;
* формировать интерес к игровой деятельности;
* учить правилам подвижных игр, знать правила некоторых подвижных игр;
* учить броску и ловле мяча;
* учить броску мяча в цель;
* учить построениям на месте в шеренгу, колонну, ходьбе в колонну по одному с помощью конструктивных знаков;
* учить ходить зигзагами «по дорожке» и «следам»;
* учить бегу за направляющим (инструктором, воспитателем);
* учить прыгать на двух ногах, на месте и с продвижением;
* учить лазать и ползать по гимнастической скамейке;
* учить переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе с различным положением рук (руки вперед, руки вдоль туловища, прижав руки к груди).

**Дети от 5-ти до 6-ти лет:**

* учить выполнять ОРУ по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, к плечам);
* учить ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
* учить передавать большой мяч, стоя в кругу;
* учить метать в цель мешочек с песком;
* учить лазать по гимнастической скамейке на четвереньках;
* учить подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции;
* формировать умение удерживаться и лазить вверх и вниз по гимнастической стенке;
* учить ходить по доске и скамейке, руки в стороны (вперед);
* учить ходить на носках с перешагиванием через гимнастические палки;
* учить ходить, наступая на кубы, «кирпичики», высоко поднимая бедра «как цапля»;
* формировать желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры;
* учить бегать змейкой, прыгать на двух ногах «как лягушка»;
* учить передвигаться прыжками вперед;
* учить выполнять скрестные движения руками.

**Дети от 6-ти до 7 (8-ми) лет:**

* учить выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
* учить попадать в цель с расстояния 5 метров;
* продолжать учить бросать и ловить мячи разного размера;
* учить находить свое место в шеренге по сигналу;
* учить ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носки стоп врозь, носки стоп внутрь;
* учить согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
* продолжать учить перестраиваться в колонну, парами, по звуковому сигналу;
* учить ходить по наклонной гимнастической доске;
* учить лазить вверх и вниз по гимнастической стенке, перелазить с пролета на пролет;
* учить езде на велосипеде;
* учить ходить и бегать с изменением направления: змейкой, по диагонали;
* закрепить умение прыгать на двух ногах и на одной ноге;
* обучить выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики и гимнастике в течение дня;
* формировать 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 потребность в выполнении гигиенических навыков;
* обращать внимание детей на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;
* закрепить представление 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 внешней стороне стоп;
* согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
* перестраиваться в колонну, парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
* ходить по наклонной гимнастической доске;
* лазить вверх и вниз по гимнастической стенке, перелазить на соседний пролет стенки;
* ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
* прыгать на двух ногах, на одной ноге;
* знать и выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики, гимнастики 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 (дети от 6-ти до 7 (8-ми) лет):*

* формировать 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 потребность в выполнении гигиенических навыков;
* обращать внимание на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;
* закрепить представление о режиме дня, необходимости и полезности его соблюдения;
* обучать приемам самомассажа и укрепления здоровья посредством воздействия 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, 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 гимнастики;
* показывать местоположение 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;
* перечислить правила безопасного поведения дома и на улице;
* иметь представление о необходимости заботливого и внимательного отношения к своему здоровью.

## 2.3. 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 -** являясь одним из наиболее ранних 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. Значение данного действия для содержания программы обусловлено его доступностью, так как ребенок с диагнозом глубокая умственная отсталость способен захватывать и удерживать предметы и выполнять адаптированный вариант броска. 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.

Освоение полной программы данного двигательного действия дается детям с умственной отсталостью с трудом. Многим дошкольникам данной нозологической группы доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается техника целостного выполнения метания.

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

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

* развитие способности дифференцировать движение по усилию и пространству;
* 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 нагрузке, 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, врассыпную, парами.

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

Правильная организация выполнения беговых заданий позволяет формировать у детей адекватные формы поведения в коллективе и желание участвовать в совместной деятельности.

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, на полусогнутых ногах, несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда движений, нечёткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание, отсутствие выноса бедра вперед-вверх, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание на впереди бегущего, 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 способностей;
* укрепление свода стопы;
* укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
* коррекция осанки;
* развитие способности к расслаблению.

**Прыжковые упражнения** являются средством, развивающим координационные и скоростно-силовые способности детей, силу мышц ног и туловища. По окончании реализации программы дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперёд, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; прыгают через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

Типичные ошибки при прыжках у детей с нарушением интеллекта: недостаточно глубокое приседание при прыжках в длину с места; неодновременное отталкивание ногами, прямые ноги в полете, малая траектория, жёсткое приземление, 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 движений по усилиям и в пространстве;
* укрепление мышечно-связочного аппарата стоп;
* развитие подвижности суставов;
* развитие скоростно-силовых способностей;
* коррекция и развитие функции 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 умственно отсталые дети в онтогенезе не осваивают в полной мере, что в последующем негативно сказывается на формировании стереотипов остальных локомоций.

У дошкольников с нарушением интеллекта 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 движений всех звеньев тела;
* развитие согласованности движений;
* развитие смелости, способности преодолеть страх;
* развитие функции равновесия;
* профилактика плоскостопия;
* развитие способности дифференцировать движение по силе и в пространстве.

**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, направленные на развитие на координации движений.

 К концу обучения дошкольники с легкой степенью умственной отсталости могут выполнять упражнения под счёт, хлопки, бубен.

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

* коррекция осанки, плоскостопия;
* развитие и коррекция кондиционных и координационных способностей;
* развитие внимания, памяти, мышления, воображения;
* развитие эмоциональной сферы;
* развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

**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 интеллектуальными нарушениями. 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.

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется развитию мелкой моторики. С этой целью применяются игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции, игры-загадки. Они могут проводиться в детском саду и дома. Несмотря на то, что эти игры проводятся в спокойной обстановке, они увлекательны, эмоциональны, развивают творческую деятельность, знакомят с предметами окружающего мира, упражняют ручную ловкость, способствуют развитию речи, ориентировки в пространстве, концентрации и переключению внимания, двигательной и зрительной памяти. Подвижные игры обладают крайне широким спектром воздействия на все системы организма и большинство качеств личности, что создаёт возможность влияния на все сферы жизнедеятельности ребёнка с нарушением интеллекта. Причиной эффективности подвижных игр является то обстоятельство, что они, функционально нагружают весь организм ребёнка, все его органы и системы, структурно их создавая, формируют и совершенствуют.

Целенаправленная эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм ребенка с интеллектуальными нарушениями и способствует удовлетворению естественной потребности в движении. Подвижная игра не просто средство профилактики гипокинезии, но и средство восстановления здоровья, укрепления всех функций организма, развития физических способностей.

Особая ценность подвижных игр для детей с интеллектуальными нарушениями заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, быстроте реакции и нестандартности действий. Игры вынуждают мыслить наиболее рационально, реагировать на действия партнеров, приспосабливаться к обстановке. Играющему ребенку приходится проявлять ситуативное мышление, выбирать из множества возможных операций одну, ту, которая, по его мнению, может принести успех. Чем разнообразнее информация, поступающая в мозг и чем больше её объём, тем интенсивнее включаются психические процессы. Именно поэтому с помощью игры у ребёнка с нарушением интеллекта необходимо развивать восприятие, мышление, внимание, воображение, память, моторику, речь, повышая умственную активность, а, следовательно, когнитивную деятельность в целом. Эффект этот достигается за счет полифункциональности подвижных игр, когда коррекция двигательных нарушений (пространственной ориентировки, точности, ритма, согласованности движений, равновесия и др.) инициирует активную деятельность мозга, сохранных анализаторов, психических функций, вегетативных систем, обеспечивающих движение.

## 2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы

Система физкультурно-оздоровительной работы включает:

1. Вариативные режимы дня.
2. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников.
3. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:
* развитие начальных представлений и навыков здорового образа жизни;
* воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности.
1. 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 т.ч. пальчиковая гимнастика | Воспитатели групп, инструктор АФК воспитанию, дефектолог | Ежедневно во время непрерывной непосредственно образовательнойдеятельности | Группа, спортивный зал. |
| Динамические паузы | Воспитатели групп, дефектолог | Ежедневно между различными видами непосредственно образовательнойдеятельности | Группа |
| Занятия АФК | Инструктор АФК  | По расписанию | Спортивный зал/ спортивная площадка на улице |
| Самостоятельная двигательнаядеятельностьдетей 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,музыкальный руководитель | 1 раз в квартал | Спортивный зал, на территории ДОО (на улице) |
| Подвижные игры | Воспитатели групп, музыкальный руководитель | Ежедневно | Группа, музыкально-спортивный зал, игровая площадка |
| Игры с элементами спортивных упражнений и спортивных игр (старшийдошкольный возраст) | Воспитатели групп, инструктор АФК | По календарному плану | музыкально- спортивный зал, игровая площадка |
| День здоровья | В подготовке сценария и проведенииучаствуют педагоги ДОО | 2 раза в год | 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 инструкцииврача) | Летний период | Игровая площадка |
| Дыхательная гимнастика (неспецифические комплексы) | Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор АФК | Ежедневно | Группа,спортивный зал |
| Прогулки | Воспитатели групп | В соответствии с режимом и погоднымиусловиями | Игровая площадка |
| Массаж стоп – ходьба босиком по массажным коврикам,ребристым дорожкам | Воспитатели групп, инструктор АФК | В соответствии с режимом | Группа,спортивный зал |
| Режим теплового комфорта выбора одежды дляпребывания детей в группе, нафизкультурных занятиях, во время прогулок | Воспитатели групп | Постоянно | Группа,спортивный зал |
| Режим проветривания | Медсестра, воспитатели групп | В соответствии с режимом | Группа,спортивный зал |
| Витамино- профилактическийкомплекс | Медсестра | В течение года | Витаминизация третьего блюда |

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

## 2.5. Особенности взаимодействия специалистов дошкольной образовательной организации

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации 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 физкультурным занятием воспитатель отслеживает готовность занимающихся на предмет соответствия спортивной формы, установленным гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности. Выстраивает детей в соответствии с порядком построения определенным инструктором. Умения, знания и навыки, полученные детьми на занятиях по АФК, воспитатель закрепляет посредством применения их в процессе утренней гимнастики и динамических пауз и прочих активностей, запланированных в рамках непрерывной образовательной деятельности (НОД). Воспитатель интегрирует содержание образовательной области «Физическое развитие» в 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 инвентарём, 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 движений и общей моторики;
* формирование умения согласовывать слово и жест;
* формирование умения к коллективным действиям;
* 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 детский сад (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;
* профилактика заболеваний ОДА, 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:

* обогащению эмоциональной сферы;
* повышению умственной активности;
* развитию координационных способностей;
* обогащению двигательного опыта.

**2.6. Организация и формы взаимодействия с родителями**

В условиях работы с детьми с интеллектуальными нарушениями перед педагогическим коллективом встают задачи по взаимодействию с семьями воспитанников, т. к. их родители также нуждаются в специальной психолого-педагогической поддержке. Одной из важнейших задач является просветительско-консультативная работа с семьей, привлечение родителей к активному сотрудничеству в процессе формирования ценностей здорового образа жизни у ребенка и всей семьи, мотивации к совместным занятиям физической культурой и спортом.

 Цель работы инструктора по адаптивной физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в семье.

В процессе взаимодействия осуществляется:

* анкетирование с целью уточнения уровня включенности семьи в вопросы физического развития ребенка;
* проведение практикумов и мастер-классов с целью повышения компетентности родителей в области «физическое развитие»;
* просветительская деятельность (родительские лектории, оформление памятки на стендах информации в группах и т.п.);
* консультации по запросу;
* ознакомление с результатами диагностики физического развития ребенка по запросу;
* привлечение родителей к совместному досугу физкультурно-спортивной направленности;
* совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи.

|  |  |
| --- | --- |
| Знакомство с семьёй | Встречи-знакомства. Анкетирование родителей (законных представителей) на предмет включенности семьи в вопросы физического развития ребенка. |
| Информирование родителей (законных представителей) о ходе образовательного процесса | Участие в Днях открытых дверей. Консультации (индивидуальные, групповые). Участие в родительских собраниях. |
| Педагогическое просвещение родителей | Мастер-классы.Тренинги. Оформление стендов по физкультурно-спортивной тематике. Создание памяток по физкультурно-спортивной тематике, здоровому образу жизни.  |
| Совместнаядеятельность | СоревнованияМаршруты выходного дня (туристические прогулки/походы). Семейные объединения (клуб, студия, секция).  |
| **Физическое развитие** |
| Формирование семейных ценностей здорового образа жизни | Объяснять влияние образа жизни семьи на здоровьеребёнка.Информировать о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье (здоровое питание, закаливание, двигательная активность и др.). Знакомить с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду, городе.Разъяснять важность занятий физической культурой и спортом, ориентированных на оздоровление дошкольников. |
| Овладениедвигательнойдеятельностью | Разъяснять необходимость создания предпосылок для полноценного физического развития ребёнка. Ориентировать на формирование у детей положительного отношения к физкультуре и спорту. |

**Перечень примерных тем для консультаций совместных и семинарский занятий с родителями воспитанников, направленных на повышение компетентности в вопросах адаптивного физического воспитания**

|  |
| --- |
| **Темы для планирования содержания работы с родителями воспитанников** |
| 1) Основные принципы организации занятий по АФК |
| 2) Форма одежды, правила личной гигиены |
| 3) Правила предупреждения травматизма на занятиях по АФК |
| 4) Средства оперативного контроля за самочувствием ребёнка во время занятий физической культурой и спортом |
| 5) Подвижные игры для развития внимания  |
| 6) Подвижные игры для развития памяти |
| 7) Подвижные игры и физические упражнения для развития координационных способностей |
| 8) Подвижные игры и физические упражнения для развития скоростных способностей |
| 9) Игры и физические упражнения для развития тонкой моторики |
| 10) Профилактика и коррекция патологических изменений опорно-двигательного аппарата  |
| 11) Использование оздоровительных технологий (закаливание, босохождение) |

# ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

## 3.1. Организация образовательного процесса

*Основной задачей организации образовательного процесса в контексте данной Программы является создание условий для физического развития*. Близкий к оптимальному уровень физического развития являетсязначимым фактором для успешной социализации и последующей интеграции ребенка в общество. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребёнка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для детей с интеллектуальными нарушениями 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. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

**Формы организации работы по направлениям образовательного процесса в рамках Программы**

|  |
| --- |
| **Двигательные способности и навыки** |
| Совместная деятельность по освоению образовательных областей | Работа вне непрерывной образовательной деятельности (НОД) |
| **По целям и задачам**:* образовательные;
* развивающие;
* коррекционные;
* воспитательные.

**По сюжетному оформлению:*** Игровые;
* Сюжетные;
* Театрализованные занятия-развлечения;
* Занятия с эмоциональным погружением;
 | * динамические игры, направленные на развитие двигательно-экспрессивных способностей и навыков;
* динамические паузы;
* пальчиковые игры;
* пантомимические этюды.
 |
| **Приобщение к ценностям адаптивной физической культуры** |
| Занятия адаптивной физической культурой образовательной и развивающей направленности, состоящие из трех частей и включающие весь спектр двигательных действий: сюжетные;комплексные, интегрированные занятия;* игровые;
* занятия с эмоциональным погружением.
 | - 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.). |

**Режим двигательной активности по возрастным группам**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды образовательной деятельности и** **форма двигательной активности** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготови-тельная 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 вовремяпрогулок |
| Дифференцированные игры- упражнения на прогулке |  |  |  |  | Ежедневно во время вечерних прогулок |
| Гимнастика после сна | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. | Ежедневно |
| **Непрерывная образовательная деятельность** |
| По адаптивной физической культуре | 10-15мин. | 15-20мин. | 20-25мин. | 30 мин. | 3 раза в неделю, одно- на улице (до - 15гр. С) в непогоду - в спортивном зале |
| **Самостоятельные занятия** |
| Самостоятельная двигательнаяАктивность | 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 спортивном зале |
| Физкультурный спортивный праздник |  |  | 2-3 раза в год, на улице или в спортивном зале |
| **Совместная физкультурно-оздоровительная работа образовательной организации и семьи** |
| Участие родителей в физкультурно­оздоровительных, массовых мероприятияхдошкольного отделения | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников |

*Кадровые условия реализации Программы*

Педагогическая деятельность по реализации рабочей программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с *умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)* осуществляется лицами, отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам и имеющими специальную подготовку в области образования (в том числе инклюзивного), комплексной реабилитации, абилитации лиц с *умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)* (курсы повышения квалификации или профессиональная переподготовка).

## 3.2. Учебный план по реализации рабочей программы

##  ОО «Физическое развитие»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | средняя группа |
|  | Количество занятий в рамках непрерывной образовательной деятельности |
| Образовательная область«Физическое развитие» |  |  |  | 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 |
| - занятия адаптивной физической культурой |  |  |  | 3 | 12 | 108 |
| - физкультурный досуг |  |  |  |  | 2 | 18 |
| - спортивные праздники |  |  |  |  |  | 3 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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 |
| - занятия адаптивной физической культурой | 3 | 12 | 108 | 3 | 12 | 108 |
| - физкультурный досуг |  | 2 | 18 |  | 2 | 18 |
| - спортивные 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 инвентарём:

**Материально-техническое оснащение физкультурного зала**

|  |  |
| --- | --- |
| название | количество(шт.) |
| гимнастические скамейки | 6 |
| гимнастическая стенка | 4 |
| наклонная доска | 3 |
| канаты | 2 |
| ребристые дорожки | 4 |
| мишени напольные вертикальные озвученные | 2 |
| мишени навесные озвученные | 2 |
| веревка (2 х 2,5м) | 2 |
| «воротики» (h 32-3шт, h 60-4 шт.) | 7 |
| флажки цветные | 30 |
| кегли | 36 |
| обручи пластмассовые о 50 см | 15 |
| обручи пластмассовые о 70 см | 5 |
| обручи пластмассовые о 90 см | 5 |
| ленточки 50см на кольце | 50 |
| ленточки короткие | 25 |
| кубики мягкие | 15 |
| гимнастические палки деревянные | 15 |
| гимнастические палки пластмассовые | 15 |
| мячи резиновые о 20см  | 15 |
| мячи резиновые о 12см | 15 |
| мячи резиновые о 8см (н-40, с-16) | 15 |
| фитбол-мячи | 15 |
| мячи пластмассовые  | 100 |
| гантели пластмассовые | 15 |
| ориентиры | 12 |
| коврики для выполнения упражнения | 15 |
| магнитофон | 1 |
| сухой бассейн | 1 |
| труба | 1 |
| СD-диски | фонотека |
| информационно-тренажерная система «ТИСА» | 1 |
| беговая дорожка | 5 |
| силовой  | 1 |
| степ  | 1 |
| велотренажер  | 5 |
| мячи массажные | 15 |
| кольца массажные | 15 |
| ориентиры «кочки» | 20 |
| ориентиры «листики» | 20 |
| ориентиры «следочки» | 20 |

**Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства дошкольной образовательной организации, 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 в части физического воспитания и занятия адаптивной физической культурой должна обеспечивать реализацию различных программ, учёт национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учёт 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 наряду со средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым оборудование оснащается спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём, которые обеспечивают:

* 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.

## 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.
* Перспективные планы. Конспекты занятий.

**Список рекомендуемой литературы**

1. Дополнительная образовательная программа «Азбука общения» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ddtzd.ru/index.php?option=com\_content&view=article&id=228&Itemid=174. – (дата обращения: 04.04.2017ффгг).
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебник / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – Москва : Спорт, 2016. – 240 с.
3. Забрамная, С.Д. Развитие ребенка - в ваших руках: книга полезных советов для родителей, воспитателей, учителей, психологов, дефектологов / С.Д. Забрамная, О.В. Боровик. – Москва : Новая шк., 2016. – 32 с.: ил. – (Школа для всех). – Библиогр. в подстроч. прим.
4. Максимова, С.Ю. Оценка взаимосвязей между двигательными и психическими возможностями детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, Н.В. Фролова, Н.А. Воронцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 118–122.
5. Мамайчук, И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / И.И. Мамайчук. – Санкт-Петербург: Речь, 2016. – 398, [2] с. : табл. - (Психологический практикум). - Библиогр. в конце кн.
6. Международная классификация болезней МКБ-10. Электронная версия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mkb10.ru/?class=5&bloc=71. – (дата обращения: 08.04.2017)).
7. Назарова, Н.М. Специальная педагогика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений : в 3 т. Т. 1. История специальной педагогики / Н.М. Назарова, Г.Н. Пенин; под ред. Н.М. Назаровой. – Москва : Академия, 2015. – 352 с.
8. Программы Специальной Олимпиады [Электронный ресурс] // Специальный Олимпиада России. – Режим доступа : http://www.special-olympics.ru/o-nas/programmy.html. – (дата обращения: 04.04.2021).
9. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития : учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – Москва : Советский спорт, 2016. – 224 с.
10. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2003. – 463 с.: ил. – (Физ. культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья).
11. Шелехов, А.А. Вовлечение родителей в процесс физического воспитания детей с нарушением интеллекта, как фактор нормализации родительских установок/ Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта», №4 (146)-2017.-311-315c .
12. Шелехов, А.А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта с участием родителей: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Шелехов Алексей Анатольевич; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петерб.]. - Санкт-Петербург, 2017. - 170 с.: ил.
13. Шипицына, Л.М. "Необучаемый" ребенок в семье и обществе: Социализация детей с нарушением интеллекта / Л.М. Шипицына; Ин-т спец. педагогики и психологии, Междунар. ун-т семьи и ребенка им. Рауля Валленберга. – Санкт-Петербург; Москва: Дидактика Плюс Ин-т общегуманит. исслед., 2015. – 494,[1] с.: ил. – Библиогр.: с. 484–491.
1. Программа разработана при участии заведующего кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, д-ра пед. наук, профессора С.П. Евсеева [↑](#footnote-ref-1)
2. Специальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Лубовский, Т. В. Розанова, Л. И. Солнцева и др.; Под ред. В.И. Лубовского. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — 464 с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Петрук, О.И. Теоретическое обоснование методики адаптивного физического воспитания детей-сирот с интеллектуальными недостатками / Ольга Игоревна Петрук, Мария Сергеевна Леонтьева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 1. – С. 111 [↑](#footnote-ref-3)
4. Международная классификация болезней МКБ-10. Электронная версия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mkb10.ru/?class=5&bloc=71. – (дата обращения: 08.04.2021) [↑](#footnote-ref-4)
5. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью / Л.Б. Баряева [и др.]. С-Пб: СОЮЗ, 2003. С. 47 [↑](#footnote-ref-5)
6. Специальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Лубовский, Т. В. Розанова, Л. И.Солнцева и др.; Под ред. В.И.Лубовского. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. —С. 34. [↑](#footnote-ref-6)
7. Специальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Лубовский, Т. В. Розанова, Л. И.Солнцева и др.; Под ред. В.И.Лубовского. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — 464 с. [↑](#footnote-ref-7)
8. Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: учебное пособие / И.Ю. Горская, Т.В. Синельникова. – Омск: СибГАФК, 1999. С. 14. [↑](#footnote-ref-8)
9. Максимова, С.Ю. Оценка взаимосвязей между двигательными и психическими возможностями детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, Н.В. Фролова, Н.А. Воронцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 118–122;

On the relationship between motor performance and executive functioning in children with intellectual disabilities / E. Hartman [et al.] // J. Intellect. Disabil. Res. – 2010. – Vol. 54, № 5. – P. 468–477. [↑](#footnote-ref-9)
10. Мастюкова, Е.М. Двигательные нарушения в структуре аномального развития / Е.М. Мастюкова // Дефектология. – 1987. – № 3. – С. 13. [↑](#footnote-ref-10)
11. Сляднев, А.А. Формирование двигательно-символической интенциональности как цель физического воспитания ребенка с нарушением интеллекта / А.А. Сляднев // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С.23). [↑](#footnote-ref-11)
12. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили -М.: Советский спорт, 2009. С 121. [↑](#footnote-ref-12)
13. Пушкин, С. А. Дополнительное физкультурно-спортивное образование лиц с ментальными нарушениями средствами спортивной гимнастики / С.А. Пушкин, Т.П. Бегидова, М.В. Бегидов, Е.В. Акиндинова// АФК. - 2012. - №50. - С. 17. [↑](#footnote-ref-13)