

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МОУ Детский сад № 220
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.



Н.Ю. Евсикова

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
для детей с расстройством аутистического
спектра «Особый ребенок»
на 2024 – 2025 учебный год**

Инструктор по физической культуре: З.С. Цыценко

Волгоград, 2024

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС)

Цель программы: создание условий для всестороннего развития ребёнка с особыми возможностями здоровья в целях обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Задачи:

- приобретение опыта в двигательной активности, в том числе связанной с выполнением упражнений на развитие координации и гибкости;
- правильное формирование опорно-двигательной системы организма;
- развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- правильное выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Форма реализации программы: индивидуальные занятия воспитателей 2 раза в неделю продолжительностью не более 25 минут.

Содержание программы составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей в различных видах деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной (овладение основными движениями).

СОДЕРЖАНИЕ

I Целевой раздел программы

1 Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи рабочей программы

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

1.3. Особенности психофизического развития детей с расстройствами аутистического спектра

1.4. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

II. Содержательный раздел Программы

2.1. Особенности образовательной деятельности

2.2. Интеграция образовательных областей

2.3. Задачи образовательной деятельности

2.4. Содержание образовательной деятельности

2.5. Формы, методы и средства реализации программы

2.6. Особенности взаимодействия специалистов дошкольной образовательной организации

2.7. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

2.8. Способы и направления поддержки детской инициативы

2.9. Система физкультурно-оздоровительной работы

III. Организационный раздел Программы

3.1. Организация образовательного процесса

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

3.3. Материально-техническое обеспечение

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

1.1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.2. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее Программа) для детей дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра (далее РАС) разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

• Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1022

- постановления Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
- Устава Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №220 г. Волгограда , Тракторозаводского района.

С учётом адаптированной основной образовательной программы на основе ФГОС для детей дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра МДОУ д/с № 220 г. Волгоград Тракторозаводского района. Программа адаптирована к ребенку с расстройством аутистического спектра (далее – РАС), учитывает его особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие ребенка с РАС по образовательной области - «Физическое развитие». Рабочая программа разработана на период 2024-2025 учебного года (с 01.09.2024 по 30.05.25 года). В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены выбранные участниками образовательных отношений программы и технологии направленные на физическое развитие детей дошкольного возраста: Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. **Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей,**

работающих с детьми , программа Н. Н. Авдеева Н.Н., Князев О.Л., Р.Б. Стеркина «Основы безопасности детей дошкольного возраста»

1.3. Цели и задачи рабочей программы

Цель Программы - коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с РАС

осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Образовательные задачи рабочей программы:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями дошкольника;
- формирование двигательных умений и навыков, имеющих социально-бытовое и иное прикладное значение;
- содействие формированию и обогащению содержания игровой деятельности, основу которой составляет двигательная активность;
- обогащение эмоционального опыта воспитанников;
- формирование и совершенствование коммуникативных навыков;
- обучение основным движениям: бег, прыжки, лазание, ползание, метание;
- обучение базовым элементам спортивных игр (броски мяча в цель, ловля и передача мяча, броски мяча с отскоком от пола, удары мяча ногой);
- формирование навыков социализации детей с РАС;
- содействие реализации игровой деятельности.

Развивающие задачи рабочей программы:

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

Коррекционные задачи рабочей программы:

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

Оздоровительные задачи рабочей программы:

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

Профилактические задачи:

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

Воспитательные задачи рабочей программы:

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

- повышение компетентности родителей воспитанников в области адаптивного физического воспитания.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на основе:

- признания **самоценности** дошкольного периода детства, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания (авторы В.В.Давыдов, В.А.Петровский и др.);
- **гуманно-личностного** отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств;
- принципа **развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка, становление его личности;
- сочетания принципов **научной обоснованности и практической применимости** (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствия критериям **полноты, необходимости и достаточности** (позволяет решать поставленные цели и задачи при использовании разумного минимума материала);
- **единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач** процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- принципа **интеграции образовательных областей** в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- **комплексно-тематического** принципа построения образовательного процесса;
- принципа **культуросообразности**, обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, способствует духовно-нравственному и эмоциональному воспитанию;

В основе коррекционно-развивающей части программы для детей со сложным дефектом, аутизмом лежат традиционные принципы работы с детьми с нарушениями в развитии:

- принцип **индивидуального подхода**
- принцип **единства диагностики и коррекции**
- принцип **социально-практической направленности обучения**
- **деятельностный** принцип коррекционной работы

- принцип полисенсорной основы обучения

- принцип коммуникативной направленности обучения

Решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей предполагается не только в рамках образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Программа предполагает построение образовательного процесса на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности, на адекватных возрасту формах работы с детьми (основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра).

1.3. Особенности психофизического развития детей с расстройствами аутистического спектра.

Расстройства аутистического спектра (РАС) – гетерогенная группа нарушений психического развития, включающих различные нозологические категории (синдром Аспергера, синдром Каннера, детский аутизм, атипичный аутизм, детское дезинтегративное расстройство, а также множество хромосомных и генетических синдромов), характеризующихся триадой нарушений социального взаимодействия, общения, стереотипным поведением.

Клинические симптомы РАС варьируют по степени своей выраженности, что может приводить к противоречиям не только в диагностике, но и в эпидемиологических оценках. В последнее время число людей, у которых обнаружен аутизм, возросло отчасти из-за изменившихся диагностических подходов и появления новых нозологических классификаций. Ранние диагностические критерии отражали качественно выраженные поведенческие симптомы, связанные с серьезными задержками речевого развития и когнитивных навыков.

В последнем десятилетии XX века явно проявилась тенденция к расширению диагностических границ аутистических расстройств, в частности, за счет диагноза «общие (первазивные) расстройства развития». Фактически, речь идет о признании нозологической гетерогенности и многофакторности аутистических расстройств. Ряд детских психиатров петербургской школы оспаривают понятие «РАС» и предлагают к «истинному» детскому аутизму относить только синдромы Каннера, Аспергера и органического аутизма, что

покажет более низкую распространенность рассматриваемых расстройств в этом случае (Б.В. Воронков, Л.П. Рубина, И.В. Макаров, 2017).

У большинства детей с РАС выявлены нарушения в формировании двигательной сферы. Они выражаются, прежде всего, в низких качественных показателях ходьбы, бега и других основных движений, недостаточности координации произвольных движений, в трудности формирования бытовых действий по подражанию (Э. В. Плаксунова, 2012; О. В. Фролова, 2009; О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг, 2000). Нарушение двигательного развития во многом обусловлено высоким уровнем тревоги аутичного ребёнка, страхами, недостаточным пониманием происходящих событий. Ребёнок не развивается во взаимодействии со взрослым, а погружается в стереотипные защитные формы поведения (повторяющиеся, однообразные ритмичные движения – раскачивание, взмахи, бег по кругу; манипуляции с мелкими предметами – выстраивание в ряд, переключивание, перебирание и т.п.), поэтому его двигательная сфера развивается очень медленно и искаженно (Э. В. Плаксунова, 2012).

В отечественной психологии и педагогике выявлен сопряженный характер процессов формирования двигательной сферы и психического развития ребенка первых семи лет жизни (Вайзман Г.А. Бутко, 2003; А.А. Дмитриев, 2004; И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько, 2008; В.И. Лубовский и др., 2005). Как правило у всех детей с нарушением психики в той или иной степени наблюдаются нарушения двигательного развития. Поэтому коррекция двигательной функции является одним из условий коррекционно-развивающей работы и способствует нормализации психического развития детей с РАС.

На начальном этапе физическое развитие детей с аутизмом, как правило, не дает повода для беспокойства. Ребенок с формирующимся расстройством аутистического спектра своевременно начинает держать голову, садиться, вставать и ходить.

Однако, многие родители таких детей говорят об их малой активности. В исследованиях выявлено, что ребёнок может своевременно встать, начать ходить с опорой и переступать, но самостоятельные шаги сделать только спустя несколько месяцев. Характерно, что первые неудачи, например, падения во время ходьбы, могут на долгое время затормозить стремление ребенка ходить самостоятельно. В некоторых случаях ребенок начинает ходить самостоятельно, но настолько неловко, что возникает подозрение в органическом поражении центральной нервной системы, в частности пространственного уровня построения движения по Н.А.Бернштейну. Иногда ребенок с формирующимся аутистическим расстройством начинает ходить и даже бегать на цыпочках, сохраняя такую привычку на длительное время. Известный детский психиатр В.М. Башина (1999) считает

причиной такого поведения ребенка его отставание в отторгивании незрелых форм организации ходьбы и их переслаивании со зрелыми формами.

В дальнейшем многим детям с РАС свойственна необычная пластика, среди причин которой - затруднения в регуляции физического тонуса, совмещение напряженности и вялости, трудности ритмической организации движения, их согласования, часто расстройство согласования движений ног и рук и связано с нарушением функционирования рубро-спинального и таламо-полидарного уровня построения движения (Н.А. Бернштейн)¹. Подобная неловкость при движении чаще проявляется при более легких формах аутистического расстройства. Она преодолевается при активизации сознания ребенка при выполнении упражнений посредством слова и других знаково-символических средств.

Дети с наиболее выраженными проявлениями аутизма в полевом поведении при отсутствии целенаправленных действий способны точно и ловко перемещаться в пространстве. Они проявляют иногда поразительную моторную ловкость, могут карабкаться по мебели, балансировать, перепрыгивать препятствия, мастерски раскачиваться на качелях. Им нравится, когда их тормозят, кружат, побрасывают.

Для высоко интеллектуальных, говорящих, более контактных детей с РАС характерна общая несогласованность движений частей тела, тяжелая, неритмичная ходьба с нарушением ритма движений, и разведенными в стороны руки, наличие лишних движений руками, отталкивание одной ногой при прыжке (прыжках) с двух ног с места и в движении, скованные или вялые движения, расстройство мелкой моторики рук и сенсомоторной координации, трудности в удержании статического и динамического равновесия, при выполнении игровых действий и действий с предметами, стереотипность движений, неточность выполнения физических упражнений по показу взрослого,

В целом можно говорить об искажении моторного развития при РАС, которое выражается низких моторных возможностях ребенка при попытках произвольной организации своего двигательного поведения, сочетаемое с средним и высоким качеством непроизвольных и стереотипных движений и полевым двигательным поведением.

Неспособность к произвольности двигательного поведения и нарушение координации движений негативно сказывается на удовлетворения детьми с РАС социальных, личных и бытовых потребностей. У них с трудом и запозданием формируются навыки самообслуживания. Мотивация со стороны взрослого неэффективна. Даже при отсутствии негативизма и правильном обучении ребенок с РАС может проявлять дефицитность на всех уровнях организации произвольного двигательного акта: он с

¹ Название неврологических уровней приведена по Н.А. Бернштейну

трудом удерживает и воспроизводит позу, его движения не координированы, ему крайне тяжело усвоить правильный порядок действий, их временно-пространственную организацию.

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

- I. Расстройства моторного развития связанные с отклонением от нормы по основным антропометрическим показателям (длина, масса тела, окружность грудной клетки), отставаниями развития физиометрических показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушением формирования свода стопы, осанки;
- II. Расстройства в формировании моторных навыков обусловленные отставанием в развитии физических способностей, прежде всего координации движений;
- III. Расстройства, связанные с формированием основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание двигательных действий с мячом и другими предметами (А.А. Дмитриев, 2004).

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

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

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

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

Типичной характеристикой моторного развития детей с РАС является также отсутствие указательных жестов, движений головой, означающих либо отрицание, либо

утверждение, жестов приветствия или прощания. Очевидны затруднения в имитации движений взрослого, сопротивление в принятии помощи при обучении двигательным навыкам. Следует отметить следующие специфические особенности дошкольников с РАС, которые необходимо учитывать при планировании и проведении занятий адаптивной физической культурой:

- слабость или искаженность эмоционального реагирования;
- боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки;
- аффективно-поведенческие проблемы, в числе которых страхи, агрессия, самоагрессия, негативизм – отказ ребёнка делать что-либо со взрослым, уход от ситуации обучения, произвольной организации поведения;
- несформированность навыков коммуникации, подражания, взаимодействия в коллективе;
- наличие, с одной стороны, достаточно изопренных и ловких стереотипных движений, с другой стороны – трудности в организации произвольных движений и действий, включающих крупную и мелкую моторику.

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

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

1.4. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

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

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

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

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

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

В период реализации программы дети:

- постепенно узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения

общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия и физкультурный инвентарь, их свойства и возможные варианты их использования;

- ребенок знает и может показать части своего тела;
- осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх;
- узнают о возможности передачи движениями, звуковой имитацией повадок знакомых им животных, птиц, насекомых;
- знакомятся с физическими упражнениями;
- учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений;
- правила подвижных игр.

В период реализации программы дети осваивают:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности образовательной деятельности

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

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

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

В данной области Программы рассматриваются:

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

2.2. Интеграция с другими образовательными областями

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

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

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

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

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

2.3. Задачи образовательной деятельности обучающихся

На первом этапе основными задачами являются:

от 4-х до 5-ти лет:

— учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;

— учить детей выполнять движения и действия по показу и речевой инструкции взрослого; учить детей использовать визуальное расписание, как средство, облегчающее выполнение инструкций тренера;

— формировать у детей интерес к участию в игровой деятельности;

— учить детей правилам подвижных игр знать правила некоторых подвижных игр;

— учить детей броску и ловле мяча;

— учить броску мяча в цель;

— учить детей построениям (шеренга, колонна) строиться и ходить в колонне с помощью конструктивных знаков;

— учить детей ходить по «дорожке» и «следам»;

— учить детей бегу за направляющим (инструктором, воспитателем);

— учить детей прыгать на двух ногах на месте и в движении;

— учить детей ползать по гимнастической скамейке;

— учить детей переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа

на животе.

от 5-ти до 6-ти лет:

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

от 6-ти до 7 (8-ми) лет:

- учить детей выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- учить детей попадать в цель с расстояния 5 метров;
- продолжать учить детей бросать и ловить мячи разного размера;
- учить детей находить свое место в шеренге по сигналу;
- учить детей ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- учить детей согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- продолжать учить детей перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;

- учить детей ходить по наклонной гимнастической доске;
- учить детей лазить вверх и вниз по шведской стенке, перелезать на соседний пролет стенки;
- продолжать детей учить езде на велосипеде;
- учить детей ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- закрепить умение у детей прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- продолжать обучать выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня;
- формировать у детей желание участвовать в знакомой подвижной игре, предлагать сверстникам участвовать в играх;
- уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;
- воспитывать у детей потребность в выполнении гигиенических навыков;
- обращать внимание детей на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;
- закрепить представление детей о режиме дня и, необходимости и полезности его соблюдения.

Дети могут научиться:

- выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- попадать в цель с расстояния 5 метров;
- бросать и ловить мяч;
- находить свое место в шеренге по сигналу;
- ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
- ходить по наклонной гимнастической доске;
- лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, перелезать на соседний пролет стенки;
- ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- знать и выполнять комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;

- самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре;
- выполнять комплекс разминочных и подготовительных движений;
- соблюдать правила гигиены в повседневной жизни.

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

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

Дети могут научиться:

- выполнять основные гигиенические навыки;
- владеть навыками повседневного ухода за своими зубами (чистить утром и вечером, полоскать после еды);
- выполнять комплекс утренней зарядки;

- показывать месторасположение позвоночника и сердца;
- выполнять элементарные дыхательные упражнения под контролем взрослого;
- перечислить по просьбе взрослого полезные продукты для здоровья человека;
- иметь элементарные представления о роли солнца, света, чистого воздуха и воды для жизни и здоровья человека;
- выполнять 3-4 упражнения для снятия напряжения с глаз;
- использовать приемы самомассажа пальцев рук, кистей и стоп эластичным кольцом, дыхательные упражнения;
- перечислить правила безопасного поведения дома и на улице;
- иметь представление о необходимости заботливого и внимательного отношения к своему здоровью.

2.4. Содержание образовательной деятельности

Основу содержания программы, в соответствии с возрастом и нозологией воспитанников составляют: общеразвивающие упражнения (ОРУ), метание, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, ползание, лазание, перелезание, прыжки, общеразвивающие упражнения (упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения, направленные на формирование правильной осанки, упражнения для развития равновесия, подвижные игры).

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

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

отсутствие слитности движения.

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

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

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

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

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

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

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

действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
- развитие чувства ритма;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- коррекция осанки;
- коррекция мышечного тонуса.

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

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

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

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

Ползание, лазание, перелезание - направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, оказывает положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног; на укрепление внутренних органов и систем. При этом являются одним из важнейших направлений работы, имеющей высокую коррекционную значимость как для физического, так и психического развития ребенка. Общеизвестно, что многие дети с расстройством аутистического спектра в

процессе онтогенеза не в полной мере осваивают многие из этапов, что в последующем негативно сказывается на формировании стереотипов базовых локомоторных функций.

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

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

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

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

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

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

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

- коррекция осанки, плоскостопия;
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;

- развитие эмоциональной сферы;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

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

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

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

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

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

Необходимо учитывать, что воспитанникам с РАС трудно участвовать в играх, предполагающих соревнование. Неадекватная организация такого рода игр может привести к ситуативным поведенческим срывам, а также сформировать негативное отношение дошкольника с РАС к занятиям физической культурой. Соревнование может быть

организовано при условии, что каждый участник будет награжден за те или иные личные достижения.

2.5. Формы, методы и средства реализации программы

Методы обучения

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

Методы развития физических качеств

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

Формы организации работы по физическому воспитанию

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

Основные используемые в адаптивном физическом воспитании дошкольников с РАС

средства АФК

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

2.6. Особенности взаимодействия специалистов дошкольной образовательной организации

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО 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 логопеда.

Задачи взаимодействия:

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

*Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и музыкального
руководителя*

Воздействие средствами музыки и ритмики на воспитанников способствует:

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

Взаимодействие с педагогом-психологом Дети дошкольного возраста с РАС нуждаются в психологической помощи. Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который даст консультацию и поможет подобрать, игры и упражнения детям гиперактивным, с тревожностью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервнопсихическими расстройствами. Поэтому на физкультурных занятиях и развлечениях включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

2.7. Формы взаимодействия с семьями воспитанников

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

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

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

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

В процессе взаимодействия осуществляется:

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

Формы работы с семьей

Знакомство с семьёй	Встречи-знакомства. Анкетирование родителей (законных представителей).
Информирование родителей (законных представителей) о ходе образовательного процесса	Оформление стендов. Организация выставок спортивных достижений воспитанников. Дни открытых дверей. Консультации (индивидуальные, групповые). Участие в родительских собраниях, днях открытых дверей
Педагогическое просвещение родителей	Лекции, семинары, семинары- практикумы. Мастер-классы.
Совместная деятельность	Конкурсы. Спортивные мероприятия Семейные объединения (клуб, студия, секция).
Физическое развитие	
Формирование семейных ценностей здорового образа жизни	Объяснять влияние образа жизни семьи на здоровье ребёнка. Информировать о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье (спокойное общение, питание, закаливание, движение, переохлаждение, перекармливание и др.). Ориентировать на совместное чтение литературы, просмотр художественных и мультипликационных фильмов с ребёнком. Знакомить с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду, городе. Разъяснять важность посещения секций, ориентированных на оздоровление дошкольников.
Овладение двигательной деятельностью	Разъяснять необходимость создания предпосылок для полноценного физического развития ребёнка. Ориентировать на формирование у детей положительного отношения к физкультуре и спорту.

2.8. Способы и направления поддержки детской инициативы

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а также поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

2.9. Система физкультурно-оздоровительной работы

Система физкультурно-оздоровительной работы включает:

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

Организация двигательного режима

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группы	Подготовительная к школе группа
Организованная деятельность	5-6 часов в неделю		8-9 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	5-7 мин.	5-8 мин	10 мин	10-12 мин
Физкультминутки	1-3 мин	1-3 мин	1- 3 мин	1-3 мин
НОД по физическому развитию	3 раза в неделю по 15 мин. (одно на прогулке)	3 раза в неделю по 20 мин. (одно на прогулке)	3 раза в неделю по 25 мин. (одно на прогулке)	3 раза в неделю по 30 мин. (одно на прогулке)
Физические упражнения на прогулке	5-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Подвижная игра на прогулке	6-8 мин	10-15 мин	15-20 мин	15- 20 мин
Музыкально-ритмические движения	2 раза в неделю по 5 мин	2 раза в неделю по 7-8 мин	2 раза в неделю по 8 - 10 мин	2 раза в неделю по 10 мин
Индивидуальная работа с детьми	Ежедневно 10мин	Ежедневно 10мин	Ежедневно 10-12мин	Ежедневно 15 мин
Гимнастика «Пробуждения»	8 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижная игра на вечерней прогулке	10 мин	15 мин	15-20 мин	20 мин

Спортивные игры и упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
	5 мин	8-10 мин	10-15 мин	10-15 мин
Спортивный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20мин	1 раз в месяц 30мин	1 раз в месяц 30-35 мин
Спортивный праздник	2 раза в год 20мин	2 раза в год 25 мин	2 раза в год 40 мин	2 раза в год 50 мин
Целевые прогулки, походы	-	1 раз в квартал 40 мин	1 -3 раза в квартал 45-50мин	1-3 раза в квартал 50-60мин
День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Неделя здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Здоровьесберегающие технологии, используемые в МДОУ Д/с № 4

№	Виды	Особенности организации
Медико-профилактические		
Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями		
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	хождение по дорожкам после сна	Первая и вторая младшие ежедневно
3.	ходьба босиком	Все группы ежедневно
4.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
Профилактические мероприятия		
1.	витаминизация 3-х блюд	2 раза в год (осень, весна)

2.	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
Медицинские		
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	плановые медицинские осмотры	2 раза в год
3.	антропометрические измерения	2 раза в год
4.	профилактические прививки	По возрасту
6.	организация и контроль питания детей	ежедневно
Физкультурно-оздоровительные		
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2.	зрительная гимнастика (неспецифические комплексы)	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика (неспецифические комплексы)	ежедневно
5.	физкультминутки	ежедневно
6.	релаксация	2-3 раза в неделю
Образовательные		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно
2.	образовательная деятельность с детьми по формированию основ здорового образа жизни и организации безопасности жизнедеятельности	не реже 2 раз в месяц

Объем лечебно-оздоровительной работы и коррекционной помощи детям регламентируют индивидуально в соответствии с медико-педагогическими рекомендациями. Всем детям после болезни рекомендовано:

Прогулка	Занятие в физкультурном зале	Занятие на прогулке
Сокращение прогулки на 15 минут на одну-две недели	Снижение нагрузок при проведении физических упражнений, гимнастики: отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%	Освобождение от физкультуры на улице на одну-две недели

III. Организационный раздел Программы

3.1. Организация образовательного процесса

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

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

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

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

Реализация задач по физическому воспитанию предполагается через основные формы физкультурной образовательной деятельности с учетом учебного плана

Базовый вид деятельности		Средняя группа	Подготовительная группа. к школе
Физическая культура	в зале	2 раза в неделю по 20/25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
	улица	1 раз в неделю по 20/25 мин.	1 раз в неделю по 30 мин.
Количество занятий в неделю		3 занятия/ 60/75мин.	3 занятия/ 90мин
Количество занятий в год		108	108

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 спортивного зала

название	количество (шт.)
стандартное	
«шведская» стенка	1
доска с ребристой поверхностью	4
дуги	4
кегли	15
обручи пластмассовые о 60 см	6
кубики	5
гимнастические палки, пластмассовые	20
мячи резиновые о 20см	15
мячи массажные	10
мячи пластмассовые	30
кольцеброс	2
скакалки	5
гантели пластмассовые	20
ориентеры	10
набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований	1
мяч футбол	5
набивной мяч (1 кг)	1
мешочки (100 гр)	5
маты	2
тренажеры	
силовой	2
велотренажер	2

Техническими средствами обучения

Музыкальный центр	1 шт. (музыкально-спортивный зал)
Аудиозаписи	Имеются, постоянно обновляются
Мультимедийная установка	1 шт. (музыкально-спортивный зал)
Презентации, викторины	Имеются, постоянно обновляются

Требования к предметно-развивающей среде базируются на следующих принципах:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативной;

- доступность;
- безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.3. . Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

В основе лежит комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательной работы в ДОУ. В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. Режим пребывания воспитанников в группе

Образовательный процесс в ДОУ реализуется в режиме пятидневной недели.

Режим дня составлен с расчетом на 10-часовое пребывание ребенка в детском саду с 7.00 -19:00

Режим скорректирован с учетом работы дошкольного учреждения (контингента детей, климата в регионе, времени года, длительности светового дня и т. п.). При осуществлении режимных моментов учтены также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер и т.д.).

Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

3.4. Система оценки достижения планируемых результатов коррекционно-развивающей работы

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- фиксирование достижений ребенка в ходе образовательной деятельности.

При реализации Программы проводится *оценка индивидуального развития детей*. Такая оценка осуществляется инструктором по физической культуре и воспитателем группы в рамках педагогической диагностики, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования. Под педагогической диагностикой понимается такая оценка развития детей, которая необходима педагогу, для получения «обратной связи» в процессе взаимодействия с ребенком или с группой детей. При этом согласно ФГОС ДО, такая оценка индивидуального развития детей, прежде всего, является профессиональным инструментом педагога, которым он может воспользоваться при необходимости получения им информации о динамике развития детей.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной двигательной деятельности. Карты наблюдений