

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Сортавальского муниципального округа Республики Карелия  
Детский сад № 23 «Ладушки»

СОГЛАСОВАНА  
Педагогическим советом  
МКДОУ Сортавальского МО РК ДС № 23  
(протокол от 28.01.2025г. № 1)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МКДОУ Сортавальского МО РК ДС № 23  
Петрова М.В.  
Приказ № 24/1 от 28.01.2025 г.

Рабочая программа  
**«Адаптивная физическая культура  
для обучающихся с задержкой психического развития и  
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи»**

Срок реализации: дошкольное образование

г.Сортавала  
2025 год

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся задержкой психического развития и для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи<sup>1</sup> (далее – программа, рабочая программа) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 (далее – ФГОС ДО), Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, и Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 года № 1022.

Рабочая программа разработана для обучающихся задержкой психического развития (далее - ЗПР) и для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР) раннего и дошкольного возраста (2-8 лет).

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

### 1.2. Цели и задачи рабочей программы

**Целью программы**-сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование у воспитанников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, гармонизация физического развития детей с ЗПР и ТНР.

#### **Задачи:**

- содействие охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для своевременного развития каждого ребенка в период дошкольного детства с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие физических, раскрытие потенциальных возможностей каждого ребенка в овладении ценностями физической культуры;
- создание условий для осуществления дифференцированной работы по коррекции нарушений в физическом, психическом и речевом развитии детей с ЗПР и ТНР средствами адаптивной физической культуры;
- осуществление физического воспитания детей на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- содействие в формировании личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных качеств, физических способностей, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

---

<sup>1</sup>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.

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического воспитания, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

#### **Образовательные задачи:**

- способствовать формированию сенсорных эталонов;
- способствовать расширению представлений об окружающем мире;
- сформировать знания о правилах личной гигиены на занятиях адаптивной физической культурой;
- способствовать освоению правил подвижных и элементов спортивных игр;
- способствовать формированию навыка реализации различных видов и форм игровой и двигательной активности;
- сформировать начальные представления о некоторых видах спорта.

#### **Воспитательные задачи:**

- способствовать формированию адекватных ценностных установок по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формировать потребность в систематической и рациональной двигательной активности;
- способствовать формированию самодисциплины;
- формировать адекватные способы реагирования в различных коммуникативных ситуациях (командная игра, выигрыш, проигрыш);
- способствовать формированию уважительного отношения к сверстникам и взрослым.

#### **Развивающие задачи:**

- развивать физические способности воспитанников.

#### **Коррекционные задачи:**

- развивать координационные способности;
- содействовать коррекции основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и перелезание);
- развивать кинестетическую и кинетическую основы движений;
- способствовать коррекции отклонений поведения;
- способствовать развитию познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, оптико-пространственных представлений);
- способствовать коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы воспитанников;
- способствовать развитию эмпатии;
- способствовать повышению объема суточной двигательной активности воспитанников;
- создавать условия для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- способствовать коррекции речевых нарушений за счет:

- нормализации неречевых процессов, лежащих в основе речи: темпоритмической организации, дыхания, общей и мелкой моторики;
- формирования оптимального для речи типа физиологического дыхания (смешанно-диафрагмального) и на его основе – продолжительного плавного речевого выдоха;
- формирования статической и динамической координации движений, ручной и артикуляционной моторики, мимических движений (в процессе выполнения последовательно и одновременно организованных движений); пространственно-временной организации двигательного акта;
- развития информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

#### **Профилактические задачи:**

- профилактика возникновения патологических изменений опорно-двигательного аппарата;
- профилактика возникновения гиподинамии и гипокинезии;
- профилактика эмоциональной отстраненности.

#### **Условия реализации программы:**

- коррекционно-развивающая направленность образовательного процесса, способствующая общему развитию ребенка, коррекции нарушений развития;
- организация образовательного процесса с учетом особых образовательных потребностей ребенка с ЗПП и ТНР;
- создание образовательной среды и психологического микроклимата в группе с учетом особенностей состояния физического и психического здоровья ребенка и состояния его нервной системы;
- междисциплинарное взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и учителя-дефектолога, учителя-логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя;
- «поэтапное» пролонгированное освоение программного материала;
- дифференциация требований к коррекционно-образовательному процессу и его результатам в соответствии с физическим и психическим состоянием;
- создание адекватных состоянию ребенка условий прохождения образовательной программы;
- непрерывный мониторинг овладения ребенком требований программы, его развития и состояния здоровья;
- сетевое взаимодействие со сторонними организациями и специалистами, осуществляющими педагогическое и иное воздействие коррекционно-развивающей направленности на воспитанников (медицинскими, образовательными, общественными, социальными, научными и др.);
- продуктивное взаимодействие педагогов дошкольной образовательной организации с семьей воспитанников.

### 1.3. Принципы построения программы

#### **Общие дидактические принципы и особенности их применения при реализации программы**

*Принцип научности* предполагает выбор средств, методов, методик и методических приемов адаптивной физической культуры с учетом современного научного знания о психофизических особенностях детей с ЗПР и ТНР.

*Принцип связи теории с практикой.* Реализация этого принципа предполагает связь научного знания об окружающей действительности с раскрытием путей его использования в жизни. Первые сведения об окружающем мире любой ребенок получает в процессе предметно-практической деятельности, в дальнейшем педагог обобщает и систематизирует этот опыт, сообщает новые сведения о предметах и явлениях. Приобретенные знания ребенок может использовать как в процессе усвоения новых знаний, так и на практике, за счет чего его деятельность поднимается на новый уровень. Знания, умения и навыки, формируемые на занятиях по АФК, должны быть максимально «прикладными» – реализуемыми в повседневной жизни ребенка или являющимися основой для последующего формирования более сложных умений и навыков.

*Принцип активности и сознательности в обучении.* Инструктор в процессе занятия создает педагогические условия, побуждающие ребенка с ЗПР и ТНР быть активным участником педагогического процесса. Обучение и воспитание представляют собой двусторонние процессы. С одной стороны – объект обучающего и воспитывающего воздействия – ребенок, которого обучают и воспитывают, а с другой стороны, ребенок сам активно участвует в процессе обучения и чем выше его субъектная активность, тем лучше результат. Снижение уровня субъектной активности, слабость познавательных интересов, несформированность познавательной мотивации существенно влияют на успешность освоения образовательной программы детьми с ЗПР и ТНР. Педагоги должны знать об этих особенностях и строить воспитательную и образовательную работу, применяя соответствующие методы и приемы, активизирующие и стимулирующие субъектную активность детей.

*Принцип доступности* предполагает выбор педагогом средств АФК с учетом нозологических и возрастных особенностей контингента, индивидуальных особенностей и склонностей воспитанников. Учет психофизиологических особенностей детей, уровня актуального развития и потенциальных возможностей каждого из них, опора на «зону ближайшего развития» соответствует требованиям ФГОС ДО и предполагает выбор образовательного содержания Программы по адаптивной физической культуре посильной трудности. При этом в равной мере нежелательно облегчать или чрезмерно повышать трудность и темп освоения программного материала.

*Принцип последовательности и систематичности.* Предлагаемые в содержании Программы физические упражнения, игры, эстафеты, формируемые двигательные умения и навыки следует применять систематически с применением средств АФК и в соответствии с последовательным усложнением задач и повышением требований к обучаемому к их решению по принципу «от простого к сложному». Это будет способствовать росту показателей физического и психического развития и сенсорно-моторных реакций. Учет данного принципа позволяет сформировать у детей целостную систему знаний, умений, навыков. При разработке программного содержания следует также предусмотреть интеграцию знаний из различных образовательных областей, что позволит сформировать в сознании ребенка целостную картину мира. Образовательная

программа строится по линейно-концентрическому и спиралевидному принципам, что позволяет расширять и углублять представления и умения детей на каждом последующем этапе обучения.

*Принцип прочности.* У детей могут отмечаться трудности в освоении новых и быстрый «распад» усвоенных двигательных действий. В связи с этим возрастает роль повторения и закрепления пройденного при специальной организации практических действий и различных видов деятельности детей. Поэтому в процессе освоения ребенком содержания программы необходимо на каждом этапе обучения добиваться стабильности в воспроизведении им знаний, умений и навыков путем их повторения в частично вариативных условиях, создавая тем самым основу к овладению новым программным материалом.

*Принцип наглядности* предполагает организацию обучения с опорой на непосредственное восприятие предметов и явлений, при этом важно, чтобы в процессе восприятия были активны различные органы чувств. Это достигается за счет применения различных наглядных средств и методов при обязательном словесном сопровождении взрослого как средства актуализации сознания ребенка. Словесное сопровождение является необходимым условием компенсации недостаточности какой-либо сенсорной системы за счет активизации сохранный анализаторной системы. Выбор средств и методов наглядности зависит от характера недостаточности в развитии сенсорной системы, возраста ребенка, этапа коррекционно-развивающей деятельности.

*Принцип индивидуального подхода к обучению и воспитанию.* В процессе реализации программы по адаптивной физической культуре педагог, учитывая личностные особенности детей с ЗПР и ТНР, может подбирать методические рекомендации, методы и методики для каждого ребенка в отдельности, при этом не нарушая общий план и структуру занятия. В условиях групп комбинированной или компенсирующей направленности образовательная деятельность носит индивидуализированный характер. Малая наполняемость дошкольных групп позволяет использовать как фронтальные, так и индивидуальные формы образовательной деятельности. Индивидуальный подход предполагает создание благоприятных условий, учитывающих как индивидуальные особенности каждого ребенка (особенности высшей нервной деятельности, темперамента и формирующегося характера, скорость протекания мыслительных процессов, уровень сформированности знаний, умений и навыков, работоспособность, мотивацию, уровень развития эмоционально-волевой сферы и др.), так и типологические особенности, свойственные определенной категории детей. Индивидуальный подход позволяет не исключать из образовательного процесса детей, для которых общепринятые способы коррекционного воздействия оказываются неэффективными.

В работе с детьми с ЗПР и ТНР не менее актуален *дифференцированный подход* в условиях коллективного образовательного процесса, который обусловлен наличием вариативных индивидуально-типологических особенностей даже в рамках одного варианта нарушенного развития. В одной и той же группе могут воспитываться дети как с различными вариантами ЗПР или ТНР, так и с различными особенностями проявления нарушений, с возможными дополнительными недостатками в развитии. Дети могут отличаться между собой по учебно-познавательным возможностям, степени познавательной активности, особенностям поведения. Учитывая наличие в группе однородных по своим характеристикам микрогрупп, инструктору АФК нужно для каждой из них дифференцировать содержание и организацию образовательно-коррекционной

работы, учитывать темп деятельности, объем и сложность заданий, отбирать методы и приемы работы, формы и способы мотивации деятельности каждого ребенка.

### *Специальные принципы*

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими принципами.

**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 простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Это обеспечивает успех в решении образовательных задач адаптивного физического воспитания. Процесс развития физических качеств требует строгой последовательности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждой физической способности происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме и психике. Это предусматривает строгую последовательность в предъявлении педагогических требований. Для этого используются более высокие нагрузки, 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 педагогического воздействия** – планомерное, адекватное повышение требований к адаптационным возможностям организма ребенка посредством увеличения объема, интенсивности, координационной сложности предлагаемого содержания занятий.

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

**Принцип гуманистической направленности** отражает признание человека, его жизни, физического, психического, психологического здоровья высшей общечеловеческой ценностью. Реализация этого принципа предполагает признание прав воспитанника и уважение к нему в сочетании с разумной требовательностью, опорой в обучении и воспитании на его положительные качества, на создание ситуации успеха, психологическую защищенность и создание в образовательной организации эмоциональной комфортной атмосферы.

**Принцип целостности педагогического процесса** означает достижение единства и хотя бы относительной завершенности всех входящих в него компонентов и факторов, то есть условий, обеспечивающих его эффективность. Целостность является основным системообразующим фактором педагогического процесса.

**Принцип социализации и интеграции** направляет педагогический процесс на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка; освоение социально-культурного опыта, использование сформированных знаний, умений, навыков в повседневной жизни; активное включение детей в физкультурно-оздоровительные мероприятия вместе со взрослыми и сверстниками.

**Принцип интеграции образовательных областей** предполагает взаимопроникновение и взаимодействие отдельных образовательных областей с целью

раскрытия возможностей развития личности ребенка.

**Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач.** Соблюдение данного принципа требует выхода за рамки реализации актуальных возможностей и преодоления имеющихся у ребенка трудностей. Он предполагает выявление потенциальных возможностей ребенка, построение ближайшего прогноза его развития.

**Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании** ориентирует осуществление коррекционно-образовательного процесса в рамках ведущей деятельности дошкольного возраста – игры – и сопутствующих ей продуктивных видов деятельности, творческой и физической активности ребенка, определяющих центральные психические новообразования дошкольного детства.

**Принцип развивающего вариативного образования** предполагает, что содержание образования предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей, интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

#### **1.4. Особенности развития детей с задержкой психического развития, тяжелыми нарушениями речи, значимые для разработки и реализации Программы**

##### **Дети с задержкой психического развития**

Задержка психического развития (ЗПР) – нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста.

У большинства детей с ЗПР наблюдается полиморфная клиническая симптоматика: незрелость сложных форм поведения, недостатки мотивации и целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, сниженной работоспособности, энцефалопатических расстройств. В одних случаях у детей страдает работоспособность, в других – произвольность в организации и регуляции деятельности, в третьих – мотивационный компонент деятельности. У детей с ЗПР часто наблюдаются инфантильные черты личности и социального поведения.

Патогенетической основой ЗПР является перенесенное органическое поражение центральной нервной системы, ее резидуально-органическая недостаточность или функциональная незрелость. У таких детей замедлен процесс функционального объединения различных структур мозга, своевременно не формируется их специализированное участие в реализации процессов восприятия, памяти, речи, мышления.

Неблагоприятные условия жизни и воспитания детей с недостаточностью ЦНС приводят к еще большему отставанию в развитии. Особое негативное влияние на развитие ребенка может оказывать ранняя социальная депривация.

Многообразие проявлений ЗПР обусловлено тем, что локализация, глубина, степень повреждений и незрелости структур мозга могут быть различными. Развитие ребенка с ЗПР проходит на фоне сочетания дефицитарных функций и/или функционально незрелых с сохранными.

В соответствии с классификацией К.С. Лебединской традиционно различают четыре основных варианта ЗПР.

1. Задержка психического развития конституционального происхождения (гармонический психический и психофизический инфантилизм). В данном варианте на первый план в структуре дефекта выступают черты эмоционально-личностной незрелости; инфантильность психики часто сочетается с инфантильным типом телосложения, с «детскостью» мимики, моторики, преобладанием эмоциональных реакций в поведении; снижена мотивация в интеллектуальной деятельности, отмечается недостаточность произвольной регуляции поведения и деятельности. Психофизический инфантилизм иногда имеет наследственную природу. В некоторых семьях отмечается, что и родители в детстве имели соответствующие черты.

2. Задержка психического развития соматогенного генеза у детей с хроническими и длительными соматическими заболеваниями. Для данного варианта ЗПР характерны стойкая физическая и психическая астения; наиболее выраженным симптомом является повышенная утомляемость и истощаемость, низкая работоспособность.

3. Задержка психического развития психогенного генеза. Она возникает при длительном воздействии психотравмирующих факторов, связана с неблагоприятными условиями воспитания, вызывающими нарушение формирования личности ребенка. В результате могут возникнуть стойкие сдвиги в нервно-психической сфере ребенка, невротические и невротоподобные нарушения и, как следствие, патологическое развитие личности. На первый план выступают нарушения в эмоционально-волевой сфере, снижение работоспособности, несформированность произвольной регуляции; дети не способны к длительным интеллектуальным усилиям, страдает поведенческая сфера.

4. Задержка церебрально-органического генеза. Этот вариант ЗПР, характеризующийся первичным нарушением познавательной деятельности, является наиболее тяжелой и стойкой формой, при которой сочетаются черты незрелости и различные по степени тяжести повреждения ряда психических функций. Эта категория детей в первую очередь требует квалифицированного комплексного подхода при реализации воспитания, образования, коррекции.

Для детей с задержкой психического развития характерны<sup>2</sup>:

- фрагментарное и нецеленаправленное восприятие: скорость выполнения перцептивных операций значительно снижена; дети дошкольного возраста с ЗПР испытывают сложности при выполнении заданий по образцу, затруднена ориентировка в пространстве;
- неустойчивость внимания в связи с низкой работоспособностью и быстрой истощаемостью: дети плохо концентрируются, часто отвлекаются, действуют импульсивно, с трудом переключаются с одного задания на другое;
- отставание всех видов мышления: в большей степени развито наглядно-действенное мышление; затруднены главные мыслительные операции (анализ, обобщение, сравнение, классификация); наблюдаются трудности применения полученных ранее знаний и умений для решения новых задач;

---

<sup>2</sup>Рогалева О.О. Общая психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития дошкольного возраста // Проблемы педагогики. 2016. № 8 (19). С. 24-25.

- недостаточно сформированная память, отличающаяся значительным снижением объема и прочности запоминания, в большей степени страдает вербальная память;
- отставание в развитии речи: словарный запас беден, грамматический строй речи недостаточно сформирован, обнаруживаются дефекты звукопроизношения, присущи недостатки фонематического слуха;
- повышенная тревожность; резкие перепады настроения, возможны вспышки гнева и агрессии; болезненное реагирование на неудачи; в общении с взрослыми и сверстниками активности обычно не проявляют, предпочитают играть в одиночестве.

Среди дошкольников с ЗПР значительное число составляют дети с дисгармоничным физическим развитием и отставанием от возрастной нормы по ряду показателей физической подготовленности, в частности в развитии скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, сенсомоторных реакций, в сформированности навыков основных движений. Выполнение двигательных действий сопровождается синкинезией<sup>3</sup> движений. Детям сложно вычленить главные, ведущие элементы движения (основы техники и связующее звено) – они много внимания уделяют второстепенным элементам (деталям техники), что не позволяет быстро и четко запомнить алгоритм движения и его характеристики (скорость, амплитуду, траекторию, силу и т. д.). Эти же факты и ограничивают стабильность навыка, перенос сформированного стереотипа движения в новые условия вызывает у детей с ЗПР сложности.

Наиболее выражено отставание в развитии следующих координационных способностей: воспроизведение заданного темпа и ритма движения, процессуальной и целевой точности движения, согласованность движения рук и ног, межмышечная координация, дифференциация движений во времени, в пространстве и по прилагаемым усилиям. Отмечается также отставание в развитии общей выносливости. Задержка сенсорного и моторного развития приводит к замедленному и менее качественному освоению упражнений с мячом, с гимнастическими палками и другим спортивным инвентарем, страдает способность к смене параметров движений (вида движения, скорости, частоты, направления).

***Особые образовательные потребности дошкольников с задержкой психического развития.***

Во ФГОС ДО отмечается, что образовательная и коррекционная работа в группах комбинированной и компенсирующей направленности, а также в условиях инклюзивного образования должна учитывать особенности развития и ***специфические образовательные потребности и возможности*** каждой категории детей.

ЗПР – это сложное полиморфное нарушение, при котором страдают разные компоненты эмоционально-волевой, социально-личностной, познавательной, коммуникативно-речевой, моторной сфер, которое обуславливает низкий уровень овладения детьми дошкольного возраста коммуникативной, предметной, игровой, продуктивной, познавательной, речевой, а в дальнейшем – учебной деятельностью.

---

<sup>3</sup> Бутко Г.А., Суворова О.В., Сорокоумова С.Н. Изучение двигательной сферы дошкольников с задержкой психического развития // Вестник Мининского университета. 2019. № 3 (28). С. 6.

*Особые образовательные потребности детей с ЗПР в рамках реализации занятий по адаптивному физическому воспитанию* определяются основным нарушением и вторичными нарушениями и заключаются в следующем:

- раннее выявление ограничений и недостатков в развитии двигательной сферы ребенка;
- направленность процесса физического воспитания на коррекцию и развитие двигательной, эмоционально-волевой, познавательной, личностной, социально-коммуникативной сферы;
- содействие социальной интеграции ребенка;
- преемственность и непрерывность коррекционно-развивающего процесса по физическому воспитанию детей в дошкольном и младшем школьном возрасте;
- осуществление дифференцированного и индивидуального подхода к разработке и реализации коррекционно-развивающего маршрута физического воспитания ребенка;
- учет особенностей психофизического состояния и потенциалов развития детей с ЗПР в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии (психолого-медико-педагогического консилиума);
- построение занятий по АФК с учетом особенностей функционального состояния ЦНС;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, содействие формированию у детей здорового образа жизни;
- реализация на занятиях по АФК здоровьесберегающих педагогических технологий;
- построение процесса обучения двигательным действиям и развития физических способностей с учетом сенситивных периодов и индивидуальных возможностей детей;
- формирование, расширение, обогащение и систематизация представлений детей об окружающем мире, о возможностях своего организма, двигательной и психической функций;
- совершенствование двигательных умений и навыков в практической и игровой деятельности ребенка;
- стимуляция на занятиях по АФК познавательной и речевой активности, побуждение интереса к своей телесности, окружающему предметному миру и социальному окружению;
- применение средств, методов, форм организация процесса обучения двигательным действиям с учетом особенностей развития познавательной сферы ребенка;
- поэтапное усложнение двигательных заданий с представлением ребенку самостоятельности в решении двигательных задач, сочетаемой с дозированной помощью взрослого;
- постепенный переход от непосредственного педагогического руководства двигательной активностью ребенка к формированию предпосылок самостоятельной двигательной деятельности;
- мониторинг физического, психического развития и физической подготовленности детей;

- развитие коммуникативной активности, применение приемов конструктивного взаимодействия и сотрудничества ребенка с взрослым и сверстниками, формирование у него социально одобряемого двигательного поведения;
- содействие развитию речевой функции;
- развитие предметной, игровой, деятельности, детского экспериментирования;
- налаживание сотрудничества с семьей, формирование у родителей социально активной позиции, направленной на коррекцию развития ребенка; оказание им консультативной и методической помощи.

### **Дети с тяжелыми нарушениями речи**

Дети с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР) представляют собой сложную разнородную группу, характеризующуюся разной степенью и механизмом нарушения речи, временем его возникновения, разнородным уровнем психофизического развития. Это особая категория детей, у которых нарушены все компоненты речи при сохранном слухе и первично сохранном интеллекте. К группе детей с ТНР относятся дети с фонетико-фонематическим недоразвитием речи при дислалии, ринолалии, легкой степени дизартрии; с общим недоразвитием речи всех уровней речевого развития при дизартрии, ринолалии, алалии и т. д., у которых имеются нарушения всех компонентов языка.

Наряду с речевыми нарушениями для детей с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в недостаточной координации сложных двигательных действий, которая проявляется в процессуальной неточности выполнения их отдельных компонентов и согласованности, нарушениях темпа и ритма двигательного действия. Наибольшие трудности для детей с нарушением речи представляет выполнение движений по словесной инструкции.

При реализации образовательной области «Физическое развитие» следует учитывать неоднородность симптомов нарушений двигательной сферы у детей с ТНР<sup>4</sup>. Речевые нарушения могут сопровождаться различными нарушениями двигательно-моторной организации деятельности ребенка. Так, проявления общей моторной недостаточности у детей со стертой дизартрией вариативны и качественно неоднородны<sup>5</sup>. У одних детей наблюдается двигательная неловкость, малоподвижность, скованность, замедленность всех движений, иногда с ограничением объема движений одной половины тела. У других – гиперактивность, двигательное беспокойство, быстрый темп движений, наличие лишних движений при выполнении произвольных и непроизвольных двигательных актов (Л.В. Лопатина, О.Г. Приходько). Патология двигательного звена вызывает специфические нарушения двигательно-моторной организации деятельности.

#### ***К особым образовательным потребностям обучающихся с ТНР относятся:***

- раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов и средств

---

<sup>4</sup>Баряева Л.Б. Коррекция нарушений двигательной сферы у дошкольников с минимальными дизартрическими расстройствами / Л.Б. Баряева, Л.В. Лопатина // Специальное образование. 2020. № 4 (60). С. 140-156. DOI 10.26170/sp20-04-11.

<sup>5</sup>Баряева Л.Б. Специфика образовательной области «Физическое развитие» для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / Л.Б. Баряева, Л.В. Лопатина // Адаптивная физическая культура. 2017. № 4 (72). С. 21-24.

физической культуры;

- щадящий, здоровьесберегающий режим образования и жизнедеятельности дошкольников, включающий адекватные их состоянию здоровья физические нагрузки в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;
- специальная коррекционная работа по предупреждению и преодолению нарушений в психомоторной сфере, включая нарушения общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;
- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей с ТНР;
- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры;
- содействие развитию речи (понимания и говорения), вербальной и невербальной коммуникации на занятиях адаптивной физической культурой;
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;
- применение специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

***Особые образовательные потребности детей с ТНР требуют создания на занятиях адаптивной физической культурой ряда условий:***

- стимуляция речевой активности и потребности ребенка в вербальной коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах и т. п.);
- адаптация содержания теоретического материала в текстовом, аудио- или видеоформате в соответствии с речевыми возможностями воспитанников;
- четкое, внятное проговаривание инструкций и распоряжений, коротких и ясных по содержанию, обеспечивающих понимание обращенной речи;
- грамотная речь педагога, демонстрирующая нормативные речевые образцы;
- широкое применение наглядных методов и приемов обучения, направленных на активизацию различных дистантных и контактных анализаторных систем (зрительных, слуховых, тактильных и т. п.).

Представленная Программа учитывает основные особенности и целевые ориентиры работы с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития и тяжелыми нарушениями речи. При ее реализации используются средства и методы адаптивной физической культуры.

Программа построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями физического и психического развития воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей. Программа направлена на решение задач адаптивной физической культуры в совместной деятельности ребенка с взрослыми и другими детьми, а также его самостоятельной двигательной активности в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию и в режиме дня дошкольной образовательной организации.

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

### **1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

Результатами освоения программы по адаптивной физической культуре являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Освоение воспитанниками с ЗПР и ТНР основного содержания программы, реализуемой в образовательной организации, возможно при условии своевременно начатой коррекционной работы. Однако полиморфность нарушений, индивидуально-типологические особенности детей предполагают значительный разброс вариантов их развития внутри данных нозологических категорий.

*Особенности образовательной и коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР и ТНР состоят в необходимости индивидуально-дифференцированного подхода, снижения темпа обучения, структурной простоты содержания занятий, циклического возврата к уже изученному материалу и обогащения его новым содержанием, определения целевых ориентиров для каждого этапа образовательной деятельности с учетом возможностей конкретной группы и каждого ребенка.*

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

- дети гармонично физически развиваются;
- дети овладевают культурно-гигиеническими навыками;
- двигательный опыт накапливается;
- у ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- ребенок стремится к самостоятельности в двигательной деятельности;
- ребенок избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- ребенок способен адекватно оценивать свои физические возможности;
- ребенок соблюдает правила подвижной и/или спортивной игры;
- ребенок выполняет требования педагога;
- ребенок адекватно реагирует на различные игровые и/или конфликтные ситуации;
- ребенок способен разделять отношение других детей к себе и выполнение ролей в игре;
- ребенок способен удерживать внимание на изучаемом объекте;
- ребенок владеет базовыми приемами и способами саморегуляции, понимает, когда ими нужно пользоваться;
- ребенок способен контролировать и останавливать проявления двигательной расторможенности.

### ***В период реализации программы дети:***

- постепенно узнают и называют (при помощи педагога) 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;
- осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых;
- знакомятся со спортивными упражнениями, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.

### ***В период реализации программы дети осваивают:***

- порядковые упражнения (построение в круг, ходьба в различных направлениях (в обход, по кругу, диагонали и т. д.), 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 в цель, в даль;
- лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними;
- ритмические упражнения;
- элементы спортивных упражнений;
- подвижные игры;
- основные правила игр.
- По мере накопления двигательного опыта у детей формируются новые двигательные умения:
- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая данное направление;
- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках и в спрыгивании;
- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч; попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу, не касаясь руками пола;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет.

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с ЗПР и ТНР (к 7-8 годам)**

#### *По направлению «Физическое развитие»:*

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; движения рук достаточно координированы;
- ребенок владеет техникой основных движений;

- ребенок может контролировать свои движения и управлять ими; достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений;
- развиты физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);
- развита способность к пространственной организации движений; слухо-зрительно-моторная координация и чувство ритма;
- ребенок проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

В соответствии с ФГОС ДО целевые ориентиры:

- не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга).
- не являются основой объективной оценки соответствия достижений ребенка установленным требованиям образовательной деятельности и физической подготовки.
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей с НОДА;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей с НОДА
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Степени реального освоения ребенком обозначенных целевых ориентиров к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития.

Дети с ЗПР и ТНР изначально могут демонстрировать качественно неоднородные уровни двигательного, речевого, познавательного и социального развития. Поэтому целевые ориентиры должны учитывать не только возраст ребенка, но и уровень его развития, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности.

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;
- детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности в части занятий физической культурой;
- карты развития ребенка с ЗПР и ТНР;
- различные шкалы индивидуального развития ребенка с ЗПР и ТНР.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Особенности образовательной деятельности

Содержание образовательной деятельности с детьми, имеющими задержку психического развития или тяжелые нарушения речи, определяется целями и задачами коррекционно-развивающего воздействия. Оно включает три этапа или ступени, которые соответствуют младшему, среднему и старшему дошкольному возрасту<sup>6</sup>.

На первой ступени проводится коррекционно-развивающая работа с детьми младшего дошкольного возраста. Она направлена на совершенствование механизмов психофизического развития детей, формирование и коррекцию основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание) и развитие физических способностей.

На второй ступени в работе с детьми средней группы акцентируется внимание на совершенствовании и коррекции основных движений и развитии физических способностей, прежде всего общих и специфических координационных способностей, включая межмышечную координацию, мелкую моторику, статическое и динамическое равновесие и др. Ставятся задачи содействия психическому и речевому развитию, формированию коммуникативных навыков в подвижных играх и игровых упражнениях.

На третьей ступени физическое воспитание детей с ЗПР и ТНР старшей и подготовительной групп направлено на обогащение двигательного опыта воспитанников посредством совершенствования навыка основных движений и знакомства с элементами спортивных упражнений и игр, совершенствование механизмов саморегуляции, нормализацию мышечного тонуса, а также стимулирование вербального взаимодействия.

*Занятие в спортивном зале* в каждой возрастной группе проводится 2 раза в неделю.

Примерная продолжительность занятия по адаптивной физической культуре:

- 10 мин. – 2 группа раннего возраста;
- 15 мин. – младшая группа;
- 20 мин. – средняя группа;
- 25 мин. – разновозрастная группа;
- 25 мин. – старшая группа;
- 30 мин. – подготовительная группа.

Из них *вводная часть* (беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

- 1 мин. – младшая группа;
- 2 мин. – средняя группа;
- 2 мин. – разновозрастная группа;
- 3 мин. – старшая группа;
- 4 мин. – подготовительная группа (разминка).

*Основная часть* (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- 8 мин. - 2 группа раннего возраста,
- 11 мин. – младшая группа,
- 15 мин. – средняя группа,

---

<sup>6</sup> В педагогической практике традиционно используется схема, согласно которой этапы и границы выделяются в зависимости от задач обучения и воспитания. Согласно этой классификации, дети 2-3 лет относят к первой младшей группе, 3-4 лет – ко второй младшей группе, 4-5 лет – к средней, 5-6 лет – к старшей, 6-7 лет – к подготовительной к школе группе.

- 15 мин. – разновозрастная группа,
- 17 мин. – старшая группа,
- 20 мин. – подготовительная группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

- 2 мин. – 2 группа раннего возраста;
- 3 мин. – младшая группа;
- 3 мин. – средняя группа;
- 2 мин. – разновозрастная группа;
- 5 мин. – старшая группа;
- 6 мин. – подготовительная к школе группа.

Третье занятие адаптивной физической культурой в неделю проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, который направлен на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре, в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по адаптивной физической культуре учитывается естественное повышение двигательной активности ребенка в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

#### ***Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе***

*Оздоровительная разминка* (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки).

*Оздоровительно-развивающая «тренировка»* (развитие физических способностей, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре). Продолжительность примерно:

- 8 минут – 2 группа раннего возраста,
- 13 минут – младшая группа,
- 18 мин. – средняя группа,
- 18 мин. – разновозрастная группа,
- 22 мин. – старшая группа,
- 26 мин. – подготовительная к школе группа.

## **2.2. Интеграция с другими образовательными областями**

В соответствии с принципом интеграции образовательных областей Программа предполагает взаимосвязь физического развития с социально-коммуникативной, познавательной, речевой и художественно-эстетической образовательными областями.

### ***Социально-коммуникативное развитие***

Развивать опыт совместной игры со взрослыми, со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение отвечать на вопрос, просить о помощи, выражать свои эмоции и предпочтения. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

### ***Познавательное развитие***

Обогащать знания детей о двигательных режимах, видах спорта, в том числе адаптивного. 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 адаптивной физической культуре (команды, построения, виды движений и упражнений); стимулировать речевое общение в подвижных играх.

### ***Художественно-эстетическое развитие***

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, учить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

## **2.3. Задачи и содержание образовательной деятельности**

<b>Разделы</b>	<b>Задачи</b>
Работа по формированию начальных представлений о ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"><li>– знакомить детей на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании – для ног, рук, туловища);</li><li>– систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны и пр.), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости детей, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;</li><li>– осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности детей; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных детей (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;</li><li>– проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» – мышцы напряжены, «сосулька весной» – мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приемы релаксации;</li><li>– проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование навыка ходьбы с перекатом стопы с пятки на</li></ul>

Разделы	Задачи
	<p>носок (ходьба по следам, разной поверхности – песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– при отборе содержания занятий обращать внимание на тонизирующий и тренирующий эффект выполнения физических упражнений (физическая нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их);</li> <li>– подбирать содержание физкультурных занятий, упражнений, игр с учетом низких показателей детей в функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенностей нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность и т. д.);</li> <li>– контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т. д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения и пр.);</li> <li>– осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей;</li> <li>– включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей;</li> <li>– объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии взрослого);</li> <li>– учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит;</li> <li>– развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах;</li> <li>– побуждать детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;</li> <li>– привлекать родителей к организации двигательной активности детей, к закреплению у детей представлений и практического опыта по основам ЗОЖ;</li> </ul>
Адаптивная физическая	<ul style="list-style-type: none"> <li>– создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья,</li> </ul>

Разделы	Задачи
культура	<p>прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность детей (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать для развития основных движений, их техники и двигательных способностей разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе,</li> <li>– учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность к пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;</li> <li>– развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны» и т. п.);</li> <li>– способствовать развитию координационных способностей путем введения сложно-координированных движений;</li> <li>– совершенствовать качественную сторону движений за счет упражнений на развитие физических способностей ее обеспечивающей;</li> <li>– развивать точность произвольных движений, учить переключаться с одного движения на другое;</li> <li>– учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из 2-4 движений;</li> <li>– формировать у детей правильную осанку в различных видах движений;</li> <li>– формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;</li> <li>– учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);</li> <li>– закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</li> <li>– формировать навыки в разных видах прыжков, акцентируя внимание на формирование следующих элементов: энергичное отталкивание, мягкое приземление с сохранением равновесия;</li> <li>– развивать координацию движений в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, учить взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;</li> <li>– учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры,</li> </ul>

Разделы	Задачи
	<p>предлагать свои варианты игр, комбинации движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;</li> <li>– совершенствовать двигательные навыки и развитие двигательных способностей детей с применением игровых упражнений: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;</li> <li>– совершенствовать общую моторику с применением корригирующих упражнений для разных мышечных групп;</li> <li>– развивать способности детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);</li> <li>– формировать у детей навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;</li> <li>– стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;</li> <li>– развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения).</li> </ul>
<p>Коррекция недостатков и развитие ручной моторики</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса;</li> <li>– развивать мелкую моторику рук по подражанию действиям педагога; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук;</li> <li>– развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке;</li> <li>– тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания);</li> <li>– развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы;</li> <li>– применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении;</li> <li>– развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий;</li> <li>– развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов;</li> </ul>

Разделы	Задачи
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать тонкую моторику с применением «пальчиковой гимнастики»; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением;</li> <li>– формировать у детей специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение и др., формировать дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце;</li> <li>– развивать у детей способность захватывать мелкие или сыпучие материалы указательным типом хватания; учить детей выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям;</li> <li>– развивать умения выполнять практические действия с водой: переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы;</li> <li>– учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок – топни, а если красный – хлопни в ладоши; в дальнейшем значения сигналов изменяют);</li> <li>– развивать динамический праксис, чередование позиций рук «кулак – ладонь», «камень – ножницы» и др.);</li> <li>– учить детей выполнять элементы самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию;</li> <li>– учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы и др.).</li> </ul>
Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики	<ul style="list-style-type: none"> <li>– содействие развитию дыхательной системы;</li> <li>– обучение диафрагмальному дыханию;</li> <li>– укрепление мышц, обеспечивающих дыхательные акты и артикуляционную моторику.</li> </ul>
Коррекция недостатков и развитие психомоторной сферы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов психомоторной сферы (слухозрительно-моторную координацию, межмышечную координацию, координационную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта для движения по заданному признаку);</li> <li>– способствовать развитию у детей произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий;</li> <li>– развивать зрительное внимание и зрительное восприятие в различных видах двигательной активности;</li> </ul>

Разделы	Задачи
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать у детей выразительность движений посредством психогимнастики, побуждать к выражению эмоциональных состояний с помощью пантомимики, жестов, к созданию игровых образов (дворник, повар...) и т. п.;</li> <li>– развивать у детей двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из 4-6 действий; танцевальных движений;</li> <li>– развивать у детей навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений;</li> <li>– учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы;</li> <li>– развивать способность детей к произвольному мышечному напряжению и расслаблению под музыку;</li> <li>– закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное планирование простейших двигательных действий посредством предварительного проговаривания;</li> <li>– развивать у детей способность согласовывать движения в соответствии с заданным темпом и ритмом речевых и неречевых сигналов, речевых высказываний, музыкальным сопровождением;</li> <li>– предлагать задания, направленные на согласование движений с его словесным описанием, побуждать сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные — выполняют).</li> </ul>

### **Содержание образовательной деятельности**

Программа по адаптивной физической культуре носит междисциплинарный характер и нацелена на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей. Формы занятий достаточно разнообразны и включают занятия адаптивной физической культурой, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические, оздоровительные и реабилитационные мероприятия.

При проектировании рабочей программы по адаптивной физической культуре для детей с ЗПР работникам дошкольной образовательной организации рекомендуется ориентироваться на уровневую дифференциацию психофизического развития внутри данной нозологической категории.

1-я группа – дети с ЗПР, физическое развитие которых соответствует или приближается к возрастной норме. При формировании двигательных навыков у данной

группы дошкольников особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих целенаправленности, настойчивости, сосредоточенности на результате.

2-я группа – дети с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких дошкольников выделяют негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, а также специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных движений. Задания на уроках адаптивной физической культуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся дети, их движения неточны. Особые затруднения вызывает выполнение сложнокоординированных движений попеременного характера.

3-я группа – дошкольники с ЗПР, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья или инвалидность, связанные с соматическим заболеванием. Замедление темпа развития детей этой группы связано со стойкой соматогенной астенией, которая проявляется в повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению.

Воспитанники с ТНР также представляют собой достаточно разнородную группу детей с точки зрения особенностей физического развития. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений; неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений; снижения скорости и ловкости их выполнения; отставания от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным ориентирам; нарушения последовательности элементов действия, невыполнении его составных частей; недостаточного самоконтроля при выполнении задания. Наибольшие трудности вызывает выполнение движений по словесной, особенно многоступенчатой, инструкции. Дети с ТНР испытывают трудности при выполнении таких движений, как перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Основным принципом проектирования содержания занятий по адаптивной физической культуре является дифференциация коррекционно-развивающей и физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ЗПР и ТНР с различным состоянием физического и двигательного развития.

**Содержанием занятий по адаптивной физической культуре являются:**

- основные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье);
- коррекционно-развивающие подвижные игры;
- танцевальные и ритмические упражнения;
- общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;
- корригирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;
- дыхательная гимнастика;
- релаксационные упражнения.

В содержание занятий по адаптивной физической культуре также могут входить элементы ритмопластики, стрейтчинг-гимнастики, футбол-гимнастики, танцевально-игровых программ для старших дошкольников – элементы спортивных игр (футбол, баскетбол, бадминтон) и спортивных упражнений (ходьба на лыжах, катание на самокате, езда на велосипеде, плавание).

Ходьба и бег – в этом возрасте занимают до 80% всех движений. 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.

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

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

Прыжковые упражнения являются средством, развивающим координацию движений, силу мышц ног и туловища. В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6 лет – прыгают в длину и высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

Типичные ошибки при прыжках у 4-7-летних – недостаточно глубокое приседание при прыжках в длину с места, одновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

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

- коррекция и развитие равновесия.

Метание – сложно координационное двигательное действие, развивает меткость, способность к дифференцированию пространственно-временных характеристик, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения. В процессе обучения используется инвентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различных по весу, объему, цвету, дротики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице – шишки, желуди, снежки, тарелочки.

В 4 года – броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля двумя руками, правой, левой.

В 6-7 лет – метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.

Освоение данного двигательного действия дается детям с трудом. Многим дошкольникам 4-5 лет 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 полета (как правило, вперед-вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

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

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости;
- развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики;
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
- развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

Ползание и лазанье укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность перемещения, смелость. Для ползания и лазанья используют гимнастические скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые модули, горку, канат, веревочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница.

У младших дошкольников обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, в 4-7 лет 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 плоскостопия;
- развитие способности дифференцировать усилие.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согласованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление. Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарем: мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами. Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон дошкольников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение.

4-5-летних дошкольников обучают общеразвивающим упражнениям в игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насекомых, природных явлений и т. п. Например: руки вверх и в стороны – «Солнышко»; боковые наклоны – «Маятник»; махи рук – «Бабочка»; пригибание спины, стоя в упоре на коленях, – «Кошечка»; бег на месте – «Дождик кап-кап-кап». При этом педагог сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение. Старшие дошкольники выполняют упражнения под счет, хлопки, бубен.

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

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

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. 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.

Одна из особенностей задержки психического развития – несформированность у детей игровой деятельности, отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить движения определенному темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребенка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития.

Если игра неинтересна ребенку, он быстро отвлекается, переключается на другую деятельность. Концентрации внимания способствуют подвижные игры «Идем по слуху», «Разноцветные буквы», «Запрещенное движение». Активизации образной памяти, развитию тактильных ощущений, зрительного восприятия способствуют подвижные игры «Чудесный мешочек», «Узнай друга», «Зоопарк», «Дотронься до...». Подвижные игры «Собери слово», «Сиамские близнецы» содержат в себе задания, развивающие словесно-логическую память. В игре «Строители и разрушители» дети соотносят, объединяют и разъединяют фигуры, различные по цвету, форме, величине, что развивает наглядно-действенное мышление.

Одним из компонентов содержания программы является психогимнастика с использованием пантомимических этюдов и игр. Термин «психогимнастика» можно рассматривать как в широком, так и в узком значении. В широком – это курс специальных психокоррекционных занятий, направленный на формирование и коррекцию различных сторон психики ребенка: познавательных, эмоционально-волевых, эмоционально-личностных. В узком значении – это специальные психокоррекционные техники, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного способа коммуникации в группе. Использование психорегулирующих и психомышечных заданий возможно лишь при условии индивидуального подхода, так как выбор конкретных упражнений, их дозировка и метод объяснения задания, учитывая особенности контингента, продиктован не целью и задачами педагогического процесса, сколько возможностями, клинической картиной и желанием самого ребенка.

Для обеспечения эффективного выполнения данных заданий следует выполнять методические требования:

- упражнения выполняются ребенком самостоятельно;
- после выполнения упражнения спрашиваем ребенка о его ощущениях, стараемся получить от него обратную связь; выполнение данного условия способствует побуждению к самонаблюдению и фиксации ощущений;
- поощрять самостоятельное повторение ребенком упражнений в течение дня.

Рекомендуется набор психогимнастических упражнений и игр чешского психолога Г. Юновой (в модификации М.И. Чистяковой).

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.

#### **2.4.Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы**

<b>Формы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Физкультурные занятия</li> <li>– Закаливающие процедуры,</li> <li>– Утренняя гимнастика</li> </ul>
--------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Корректирующая гимнастика</li> <li>– Гимнастика пробуждения</li> <li>– Подвижные игры, физкультминутки</li> <li>– Физкультурные упражнения на прогулке</li> <li>– Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования</li> <li>– Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей</li> <li>– Музыкальные занятия</li> </ul>
<b>Методы</b>	<p><i>Наглядные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Наглядно-зрительные приемы(показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)</li> <li>– Наглядно-слуховые приемы(музыка, песни)</li> <li>– Тактильно-мышечные приемы(непосредственная помощь воспитателя).</li> </ul> <p><i>Словесные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Объяснения, пояснения, указания</li> <li>– Подача команд, распоряжений, сигналов</li> <li>– Вопросы к детям</li> <li>– Образный сюжетный рассказ, беседа</li> <li>– Словесная инструкция.</li> </ul> <p><i>Практические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Повторение упражнений без изменения и с изменениями</li> <li>– Проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>– Проведение упражнений в соревновательной форме.</li> </ul>
<b>Средства</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Физические упражнения</li> <li>– Двигательная активность, занятия физкультурой,</li> <li>– Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода),</li> <li>– Психологические факторы (гигиена сна, питания, занятий)</li> </ul>

<b>Формы образовательной деятельности</b>		
Непосредственно образовательная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
<b>Формы организации детей</b>		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
<ul style="list-style-type: none"> <li>●Игровая беседа с элементами движений</li> <li>●Интегративная деятельность</li> <li>●Утренняя гимнастика</li> <li>●Совместная деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Игровая беседа с элементами движений</li> <li>● Интегративная деятельность</li> <li>● Утренняя гимнастика</li> <li>● Совместная деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Во всех видах самостоятельной деятельности детей</li> <li>● Двигательная активность в течение</li> </ul>

<p>взрослого и детей тематического характера</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Игра</li> <li>•Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>•Экспериментирование</li> <li>•Физкультурное занятие</li> <li>•Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>•Спортивные состязания</li> <li>•Проектная деятельность</li> </ul>	<p>взрослого и детей тематического характера</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра</li> <li>• Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>• Экспериментирование</li> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Проектная деятельность</li> </ul>	<p>дня</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Самостоятельные спортивные игры и упражнения</li> </ul>
---	--	--

### **Формы организации занятий АФК**

Индивидуальные занятия проводятся с детьми-инвалидами с детства, с детьми надомного обучения, имеющими тяжелые и сочетанные нарушения умственной отсталости. Взаимодействие с одним человеком позволяет индивидуализировать содержание, методы, приемы лечебно-восстановительных и коррекционно-компенсаторных мероприятий, оперативно контролировать состояние ребенка.

Индивидуально-групповые занятия проводятся с группой от 2-3 до 6-8 человек, как правило, с приблизительно одинаковыми вторичными нарушениями, например, осанки. Их особенность состоит в том, что часть занятия проводится совместно, при этом подбираются упражнения, доступные всем, другая часть состоит в персональных заданиях каждому и выполнении их под руководством и контролем педагога. Такая форма занятий обусловлена многообразием дефектов и требованиями индивидуального подхода.

Малогрупповые занятия — наиболее распространенный вид организованных занятий по АФК. Относительная однородность группы позволяет упорядочить образовательный процесс, решая общие для всех задачи, используя единые средства и методы, создавать условия взаимодействия, вербального и невербального общения, повышать педагогическую и моторную плотность занятия. Недостатком является ограниченный индивидуальный подход.

**Средства адаптивной физической культуры** при реализации адаптированных образовательных программ дошкольного образования для обучающихся с ЗПР и обучающихся с ТНР (*Приложение № 1*)

### Система физкультурно-оздоровительной работы

Содержание	Периодичность	Ответственные	Время
<b>Оптимизация режима</b>			
Организация жизнедеятельности детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей		Воспитатели, учителя-дефектологи, педагог-психолог, инструктор АФК	В течение года
<b>Организация двигательного режима</b>			
Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели	В течение года
Занятия адаптивной физической культурой	3 раза в неделю	Инструктор АФК	В течение года
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели, контроль – медсестра	В течение года
Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	В течение года
Спортивный досуг	По плану	Инструктор АФК	В течение года
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 1 раз в день	Учителя-дефектологи, воспитатели	В течение года
Гимнастика с элементами нейропсихологической коррекции	Ежедневно 1 раз в день	Учителя-дефектологи	В течение года
Артикуляционная гимнастика	3 раза в неделю	Учитель-логопед	В течение года

<b>Содержание</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Время</b>
Динамические паузы	Ежедневно на занятиях	Воспитатели, учителя-логопеды, дефектологи, психологи учителя-педагоги	В течение года
<b>Охрана психического здоровья</b>			
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно несколько раз в день	Учителя-дефектологи, воспитатели	В течение года
<b>Профилактика заболеваемости</b>			
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней зарядки, после сна	Учителя-дефектологи, контроль медработника	В течение года
<b>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>			
Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Игры с водой	По плану	Воспитатели	Июнь – август
Гимнастика пробуждения	После сна в группе каждый день	Воспитатели	В течение года
Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	После каждого приема пищи	Воспитатели, младшие воспитатели	В течение года
<b>Лечебно-оздоровительная работа</b>			
Витаминация третьего блюда	Ежедневно	Специалист по питанию	В течение года
<b>Организация питания</b>			
Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами	Ежедневно	Специалист по питанию	В течение года

### Организация оздоровления и закаливания

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	В течение дня			
Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр и упражнений и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т. п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр и упражнений и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половинах дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1,5-2 часа	2 раза в день по 1 ч 40 мин. – 2 ч		
		с учетом погодных условий			
Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни	3-7	3-7	3-5	3-5
		Подготовка и сама процедура			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующим СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна, полоскание горла	5	5	5	5

В дошкольной образовательной организации используются наиболее универсальные, эффективные и доступные для детей дошкольного возраста закаливающие мероприятия всех видов и направленности. Их примерный перечень должен быть скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся реальных условий для проведения закаливающих процедур.

***Требования к организации закаливания детей с ЗПР и ТНР:***

- учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий на разные участки тела, чередование как по силе, так и длительности воздействия;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Время проведения закаливающих процедур непосредственно связано с возрастом детей и методикой закаливания.

Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы, а для проведения специальных методик закаливания (в том числе контрастного обливания стоп, обтирания) выделяется дополнительное время. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур, и, соответственно, время для их проведения увеличивается.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры;
- физические упражнения и другие виды двигательной активности;
- физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

Результативность учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями администрации, медицинского персонала, инструктора по адаптивной физической культуре, педагогов и родителей.

## **2.5. Особенности взаимодействия специалистов дошкольной образовательной организации**

Одним из основных условий реализации программы по адаптивной физической культуре является междисциплинарное взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и учителя-дефектолога, учителя-логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя и медицинского работника ДОО.

Каждый специалист включает в содержание своих занятий материал, рекомендуемый другими специалистами для закрепления их работы.

### **Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и воспитателя**

Перед занятием АФК 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 по адаптивной физической культуре.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель закрепляет посредством применения их в процессе утренней гимнастики и динамических пауз и прочих активностей, запланированных в рамках НОД. Воспитатель совместно с инструктором АФК 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 инвентарем, во время самостоятельной деятельности;
- «Труд» – помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т. п.;
- «Познание» – активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### **Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и учителя-логопеда**

Взаимодействие инструктора АФК с логопедом направлено на решение следующих задач:

- коррекция звукопроизношения;
- упражнение детей в основных видах движений;
- становление координации общей моторики;
- формирование умения согласовывать слово и жест;
- воспитание умения работать в коллективе;
- повышение уровня развития респираторной системы.

### **Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и педагога-психолога, учителя-дефектолога**

Взаимодействие инструктора АФК с педагогом-психологом и дефектологом направлено на решение следующих задач:

- коррекция эмоционально-волевой сферы и поведенческих отклонений;
- определение наиболее актуальных направлений индивидуализации образовательного процесса;
- диагностика уровня психомоторного развития;
- формирование и совершенствование функций саморегуляции;
- развитие самостоятельности;
- профилактика психоэмоционального перенапряжения;
- совершенствование способности к эмпатии;
- коррекция различных форм внимания;
- коррекция процессов планирования и организации деятельности;
- формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

### **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 опорно-двигательного аппарата сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

### **Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и музыкального руководителя**

Воздействие средствами музыки и ритмики на воспитанников:

- развивает эмоциональную сферу детей;
- активизирует умственную деятельность воспитанников;
- способствует невербальной раскрепощенности;
- способствует развитию координационных способностей;
- способствует обогащению двигательного опыта.

## **2.6. Формы взаимодействия с семьей воспитанников**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот

почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по адаптивной физической культуре с родителями воспитанников** – информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, двигательная активность).

**Задачи:**

- стимулирование двигательной активности ребенка посредством совместных подвижных игр, элементов спортивных игр, спортивных упражнений, прогулок;
- знакомство родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлечение родителей к активному отдыху с детьми;
- стимулирование заинтересованности родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождение и поддержка семьи в реализации воспитательных воздействий;
- проведение совместных с родителями спортивных мероприятий.

**Формы работы с семьей:**

1. Привлечение родителей к проведению занятий по АФК.
2. Привлечение родителей к рекреативным занятиям.
3. Демонстрация и обучение родителей приемам работы с ребенком.
4. Лекции (учет противопоказаний).
5. Консультации.
6. Обучающие семинары.
7. Круглые столы, дискуссии по проблемам физического воспитания и реабилитации детей с ЗПР и ТНР
8. Оформление стендов, фотовыставки.
9. Разработка плана семейных досугов.
10. Оказание помощи в создании коррекционно-развивающей среды.

**Примерный план работы на год по организации взаимодействия инструктора по адаптивной физической культуре и родителей**

Срок	Форма взаимодействия	Содержание
Сентябрь	Участие в родительском собрании	«Организация физкультурных занятий в детском саду»
Октябрь	Стендовая консультация	«Движение – это жизнь»
Ноябрь	Стендовая консультация	«Зарядка – это весело»
	Совместный праздник с мамами	Праздник, посвященный Дню матери
Декабрь	Стендовая консультация	«Занятия адаптивной физической культурой»
Январь	Стендовая консультация	«Дыхательная гимнастика»

Февраль	Совместный праздник с папами	Праздник, посвященный Дню защитника Отечества
	Устная консультация	«Как сформировать у ребенка ценности здорового образа жизни»
Март	Консультация (стендовый материал)	«Профилактика и коррекция нарушений осанки»
Апрель	Стендовая консультация	«Подвижные игры на прогулке»
Май	Стендовая консультация	«Как правильно организовать занятия физическими упражнениями дома и на улице»
По обращению	Консультации по физическому воспитанию	

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Успешной реализации программы, достижению поставленных целей и задач способствует наличие в группе и использование на занятиях специального **оборудования**:

Группа раннего возраста	Младшая группа
<p><i>Для ходьбы, бега, равновесия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Доска гладкая с зацепами</li> <li>– Доска с ребристой поверхностью с зацепами</li> <li>– Дорожка змейка-канат</li> <li>– «Змейки» мягкие</li> <li>– Дорожка-следочки</li> <li>– Дорожка гладкая</li> <li>– Дорожка массажная</li> <li>– Веревка длинная</li> <li>– Куб деревянный</li> <li>– Скамейка гимнастическая</li> <li>– Модуль мягкий</li> </ul> <p><i>Для катания, бросания, ловли</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Кегли (набор)</li> <li>– Мишень навесная</li> <li>– Мяч среднего размера резиновый</li> <li>– Мяч маленький резиновый</li> <li>– Шар пластмассовый</li> </ul>	<p><i>Для ходьбы, бега, равновесия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Доска гладкая с зацепами</li> <li>– Доска с ребристой поверхностью с зацепами</li> <li>– Дорожка змейка-канат</li> <li>– Змейки мягкие</li> <li>– Дорожка-следочки</li> <li>– Дорожка гладкая</li> <li>– Дорожка массажная</li> <li>– Веревка длинная</li> <li>– Куб деревянный</li> <li>– Скамейка гимнастическая</li> <li>– Модуль мягкий</li> </ul> <p><i>Для прыжков:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Маты спортивные</li> </ul> <p><i>Для катания, бросания, ловли:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Кегли (набор)</li> <li>– Мишень навесная</li> <li>– Мяч среднего размера резиновый</li> <li>– Мяч маленький резиновый</li> <li>– Шар пластмассовый</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Мяч массажный</li> <li>– Мягкие шары-мешочки</li> </ul> <p><i>Для ползания и лазания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Лесенка-стремянка</li> <li>– Лесенка деревянная с зацепами</li> <li>– Лабиринт игровой</li> <li>– Дуга</li> </ul> <p><i>Для общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Кольцо простое</li> <li>– Обруч малый</li> <li>– Обруч средний</li> <li>– Гантели</li> <li>– Лента короткая</li> <li>– Веревка короткая</li> <li>– Султанчики</li> <li>– Флажки цветные</li> <li>– Палочки-набивные («змейки»)</li> <li>– Палочки-трубочки</li> <li>– Палка гимнастическая пластмассовая</li> </ul> <p><i>Профилактика плоскостопия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Сухие бассейны</li> <li>– Массажная дорожка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Мяч массажный</li> <li>– Мягкие шары-мешочки</li> </ul> <p><i>Для ползания и лазания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Шведская стенка</li> <li>– Лесенка-стремянка</li> <li>– Лесенка деревянная с зацепами</li> <li>– Лабиринт игровой</li> <li>– Веревка длинная</li> <li>– Дуга</li> </ul> <p><i>Для общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Кольцо простое</li> <li>– Обруч малый</li> <li>– Обруч средний</li> <li>– Гантели</li> <li>– Лента короткая</li> <li>– Веревка короткая</li> <li>– Султанчики</li> <li>– Флажки цветные</li> <li>– Палочки-набивные («змейки»)</li> <li>– Палочки-трубочки</li> <li>– Палка гимнастическая деревянная</li> <li>– Палка гимнастическая пластмассовая</li> </ul> <p><i>Профилактика плоскостопия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Сухие бассейны</li> <li>– Ящики с камушками</li> </ul>
<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>
<p><i>Для ходьбы, бега, равновесия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Доска гладкая с зацепами</li> <li>– Доска с ребристой поверхностью с зацепами</li> <li>– Дорожка змейка-канат</li> <li>– «Змейки» мягкие</li> <li>– Дорожка-следочки</li> <li>– Дорожка гладкая</li> <li>– Дорожка массажная</li> <li>– Веревка длинная</li> <li>– Куб деревянный</li> <li>– Скамейка гимнастическая</li> <li>– Модуль мягкий</li> </ul> <p><i>Для прыжков:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Маты спортивные</li> </ul>	<p><i>Для ходьбы, бега, равновесия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Доска гладкая с зацепами</li> <li>– Доска с ребристой поверхностью с зацепами</li> <li>– Дорожка змейка-канат</li> <li>– «Змейки» мягкие</li> <li>– Дорожка-следочки</li> <li>– Дорожка гладкая</li> <li>– Дорожка массажная</li> <li>– Веревка длинная</li> <li>– Куб деревянный</li> <li>– Скамейка гимнастическая</li> <li>– Модуль мягкий</li> </ul> <p><i>Для прыжков:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Маты спортивные</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Батут</li> <li>– Скакалки</li> </ul> <p><i>Для катания, бросания, ловли:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Кегли (набор)</li> <li>– Мишень навесная</li> <li>– Мяч среднего размера резиновый</li> <li>– Мяч маленький резиновый</li> <li>– Шар пластмассовый</li> <li>– Мяч массажный</li> <li>– Мешочки с песком</li> </ul> <p><i>Для ползания и лазания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Шведская стенка</li> <li>– Лесенка-стремянка</li> <li>– Лесенка деревянная с зацепами</li> <li>– Лабиринт игровой</li> <li>– Дуга</li> </ul> <p><i>Для общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Кольцо простое</li> <li>– Обруч малый</li> <li>– Обруч средний</li> <li>– Гантели</li> <li>– Лента короткая</li> <li>– Веревка короткая</li> <li>– Султанчики</li> <li>– Флажки цветные</li> <li>– Платочки цветные</li> <li>– Палочки-набивные («змейки»)</li> <li>– Палка гимнастическая деревянная</li> <li>– Палка гимнастическая пластмассовая</li> <li>– Палочки-трубочки</li> </ul> <p><i>Профилактика плоскостопия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Сухие бассейны</li> <li>– Ящики с камушками</li> <li>– Стационарная дорожка здоровья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Батут</li> <li>– Скакалки</li> </ul> <p><i>Для катания, бросания, ловли:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Кегли (набор)</li> <li>– Мишень навесная</li> <li>– Мяч среднего размера резиновый</li> <li>– Мяч маленький резиновый</li> <li>– Мяч волейбольный</li> <li>– Мяч баскетбольный</li> <li>– Шар пластмассовый</li> <li>– Мяч массажный</li> <li>– Мешочки с песком</li> <li>– Наборы для «Пин-понга»</li> </ul> <p><i>Для ползания и лазания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Шведская стенка</li> <li>– Лесенка деревянная с зацепами</li> <li>– Лабиринт игровой</li> <li>– Дуга</li> </ul> <p><i>Для общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Кольцо простое</li> <li>– Обруч малый</li> <li>– Обруч средний</li> <li>– Гантели</li> <li>– Лента короткая</li> <li>– Веревка короткая</li> <li>– Султанчики</li> <li>– Флажки цветные</li> <li>– Платочки цветные</li> <li>– Палочки-набивные («змейки»)</li> <li>– Палка гимнастическая деревянная</li> <li>– Палка гимнастическая пластмассовая</li> <li>– Палочки-трубочки</li> </ul> <p><i>Профилактика плоскостопия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Сухие бассейны</li> <li>– Ящики с камушками</li> <li>– Массажная дорожка</li> <li>– Тренажеры</li> </ul>
<b>Подготовительная группа</b>	
<p><i>Для ходьбы, бега, равновесия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Доска гладкая с зацепами</li> </ul>	

- Доска с ребристой поверхностью с зацепами
- Дорожка змейка-канат
- «Змейки» мягкие
- Дорожка-следочки
- Дорожка гладкая
- Дорожка массажная
- Веревка длинная
- Куб деревянный
- Скамейка гимнастическая
- Модуль мягкий

*Для прыжков:*

- Маты спортивные
- Батут
- Скакалки

*Для катания, бросания, ловли:*

- Кегли (набор)
- Мишень навесная
- Мяч среднего размера резиновый
- Мяч маленький резиновый
- Мяч волейбольный
- Мяч баскетбольный
- Шар пластмассовый
- Мяч массажный
- Мешочки с песком
- Наборы для «Пин-понга»

*Для ползания и лазания:*

- Шведская стенка
- Лесенка деревянная с зацепами
- Лабиринт игровой
- Дуга

*Для общеразвивающих упражнений:*

- Кольцо простое
- Обруч малый
- Обруч средний
- Гантели
- Лента короткая
- Веревка короткая
- Султанчики
- Флажки цветные
- Платочки цветные
- Палочки-набивные («змейки»)
- Палка гимнастическая деревянная

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Палка гимнастическая пластмассовая</li> <li>– Палочки-трубочки</li> </ul> <p><i>Профилактика плоскостопия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Сухие бассейны</li> <li>– Ящики с камушками</li> <li>– Массажная дорожка</li> <li>– Тренажеры</li> </ul>	
---	--

### **3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

#### *Методическое обеспечение*

##### **Группы раннего возраста**

1. Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ дошкольного образования: метод.рекомендации / сост.: А. П. Щербак, Е. Ю. Васильева. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. —118 с. — (Физическая культура и спорт).
2. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] : учеб.пособие / под ред. Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2003. — 464 с.
3. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ: Практическое пособие / Авт.-сост. Белкина.Л.В.- Воронеж «Учитель»,2004.
4. Бабаева Т. Младший дошкольник в детском саду. - СПб.: Детство-пресс, 2000.
5. Береснева З. И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. М.: Издательство: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2014.
7. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М.: Просвещение,1990.
8. Вареник Е. Н., Корлыханова З. А. Физическое и речевое развитие дошкольников. - М.: ТЦ Сфера 2009.
9. Воспитание и развитие детей от 1 года до 2 лет. Методическое пособие для педагогов ДОУ/ (Л.Н. Галигузова, Л.Г. Голубева и др.). М.: Просвещение,2007.
10. -Развитие и обучение детей раннего возраста в ДОУ: Учебно-методическое пособие\ Сост. Е.С Демина.- М.: ТЦ Сфера,2005.
11. Глазырина Л. Д. Физическая культура дошкольникам. - М.: ВЛАДОС,1999.
12. Ефименко Н. Е. Театр физического развития и оздоровления детей. - М.: Линка-Пресс, 1999.
13. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду: методическое пособие. - М.: Скрипторий, 2010.
14. Казина О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей (здоровьесберегающие технологии в образовании). - М.: Академия-холдинг, 2005.

15. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья. - СПб.: Детство-пресс, 2004.
16. Карпухина Н.А. Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада. Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2010.
17. Литвинова М.Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни.- М.: Айрис-пресс, 2005.
18. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005.
19. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. - М.: Мозайка-синтез, 2010.
20. Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. - М.: Айрис-пресс, 2009.
21. Синкевич Е.А. Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей. – СПб: Детство-пресс, 1999.
22. Сотникова Е. Самые маленькие в детском саду - М.: Скрипторий, 2010.
23. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-4 лет. / авт.-сост. Т. К. Ишинбаева Волгоград: Учитель, 2010.

### **Младшая группа**

1. Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ дошкольного образования: метод.рекомендации / сост.: А. П. Щербак, Е. Ю. Васильева. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. —118 с. — (Физическая культура и спорт).
2. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] : учеб.пособие / под ред. Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2003. — 464 с.
3. Алямовская В.Г. Физкультура в детском саду: Теория и методика организации физкультурных мероприятий.- М.: Чистые пруды, 2005.
4. Бабаева Т. Младший дошкольник в детском саду. - СПб.: Детство-пресс, 2000.
5. Береснева З. И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Болоннов Г.Н. Сценарии спортивно-театрализованных праздников./ М.: Школьная пресса, 2005.
7. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. М.: Издательство: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2014.
8. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М.: Просвещение,1990.
9. Вареник Е. Н., Корлыханова З. А. Физическое и речевое развитие дошкольников. - М.: ТЦ Сфера 2009.
10. Глазырина Л. Д. Физическая культура дошкольникам. - М.: ВЛАДОС,1999.
11. Дергунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие.- М.: Педагогическое общество России, 2005.
12. Ефименко Н. Е. Театр физического развития и оздоровления детей. - М.: Линка-Пресс, 1999.
13. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду: методическое пособие. - М.: Скрипторий, 2010.

14. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги. Занятия./ Сост. Н.И. Крылова.- Волгоград: Учитель, 2009.
15. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
16. Казина О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей (здоровьесберегающие технологии в образовании). - М.: Академия-холдинг, 2005.
17. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья. - СПб.: Детство-пресс, 2004.
18. Карпухина Н.А. Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада. Практическое пособие для воспитателей и методистов ДООУ. – Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2010.
19. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр.- М.: ВАКО, 2005.
20. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников: пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей.- М.: Просвещение, 2003.
21. Лисина Т.В., Морозова Т.В. Подвижные тематические игры для дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
22. Луконина Н. Физкультурные праздники в детском саду. - М.: Айрис-пресс, 2004.
23. Мулаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие-СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2005.
24. Павлова М.А. Здоровьесберегающая система ДООУ: модели программ, разработки занятий Волгоград: Учитель, 2016.
25. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. - М.: Мозаика-синтез, 2010.
26. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет М.: Мозаика – Синтез, 2011.
27. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы. М.: Мозаика – Синтез, 2011.
28. Полтавцева Н.В, Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве / М.: Мозаика-Синтез, 2009.
29. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, М: СФЕРА – 2009.
30. Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. - М.: Айрис-пресс, 2009.
31. Рунова М.А. Движение день за днем: Двигательная активность - источник здоровья детей.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.
32. Семенова И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. /М.: «Педагогика». 1989.
33. Синкевич Е.А. Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей. – СПб: Детство-пресс, 1999.
34. Сотникова Е. Самые маленькие в детском саду - М.: Скрипторий, 2010.
35. Степененкова Я. Сборник подвижных игр. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2015.
36. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ.- М.: ТЦ Сфера, 2005.
37. Трафимова Г.В. Зачем язык нужен.- Минск: «Красико-Принт».2002.-48с.
38. Необычные физкультурные занятия для дошкольников \ авт.-сост. Е.И. Подольская.- Волгоград: Учитель, 2011.
39. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста (Авт.-сост. Р.И. Амарян, В.А. Муравьев.- М.: Айрис-пресс,2004.

40. Фисенко М.А. Физкультура. Вторая младшая группа. – Волгоград: ИТД Корифей, 2008.
41. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-4 лет. / авт.-сост. Т. К. Ишинбаева Волгоград: Учитель, 2010.

### **Средняя группа**

1. Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ дошкольного образования: метод.рекомендации / сост.: А. П. Щербак, Е. Ю. Васильева. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. —118 с. — (Физическая культура и спорт).
2. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] : учеб.пособие / под ред. Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2003. — 464 с.
3. Аверина И.Е.Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. - М.: Айрис-пресс, 2007
4. Алямовская В.Г. Физкультура в детском саду: Теория и методика организации физкультурных мероприятий.- М.: Чистые пруды,2005.
5. Болонов Г.Н. Сценарии спортивно-театрализованных праздников./ М.: Школьная пресса, 2005.
6. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М.: Просвещение,1990.
7. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. М.: Издательство: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2014.
8. Вареник Е. Н., Корлыханова З. А. Физическое и речевое развитие дошкольников. - М.: ТЦ Сфера 2009.
9. Глазырина Л. Д. Физическая культура дошкольникам. - М.: ВЛАДОС,1999.
10. Горбатенко О.Ф.Физкультурно – оздоровительная работа. – Волгоград: Учитель, 2010.
11. Дергунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие.- М.: Педагогическое общество России, 2005.
12. Ефименко Н. Е. Театр физического развития и оздоровления детей. - М.: Линка-Пресс, 1999.
13. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. -М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
14. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду: методическое пособие. - М.: Скрипторий, 2010.
15. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги. Занятия./ Сост. Н.И. Крылова.- Волгоград: Учитель, 2009.
16. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
17. Казина О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей (здоровьесберегающие технологии в образовании). - М.: Академия-холдинг, 2005.
18. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья. - СПб.: Детство-пресс, 2004.

19. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр.- М.: ВАКО,2005.
20. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников: пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей.- М.: Просвещение, 2003.
21. Лисина Т.В., Морозова Т.В. Подвижные тематические игры для дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
22. Мулаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие - Спб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2005.
23. Рунова М.А. Движение день за днем: Двигательная активность - источник здоровья детей.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС,2007.
24. Павлова М.А. Здоровьесберегающая система ДОУ: модели программ, разработки занятий Волгоград: Учитель, 2016.
25. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. - М.: Мозаика-синтез, 2010.
26. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы. М.: Мозаика – Синтез, 2011.
27. Полтавцева Н.В, Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве / М: Мозаика-Синтез, 2009.
28. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, М: СФЕРА – 2009.
29. Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. - М.: Айрис-пресс, 2009.
30. Семенова И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. /М.: «Педагогика». 1989.Синкевич Е.А. Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей. – СПб: Детство-пресс, 1999.
31. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.- М.: ТЦ Сфера,2005.
32. Трафимова Г.В. Зачем язык нужен.- Минск: «Красико-Принт».2002.-48с.
33. Необычные физкультурные занятия для дошкольников \ авт.-сост. Е.И. Подольская.- Волгоград: Учитель,2011.
34. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста (Авт.-сост. Р.И. Амарян, В.А. Муравьев.- М.: Айрис-пресс,2004.
35. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» / авт.-сост. Е. А. Мартынова, И. Е. Сучкова. – Волгоград: Учитель, 2015.
36. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-4 лет. / авт.-сост. Т. К. Ишинбаева
37. Фисенко М.А. Физкультура. Средняя и старшая группы. – Волгоград: ИТД Корифей, 2008.
38. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера,2004.

### **Старшая группа**

1. Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ дошкольного образования: метод.рекомендации / сост.: А. П. Щербак, Е. Ю. Васильева. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. —118 с. — (Физическая культура и спорт).

2. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] : учеб.пособие / под ред. Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2003. — 464 с.
3. Аверина И.Е.Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. - М.: Айрис-пресс, 2007
4. Алямовская В.Г. Физкультура в детском саду: Теория и методика организации физкультурных мероприятий.- М.: Чистые пруды,2005.
5. Болонов Г.Н. Сценарии спортивно-театрализованных праздников./ М.: Школьная пресса, 2005.
6. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М.: Просвещение,1990.
7. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. М.: Издательство: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2014.
8. Вареник Е. Н., Корлыханова З. А. Физическое и речевое развитие дошкольников. - М.: ТЦ Сфера 2009.
9. Глазырина Л. Д. Физическая культура дошкольникам. - М.: ВЛАДОС,1999.
10. Горбатенко О.Ф.Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008.
11. Дергунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие.- М.: Педагогическое общество России, 2005.
12. Ефименко Н. Е. Театр физического развития и оздоровления детей. - М.: Линка-Пресс, 1999.
13. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. -М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
14. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду: методическое пособие. - М.: Скрипторий, 2010.
15. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги. Занятия./ Сост. Н.И. Крылова.- Волгоград: Учитель, 2009.
16. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
17. Казина О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей (здоровьесберегающие технологии в образовании). - М.: Академия-холдинг, 2005.
18. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья. - СПб.: Детство-пресс, 2004.
19. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр.- М.: ВАКО, 2005.
20. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников: пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей.- М.: Просвещение, 2003.
21. Лисина Т.В., Морозова Т.В. Подвижные тематические игры для дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
22. Луконина Н. Физкультурные праздники в детском саду. - М.: Айрис-пресс, 2004.
23. Мулаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие-СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2005.
24. Павлова М.А. Здоровьесберегающая система ДОУ: модели программ, разработки занятий Волгоград: Учитель, 2016.

25. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. - М.: Мозаика-синтез, 2010.
26. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет М.: Просвещение, 1988.
27. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы. М.: Мозаика – Синтез, 2011.
28. Полтавцева Н.В, Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве / М: Мозаика-Синтез, 2009.
29. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, М: СФЕРА – 2009.
30. Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. - М.: Айрис-пресс, 2009.
31. Рунова М.А. Движение день за днем: Двигательная активность - источник здоровья детей.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС,2007.
32. Синкевич Е.А. Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей. – СПб: Детство-пресс, 1999.
33. Семенова И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. /М.: «Педагогика». 1989.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.- М.: ТЦ Сфера, 2005.
34. Степененкова Я. Сборник подвижных игр. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2015.
35. Трафимова Г.В. Зачем язык нужен.- Минск: «Красико-Принт».2002.-48с.
36. Необычные физкультурные занятия для дошкольников \ авт.-сост. Е.И. Подольская.- Волгоград: Учитель, 2011.
37. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста (Авт.-сост. Р.И. Амарян, В.А. Муравьев.- М.: Айрис-пресс,2004.
38. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» / авт.-сост. Е. А. Мартынова, И. Е. Сучкова. – Волгоград: Учитель, 2015.
39. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-4 лет. / авт.-сост. Т. К. Ишинбаева Волгоград: Учитель, 2010.
40. Фисенко М.А. Физкультура. Средняя и старшая группы. – Волгоград: ИТД Корифей, 2008.
41. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера,2004.

#### **Подготовительная группа**

1. Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ дошкольного образования: метод.рекомендации / сост.: А. П. Щербак, Е. Ю. Васильева. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. —118 с. — (Физическая культура и спорт).
2. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] : учеб.пособие / под ред. Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2003. — 464 с.
3. Аверина И.Е.Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. - М.: Айрис-пресс, 2007
4. Алямовская В.Г. Физкультура в детском саду: Теория и методика организации физкультурных мероприятий.- М.: Чистые пруды,2005.

5. Болонов Г.Н. Сценарии спортивно-театрализованных праздников./ М.: Школьная пресса, 2005.
6. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. М.: Издательство: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2014.
7. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М.: Просвещение,1990.
8. Вареник Е. Н., Корлыханова З. А. Физическое и речевое развитие дошкольников. - М.: ТЦ Сфера 2009.
9. Глазырина Л. Д. Физическая культура дошкольникам. - М.: ВЛАДОС,1999.
10. Горбатенко О.Ф.Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008.
11. Дергунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие.- М.: Педагогическое общество России, 2005.
12. Ефименко Н. Е. Театр физического развития и оздоровления детей. - М.: Линка-Пресс, 1999.
13. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. -М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
14. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду: методическое пособие. - М.: Скрипторий, 2010.
15. Занозина А. Физкультурные занятия. – М.: Айрис-пресс, 2010.
16. Занозина А.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2008.
17. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги. Занятия./ Сост. Н.И. Крылова.- Волгоград: Учитель, 2009.
18. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
19. Казина О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей (здоровьесберегающие технологии в образовании). - М.: Академия-холдинг, 2005.
20. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья. - СПб.: Детство-пресс, 2004.
21. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр.- М.: ВАКО, 2005.
22. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников: пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей.- М.: Просвещение,2003.
23. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. - М.: Айрис-пресс, 2008.
24. Лисина Т.В., Морозова Т.В. Подвижные тематические игры для дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
25. Луконина Н. Физкультурные праздники в детском саду. - М.: Айрис-пресс, 2004.
26. Мулаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие-СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2005.
27. Павлова М.А. Здоровьесберегающая система ДОУ: модели программ, разработки занятий Волгоград: Учитель, 2016.
28. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. - М.: Мозаика-синтез, 2010.
29. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в подготовительной группе. Конспекты занятий М.: Мозаика – Синтез, 2011г.

30. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы. М.: Мозаика – Синтез, 2011.
31. Полтавцева Н.В, Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве / М.: Мозаика-Синтез, 2009.
32. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, М: СФЕРА – 2009.
33. Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. - М.: Айрис-пресс, 2009.
34. Рунова М.А. Движение день за днем: Двигательная активность - источник здоровья детей.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС,2007.
35. Семенова И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. /М.: «Педагогика». 1989.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.- М.: ТЦ Сфера, 2005.
36. Степененкова Я. Сборник подвижных игр. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2015.
37. Графимова Г.В. Зачем язык нужен.- Минск: «Красико-Принт».2002.-48с.
38. Необычные физкультурные занятия для дошкольников \ авт.-сост. Е.И. Подольская.- Волгоград: Учитель, 2011.
39. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста (Авт.-сост. Р.И. Амарян, В.А. Муравьев.- М.: Айрис-пресс,2004.
40. Уроки здоровья / Под ред. С.М.Чечельницкой.
41. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы/ Авт.- сост. О.Н. Моргунова.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
42. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера,2004.

### *Наглядный материал*

1. Пособие «Как устроено наше тело?» - М.: Книжный дом «Азбукварик Групп», 2012.
2. Демонстрационный материал «Части тела».- М.: Книголюб, 2005.
3. Козлова С.А. Тематический словарь в картинках. Я и мое тело: Тело человека.- М.: Школьная пресса, 2005.
4. Козлова С.А. Тематический словарь в картинках. Я и мое тело: Внутренние органы.- М.: Школьная пресса, 2005.
5. Козлова С.А. Тематический словарь в картинках. Я и мое тело: Органы чувств человека.- М.: Школьная пресса, 2005.
6. Наглядно-дидактическое пособие «Распорядок дня».- М.: Мозаика-синтез, 2004.
7. Серия «Учебные пособия для дошкольников». Еда и напитки. / Ростов-на-Дону, «Издательский дом «Проф-Пресс», 2007.
8. Демонстрационный материал «Если малыш поранился» - Киров, ЧП Бурдина С.В., 2004.
9. Уроки Мойдодыра / Г.Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.
10. Уроки Айболита / Г.Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1996
11. Уроки Этикета / С.А. Насонкина. – СПб.: Акцидент, 1996.

### 3.3. Организация образовательного процесса

Основной задачей организации образовательного процесса в контексте данной Программы является создание условий для физического развития воспитанников. Близкий к оптимальному уровень физического развития является значимым фактором для успешной социализации и последующей интеграции ребенка в общество. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для детей с ЗПР и ТНР характерно наличие факторов, которые могут ограничивать 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 на занятиях АФК;
- 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;
- активизировать совместную физическую активность детей (как основу для формирования навыков продуктивного взаимодействия).

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).

Объем образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки – условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3-4 ч в день).

№	Мероприятия	Группа ДОО	Периодичность	Ответственный
двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физическому воспитанию

2.	Адаптивная физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз (с учетом погодных условий)	Инструктор АФК, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, средняя, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы	По плану	Инструктор АФК
8.	Физкультурные праздники	Все	По плану	Инструктор АФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы	по плану	Инструктор АФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор АФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп
12.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор АФК

Занятия по адаптивной физической культуре являются частью занятий по физической культуре и организуются не менее 3 раз в неделю. Для детей 5-7 лет 1 раз в неделю круглогодично рекомендуется организовывать занятия по АФК на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Продолжительность непрерывной непосредственно-образовательной деятельности (НОД) для детей:

- 2 группа раннего возраста – не более 10 минут;
- младшая группа – не более 15 минут;
- средняя группа - не более 20 минут;
- старшая группа – не более 25 минут;
- подготовительная группа – не более 30 минут

Перерывы между занятиями не менее 10 минут. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна.

#### **Количество занятий в рамках непосредственно образовательной деятельности**

Возрастная группа	Количество занятий неделю / время
2 группа раннего возраста	3 / 30 минут
Младшая группа	3 / 45 минут
Средняя группа	3 / 60 минут
Старшая группа	3 / 75 минут
Подготовительная группа	3 / 90 минут

#### **Кадровые условия реализации программы**

Педагогическая деятельность по реализации рабочей программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР и ТНР 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 ЗПР и ТНР (курсы повышения квалификации или профессиональная переподготовка).

#### ***Приложение № 1***

#### **Средства адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ дошкольного образования для обучающихся с ТНР**

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна детей обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к активному участию в подготовке физкультурных праздников,

спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т. п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагоги разнообразят условия для формирования у детей правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с ТНР о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети усвоили речевые образцы того, как надо позвать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. По мере овладения ребенком двигательными навыками у него развивается и координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает и совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти и т. д. Для детей с речевыми нарушениями проговаривание стихов и другого речевого материала одновременно с движениями дает ряд преимуществ: речь ритмизируется движениями, становится более громкой, четкой и эмоциональной.

Установлено, что на формирование речи влияют такие факторы, как моторика мелких мышц кисти, координационные способности; дыхание, осанка, фонематический слух (т. е. четкое представление ребенком звуковой структуры слова), четкость артикуляции (или звукопроизношения), зрительно-двигательная координация. Для успешной коррекции речевых нарушений недостаточно усилий логопеда, здесь необходимо сочетание элементов речевой подготовки с развитием двигательных способностей детей.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для развития тех способностей, от которых зависит формирование правильной речи

Поэтому главными педагогическими задачами являются следующие:

- развивать моторику мелких мышц кисти;
- развивать координационные способности;
- совершенствовать функцию дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
- формировать осанку и предупреждать ее нарушение;
- развивать устную речь при выполнении физических упражнений;
- формировать фонематический слух при помощи физических упражнений в процессе игры;
- формировать четкость артикуляции в процессе выполнения физических упражнений;
- формировать зрительно-двигательную координацию в процессе выполнения физических упражнений.

### Подвижные игры для детей с тяжелыми нарушениями речи

Цель	Инструкция
<b>Замок</b>	
Развитие у детей моторики мелких мышц кисти, устной связной речи, памяти, воображения	<p><i>На двери висит замок</i> Ритмичные быстрыесоединения пальцев рук в «замок».</p> <p><i>Кто открыть его бысмог?</i> Повторение движений.</p> <p><i>Потянули</i>, Пальцы сцеплены в«замок», руки потянуть в одну, потом в другую сторону.</p> <p><i>Покрутили</i>, Движения кистями руксо сцепленными пальцами от себя — к себе.</p> <p><i>Постучали</i> Пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга.</p> <p><i>И — открыли!</i> Пальцы расцепить, ладони в стороны</p>
<b>Гонки</b>	
Развитие быстроты и координации движений пальцев рук, развитие воображения	<p>Количество игроков — 2-5.</p> <p>Поставить одну руку на край стола на кончики пальцев — это пятилапые зверьки «многоножки». По сигналу многоножки устремляются к противоположному краю стола, передвигая пальцами- ножками. Каждая ножка должна успевать делать шажок; скользить по столу или прыгать НЕЛЬЗЯ. Побеждает многоножка</p>
<b>Братья-ленивцы</b>	
Обучение детей независимым движениям пальцев рук	<p><i>Снят в избушке пятеро братьев.</i> Ладонь лежит на столе.</p> <p><i>Утром проснулсябрат старший, потянулся,</i> Большой палец тянется вверх (остальные плотно лежат на столе).</p> <p><i>а самомувставать лень.</i> Большой палец несколько раз постукивает по указательному и ложится на стол.</p> <p><i>Брат-указкапроснулся, потянулся</i>Вверх тянется указательный</p>

	<p>палец.  <i>Стал будить брата-середку:  Вставай, середка, утро на дворе!  А сам в кровать. Указательный постукивает по среднему и ложится на стол.  Потянулся брат-середка, поглядели впрямь вставать пора.  Поднимается средний палец.  Разбудил второгобратца-указку:  Ну-ка, брат, поднимай семью!  А сам досыпать улегся. Стучит по безымянному и ложится на стол.  Трудней всех брату-ленвицу вставать, трудней всех потянуться.  Безымянный палец с усилием тянется вверх  Будит он братамладшего: Мизинчик, подними всех!  Безымянный постукивает по мизинчику и ложится на стол.  Проснулся мизинчик, потянулся...  Да как закричит: Мизинец тянется вверх в такт словам мизинец  Вставай, братцы, пора за дело братья! барабанит по столу  Разбудил брата четвертого, самого ленивого. А сам — под одеяло. Мизинец ложится на стол. Все пальцы тянутся  Тут все братьяи проснулись. Все пальцы тянутся вверх, прогибаясь. Ладонь прижата к столу.</i></p>
<b>В гости к пальчику большому</b>	
<p>Обучение детей точным движениям пальцев рук, развитие координации движений пальцев, ритмичное выполнение движений в соответствии с ритмом стихотворения, повышение слухового внимания</p>	<p><i>В гости к пальчику большому</i> Руки согнуты перед собой, ладони направлены друг к другу, большие пальцы вверх.  <i>Приходили прямок дому</i> Соединить под углом кончики пальцев обеих рук (крыша домика).  <i>Указательный Средний, Безымянный и последний.</i> Называемые пальцы поочередно соединяются с большими на двух руках одновременно.  <i>Сам Мизинчик-малышок</i> Пальцы в кулак, выставить вверх только мизинцы.  <i>Постучался о порог.</i> Все пальцы сжать в кулаки, постучать кулачками друг о друга.  <i>Вместе пальчики—друзья, друг без друга им нельзя.</i> Ритмичное сгибание и разгибание пальцев на обеих</p>
<b>Прижми палец</b>	
<p>Развитие силы и ловкости пальцев рук</p>	<p>Правые руки играющих сцепляются сомкнутыми и согнутыми пальцами. Большие пальцы подняты вверх. По сигналу большой палец каждого игрока начинает «охотиться» за большим пальцем соперника, стараясь прижать его сверху. За пойманный и прижатый палец соперника игрок получает одно очко. Победителем становится тот, кто первым наберет 10 очков.  <i>Вариант:</i> в соревновании сражаются левые руки игроков</p>

<b>Письмо на ладони</b>	
<p>Развитие тактильной чувствительности ладоней, внимания, пространственных представлений</p>	<p>Играют 5 детей и более.</p> <p>Игроки встают друг за другом, каждый заводит ладонь правой руки за спину. Ведущий чертит пальцем на ладони последнего игрока какой-нибудь знак (это может быть геометрическая фигура, буква или цифра). Игрок повторяет начерченный знак на ладони предпоследнего игрока, тот — на ладони предыдущего, пока знак не дойдет до первого. Первый молча рисует знак мелом на доске (карандашом на бумаге, палочкой на песке)</p>
<b>Мы на карусели сели</b>	
<p>Развитие координации движений, общей и тонкой моторики, выразительности имитационных движений, воображения. При разучивании текста стихотворения: развитие слуховой, речевой и двигательной памяти, развитие навыка связной устной речи</p>	<p><i>Мы на карусели сели, Взввшись за руки кружиться.</i>  <i>Завертелись карусели. То же.</i>  <i>Пересели на качели. Вверх летели, Вниз летели.</i> Взввшись за руки. Один игрок стоит, другой приседает, потом — наоборот.  <i>И теперь с тобой вдвоем</i>  <i>Мы на лодочке плывем. То же</i>  <i>Ветер по морю гуляет, Взввшись за руки, качаться</i>  Вправо-влево. Вперед-назад.  <i>Ветер лодочку качает. То же.</i>  <i>Весла в руки мы берем, То же.</i>  <i>Быстро к берегу гребем.</i> Изображать, как гребут веслами.  <i>К берегу пристала лодка, То же, немного быстрее.</i>  <i>Мы на берег прыгнем ловко, Полуприсед, руки назад.</i>  <i>И поскачем на лужайке, ногах. Прыжок вперед на двух</i>  <i>Будто зайки, будто зайки</i> Руки согнуть перед грудью (это лапки), прыжки на двух ногах</p>
<b>Воздушный шарик</b>	
<p>Развитие у детей координации движений, выразительности имитационных жестов, воображения, слухового внимания</p>	<p><i>Шарик, шарик мой воздушный, непоседа непослушный!</i> Подбрасывать воображаемый шарик то левой, то правой рукой.  <i>Шарик круглый, шарик гладкий,</i>  <i>Шарик тонкий, шарик мягкий.</i>  <i>Я на шарик нажимаю,</i>  <i>Из-под рук он вылетает</i>  <i>Вверх.</i> Описать руками круг, потрогать шарик, погладить, нажать на него.  <i>Но я его поймал,</i> Поднять руки вверх, «поймать» шарик <i>Нитку к пальцу привязал.</i> «намотать нитку».  <i>Вправо - шарик, влево - шарик,</i> Руки (параллельно) вправо и влево.  <i>Мой светящийся фонарик!</i> То же.  <i>Дай тебя я обниму</i> Обнять шарик.  <i>И к щеке своей прижму.</i> Прижать к щеке  <i>Ты меня не покидай,</i>  <i>Будь со мной, не улетай!</i></p>

<b>Голуби</b>	
<p>Воспитание у детей навыков метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера</p>	<p>Количество игроков — 2-10.  <i>Инвентарь:</i> для игры изготавливаются бумажные «голуби» (самолетики).  <i>Инструкция.</i> Дети соревнуются, у кого «голубь» полетит дальше.  <i>Вариант.</i> Дети соревнуются со взрослыми</p>
<b>Чья лошадка быстрее</b>	
<p>Развитие координации и быстроты движений крупных и мелких мышечных групп, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение зрения и слуха, их координация с движениями туловища и конечностей</p>	<p>Количество игроков может быть любым. <i>Инвентарь:</i> палочки длиной 20 см, шнурки или куски веревки, игрушечные лошадки (или любые другие игрушки).  <i>Инструкция.</i> Дети сидят на стульях, держа в руках палочки, к которым за шнурки привязаны игрушечные лошадки. Дети находятся на одинаковом расстоянии от игрушек — 15-20 шагов. Выигрывает тот, кто, наматывая шнурок на палочку, заставит быстрее «прискакать» к себе лошадку. <i>Варианты.</i> Наматывая шнурок на палочку, чтобы лошадка «прискакала» быстрее, ребенок подбадривает ее щелчками языка</p>
<b>Сидячий футбол</b>	
<p>Развитие координации движений, укрепление мышц ног и туловища, тренировка меткости, быстроты реакции</p>	<p>Играют две команды, по 4-6 человек в каждой. <i>Инвентарь:</i> мяч для футбола, кегли.  <i>Инструкция.</i> Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой на расстоянии 2,5-3 м. Игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот ловит его руками. А затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. За неточный бросок мяча команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.  <i>Варианты:</i>  1. Ловить отбрасываемый мяч ногами.  2. Прокатывать и ловить мяч только одной ногой.  3. Сшибать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между командами; за каждую сбитую кеглю команда получает призовое очко</p>
<b>Перышки</b>	
<p>Формирование правильного носового дыхания</p>	<p>Количество игроков — 8-12.  <i>Инвентарь:</i> 2 веревки, 3-5 перышек.  <i>Инструкция.</i> На две натянутые горизонтально веревки кладут перышки, каждое на расстоянии 10 см одно от другого. Дети играют стоя или сидя. Играющие делятся на две команды,</p>

	<p>располагаясь напротив (перышек) на расстоянии 50 см.</p> <p>По сигналу ведущего первые игроки команд подходят к веревке с перышками и, сделав глубокий вдох носом, сильным выдохом сдувают вначале одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой и щеки надуть. Выигрывает та команда, у которой перышки слетели быстрее.</p> <p><i>Вариант:</i> увеличивать расстояние между веревкой с перышками и игроками</p>
<b>Подпрыгни и подуй на шарик</b>	
Улучшение функции дыхания	<p>Количество игроков — 5-15.</p> <p><i>Инвентарь:</i> воздушный шарик, веревка, на которой подвешивается шарик.</p> <p><i>Инструкция.</i> Чуть выше головы ребенка висит воздушный шарик. Дети сидят на скамейке или стоят. По сигналу ведущего ребенок подходит к шарик, подпрыгивает и дует на него, шарик отлетает. Самые «прыгучие» дети могут соревноваться между собой, прыгая на еще большую высоту. В этом случае шарик подвешивается выше</p>

Доказано, что чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. С другой стороны, формирование движений происходит при участии речи. Речь является одним из основных элементов в двигательно-пространственных упражнениях. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, пословиц, скороговорок, потешек, способствует развитию координации, общей и тонкой моторики. Движения становятся плавными, выразительными, ритмичными.

Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль над правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки. Этот вид координационных способностей принято называть зрительно-двигательной координацией.

Поскольку звуки речи произносятся на выдохе, необходимо обучать детей правильному дыханию с акцентом на выдохе.

### **Средства адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ дошкольного образования для обучающихся с ЗПР**

Трудности реабилитации и адаптации детей с нарушениями в психическом развитии в значительной степени обусловлены сложной структурой и степенью тяжести дефекта, что проявляется в своеобразных особенностях их умственного и эмоционально-волевого развития.

Для лиц с задержкой психического развития (далее — ЗПР) характерны, в первую очередь, отклонения в эмоционально-волевой сфере психики. Причем отмечается значительная неоднородность нарушенных и сохранных звеньев психической

деятельности, а также ярко выраженная неравномерность формирования восприятия, внимания, памяти.

У лиц с аутизмом дизонтогенез уже с самых начальных его проявлений формируется по типу искажения развития всех психических функций: сочетания в их патологической структуре признаков недоразвития и акселерации.

В аффективной сфере — это отсутствие зрительного взаимодействия с человеком, симбиоз с матерью наряду с враждебностью к ней, слабость внешней реакции на окружающее при нередко тонком восприятии эмоциональной стороны ситуации, дефицитность механизмов аффективной защиты при обилии страхов, сосуществование феномена тождества с отсутствием самосохранения.

В интеллектуальном развитии — это накопление достаточно отвлеченных знаний, склонность к обобщению, символике при плохой ориентации в конкретной бытовой ситуации, одинаковая актуальность настоящего и прошлого, грубое недоразвитие предметной деятельности.

В речи — это отсутствие у ребенка отклика на голос или гиперсензитивность к другим звукам; нередко — тонкое понимание не обращенного к нему разговора при игнорировании элементарной инструкции; раннее овладение малоупотребительными словами, богатство спонтанной вербализации наряду с бедностью бытовой речи, задержкой формирования местоимения «Я» как индикатора межперсональной ориентации.

В игре — это сочетание сложных игр-фантазий с примитивностью манипуляций с неигровыми предметами.

В восприятии — это сосуществование болезненной гиперестезии с влечением к самораздражению.

В сфере влечений — это их повышение, склонность к агрессии, переплетающиеся со страхами и тревогой.

Выделяют четыре основные группы расстройств аутического спектра. Основными критериями деления избраны степень нарушений взаимодействия с внешней средой и тип самого аутизма.

Дети *I группы* с аутистической отрешенностью от окружающего характеризуются наиболее глубокой агрессивной патологией, наиболее тяжелыми нарушениями психического тонуса и произвольной деятельности. Их поведение носит полевой характер и проявляется в постоянной миграции от одного предмета к другому. Эти дети мучительны. Нередко имеется стремление к нечленораздельным, аффективно акцентуированным словосочетаниям. Наиболее тяжелые проявления аутизма: дети не имеют потребности в контактах, не осуществляют даже самого элементарного общения с окружающими, не овладевают навыками социального поведения. Нет и активных форм аффективной защиты от окружающего, стереотипных действий, заглушающих неприятные впечатления извне, стремления к привычному постоянству окружающей среды. Они не только бездеятельны, но и полностью беспомощны, почти или совсем не владеют навыками самообслуживания.

Дети *II группы* с аутистическим отвержением окружающего характеризуются определенной возможностью активной борьбы с тревогой и многочисленными страхами за счет аутостимуляции положительных ощущений при помощи многочисленных стереотипий: двигательных (прыжки, взмахи рук, перебежки и т. д.), сенсорных (самораздражение зрения, слуха, осязания и т. д.). Такие аффективно насыщенные

действия, доставляя положительно окрашенные ощущения и повышая психологический тонус, заглушают неприятные воздействия извне.

Дети *III группы* с аутистическим замещением окружающего мира характеризуются большей произвольностью в противостоянии своей аффективной патологии, прежде всего страхам. Эти дети имеют сложные формы аффективной защиты, проявляющиеся в формировании патологических влечений, компенсаторных фантазиях, часто с агрессивной фабулой, спонтанно разыгрываемой ребенком как стихийная психодрама, снимающая пугающие его переживания и страхи.

Дети *IV группы* характеризуются сверхтормозимостью. В их статусе на первом плане неврозоподобные расстройства: чрезвычайная тормозимость, робость, пугливость, особенно в контактах, чувство собственной несостоятельности, усиливающее социальную дезадаптацию. Значительная часть защитных образований носит адекватный, компенсаторный характер, при плохом контакте со сверстниками они активно ищут защиты у близких; сохраняют постоянство среды за счет активного усвоения поведенческих штампов, формирующих образцы правильного социального поведения. Характеристика физического развития и двигательной сферы людей с психическими нарушениями представлена в таблице.

**Сравнительная характеристика физического развития  
и двигательной сферы детей с нарушениями психического развития**

Расстройства аутистического спектра	Задержка психического развития
<p>Двигательная сфера характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики.</p> <p>Свойственны нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с отсутствием пластичности.</p> <p>Трудными кажутся упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук</p>	<p>Ребенок на всех этапах возрастного развития проходит стадии, более характерные для предыдущих этапов развития. В младшем школьном возрасте физическое развитие выравнивается</p> <p>У многих детей не сформирована доминантность правой руки. Физическая подготовленность занимает промежуточное положение между здоровыми сверстниками и школьниками с легкой умственной отсталостью того же возраста. Основное нарушение опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки.</p>

Содержание занятия адаптивной физической культурой характеризуется большим количеством подготовительных и подводящих упражнений, включением коррекционных и направленных на развитие психических функций упражнений. Необходимость многократного повторения должна быть компенсирована разнообразием применяемого на занятиях инвентаря и различных ориентиров (критериев правильности выполнения движений, соблюдения направления и траектории движений, схемы перестроения). Для детей наиболее сложным выступает опосредованное восприятие образов и понятий. Следовательно, использование только словесного описания будет малоэффективным. Необходимо включение у занимающихся всех систем восприятия информации (зрительного, слухового, кинестетического анализатора и др.).

**Основные методы обучения:**

- метод формирования знаний (по преимуществу — слова, наглядной информации и практических упражнений);
- метод обучения двигательным действиям (по разделениям, в облегченных условиях, с использованием большого количества имитационных и подводящих упражнений, приемов помощи и страховки и др.);
- метод развития физических способностей (за исключением метода максимальных усилий и «ударного» метода; в меньшей степени — равномерного);
- метод воспитания личности (в условиях воспитывающей среды и деятельности, направленные на осмысление, самоощущение себя в реальной жизни);
- метод организации взаимодействия педагога и занимающихся (по преимуществу — малогрупповой); регулирования психического состояния детей (за счет речевого сопровождения, игрового, в меньшей степени — соревновательного метода и др.).

В связи с особенностями психической сферы занимающихся для закрепления программного материала требуется значительное число повторений изученных ранее двигательных действий и понятий и согласование их с условиями социально-бытовой и последующей трудовой деятельности учащихся.

Педагогу необходимо постоянно уделять внимание воспитанию у детей осознанного отношения к занятиям, и одним из важнейших методов в данном случае выступает метод убеждения, упражнения и скрытой педагогической оценки.

Для развития двигательной сферы аутичных детей важен осознанный характер моторного обучения. Для коррекции двигательной сферы аутичных детей применяют различные средства адаптивной физической культуры.

1. Для организации общего позитивного фона в процессе коррекции, развития эмоциональной сферы, коррекции негативизма, трансформации страхов, агрессий и самоагрессий используют такие средства, как игровая терапия, арт- терапия, сказкотерапия, песочная терапия, бодиадтерапия, психогимнастика.
2. Для содействия оптимальному физическому развитию детей с учетом индивидуальных особенностей и требований социализации используют такие средства, как физическая терапия и эрготерапия, массаж, БАТ, кинезотерапия, активно-пассивная гимнастика, футбол-гимнастика, гидрореабилитация.

Наряду с приведенными общими подходами к работе с аутичными детьми нельзя не отметить отдельные методики, которые используют в коррекционной работе с детьми с расстройствами аутистического спектра.

*Музыкальная коммуникативная терапия* применяется с середины XX в. Эксперты отмечают такие положительные результаты, как развитие коммуникативных навыков, мотивации к взаимодействию, развитие творческих навыков и потребности в самовыражении, улучшение памяти и концентрации. Музыкальная коммуникативная терапия пригодна для любого ребенка с аутизмом, вне зависимости от тяжести нарушения или от уровня развития интеллекта.

*Методика TEACCH (Teaching children with Autism to Mind-Read)* — терапия и обучение аутистичных и имеющих коммуникационные нарушения детей) исходит из того, что взрослые должны создать ребенку особую среду для комфортабельного личного развития, изъяв из нее все раздражающие факторы. Весь день ребенка, воспитывающегося по данной системе, подчинен строгому расписанию, которое благодаря карточкам-подсказкам усваивает ребенок. Всем вещам присуждается определенное место. Положение вещей в комнате не меняется. Коррекционные занятия включают длительный этап адаптации ребенка и установления контакта с педагогом.

*Методика АВА (модификация поведения)* подходит для тяжелых форм аутизма. Каждое действие разучивают с ребенком отдельно, затем действия соединяют в цепь, образуя сложное действие. Взрослый не пытается давать инициативу ребенку, а достаточно жестко управляет его деятельностью. Правильные действия закрепляются до автоматизма, неправильные — строго пресекаются. Ребенок может осваивать одновременно два-три не связанных между собой навыка. Педагогом выстраивается четкая система усложнения и поэтапного освоения все новых и новых навыков. Конечная цель АВА — дать ребенку средства осваивать окружающий мир самостоятельно.

*Программа Son-Rise* опирается на собственную мотивацию ребенка. Взрослый, не разбивая аутичный мир ребенка, присоединяется к нему — к повторяющимся (ауто стимуляция) и ритуальным действиям, давая аутичным действиям новое понимание и осмысленность.

*Методика сенсорной интеграции и стимуляции (СИС, предметотерапия)* занимается проблемами, связанными с интерпретацией мозгом сигналов от всей нервной системы тела. Сенсорная стимуляция и интеграция обеспечиваются при проведении стимуляционных секвенций — комплексов упражнений, направленных на преодоление нарушений сенсорного восприятия и уменьшение ауто стимуляций.

*Методика Floortime («игровое время»)*, созданная Стэнли Гринспеном, использует интересы ребенка, даже патологические, для установления с ним контакта. Гринспен выделяет шесть стадий развития ребенка: интереса к миру (достигается к трем месяцам), привязанности (к пяти месяцам), двухсторонней коммуникации (к девяти месяцам), осознания себя (к полутора годам), эмоциональных идей (к двум с половиной годам), эмоционального мышления (к четырем годам). Задача «игрового времени» — помочь ребенку пройти через все стадии.

*Методика Развития Межличностных Отношений*, или *РМО (Relationship Development Intervention/ RDI)*, разработанная в штате Техас психологами Стивеном Гатстином и Рашель Шили, включает диагностические критерии для определения, на каком уровне находится ребенок. Для каждого уровня психологи предлагают упражнения, где акцент сделан на добровольности действия.

Материально-техническое оснащение предусматривает как обычное для физкультурных залов оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование, включая тренажеры, специальные велосипеды (с

ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных игр и др. Материально-техническое оснащение включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, трехколесные велосипеды, самокаты;

- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны).