


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа п. Пятницкое Волоконовского района
Белгородской области»

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «24 » августа 2022г.

«Согласовано»
Заместитель директора
Н.О. Остапенко 
«24 » августа 2022г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ п. Пятницкое»
С.В. Губин 
Приказ № 23 от 24.08.2022 г.



**Адаптированная образовательная программа в области
физического развития для ребенка-инвалида и детей
с ОВЗ**

Срок реализации программы:

1 год

Разработчик программы:

Остапенко Н.О.

п. Пятницкое

2022 год

В широком смысле слова *Адаптация* (от средневекового лат. adaptatio - приспособление), в биологии - совокупность морфофизиологических, поведенческих, популяционных и др. особенностей биологического вида, обеспечивающая возможность специфического образа жизни в определенных условиях внешней среды. Адаптацией называется и сам процесс выработки приспособлений. В физиологии и медицине обозначает также процесс привыкания. Социальная адаптация есть процесс взаимодействия личности с социальной средой.

Адаптивная физическая культура - это социальный феномен, целью которого является социализация людей с ограниченными возможностями, а не только их лечение, по средствам физических упражнений и физических процедур. Содержание такой физкультуры направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение жизненных сил через удовольствие и психологический комфорт. Это обеспечивается полной свободой выбора форм, методов и средств занятий.

В настоящее время, благодаря многочисленным научным исследованиям в области лечебной физической культуры (ЛФК), мы располагаем более полным представлением о возможностях этого замечательного метода. Во всём мире ЛФК является неотъемлемой частью комплексного лечения практически всех заболеваний.

Физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить его полноценную деятельность. И когда об этом забывают, то природа жестоко мстит за вмешательство в её законы.

Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Возникающие в них очаги возбуждения способствует угасанию тех механизмов, которые являются причиной патологического процесса. Иначе говоря, болезненный очаг как бы блокируется, и нарушенные функции в результате постепенно нормализуются.

Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций.

Регулярные занятия физическими упражнениями в комплексе с занятиями по плаванию помогут не только избавиться от боли, но и способствовать нормализации, казалось бы, уже необратимых патологических процессов.

Однако, проявляя настойчивость, нельзя впадать и в другую крайность - уверовав в могущество движения, отказываться от всех других рекомендаций врача. Не забывайте, физические упражнения -это всего лишь часть, хотя и очень важная, целого комплекса как профилактических, так и лечебных мер. И как бы ни были они полезны, принцип “чем больше -тем лучше” в данном случае неприемлем.

Со временем комплексы, которые будут предложены можно добавить и усложнить. Сделать это вам помогут инструктора по физической культуре и плаванию.

Данную адаптированную образовательную программу можно использовать для составления индивидуальной образовательной программы для ребёнка-инвалида.

Цель: получение ребёнком комплексной помощи специалистов по физической культуре в ДОУ, направленной на индивидуальное развитие и успешной адаптации, реабилитации ребёнка в обществе.

Задачи.

1. Создание комфортной среды на занятиях по физической культуре для развития детей и компенсация имеющихся недостатков.
2. Формирования у детей двигательных навыков, улучшение координации движений, увеличение силы и выносливости мышц.
3. Развитие и совершенствование коммуникативных функций, эмоционально-волевой регуляции и поведения.
4. Оказание консультативной и методической помощи родителям.

Сроки реализации адаптированной образовательной программы по физической культуре.

Адаптированная образовательная программа в области физического развития предусматривает постепенное развитие двигательных навыков с учётом состояния здоровья и возрастных периодов развития детей.

При составлении адаптированной образовательной программы в области физическое развитие учитываются рекомендации специалистов.

Адаптированная образовательная программа рассчитана на детей дошкольного возраста (3-7 лет).

Занятия проводятся на базе спортивного зала МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое», три раза в неделю.

Продолжительность занятий:

- не более 15 минут - для детей второй младшей группы (3-4 года),
- не более 20 минут - для детей средней группы (4-5 лет),
- не более 25-30 минут-для детей старшей и подготовительной групп (5-7 лет).

Методы организации занятий: индивидуальный, индивидуальный подход в групповом режиме.

Формы организации занятий: является система определённых физических упражнений. Это лечебная гимнастика, самостоятельные занятия по

рекомендации врача и специалистов по физической культуре и плаванию, дозированная ходьба, физические упражнения в воде и плавание.

Каждое занятие строится по определённому плану и состоит из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной.

Структура проведения занятий в спортивном зале.

Подготовительная часть предусматривает подготовку к выполнению основных видов движения и специальных упражнений, постепенно включает в нагрузку. Длительность части 10-20% времени занятия.

В *основной части* занятия применяются специальные упражнения в чередовании с общеукрепляющими. Длительность основной части 60-80% от всего времени занятия.

В *заключительной части* нагрузку постепенно снижают. Физическую нагрузку контролируют и регулируют, наблюдая за ответными реакциями организма.

Мониторинг.

Система мониторинга достижения детьми- инвалидами планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования призвана обеспечить комплексный подход к оценке результатов освоения программы и динамики развития детей.

Определение освоения основных видов движения для оценки развития ребёнка- инвалида и его функциональных возможностей.

Вторая младшая группа (3-4 года).

- умеет ходить сохраняя заданное направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, в соответствии с указаниями инструктора по ФК;
- сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках;
- может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; метать предметы правой, левой рукой.

Средняя группа (4-5 лет).

- может метать предметы разными способами правой и левой рукой;
- отбивает мяч об пол;
- может ловить мяч;
- ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону;

Старшая группа (5-6 лет).

- выполняет ходьбу и бег сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет лазить по гимнастической стенке;
- может прыгать на мягкое покрытие, прыгать в обозначенное место;
- умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель.

Подготовительная группа (6-7 лет).

- старается выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель.

Выполнение упражнений детьми оценивалось по трехбалльной шкале.

1 балл – ребенку требуется постоянная помощь инструктора. Движения не точные, не координированные. Тяжело переключается с одного движения на другое. Активность ребенка *низкая*.

2 балла – ребенку требуется помощь инструктора в исключительных случаях. Движения более точные, более координированы. Движения ребенка активнее. Активность ребёнка *средняя*.

3 балла – ребенку не требуется помощь инструктора. Движения точные, координированы. Переключаемость движений *высокая*. Ребенок активен.

Ожидаемые конечные результаты реализации программы:

- укрепить здоровье детей и развить правильное отношение к здоровому образу жизни;
- сформировать нравственные ценности: доброты, милосердия, отзывчивости, дружбы;
- сформировать у детей навыки самостоятельной деятельности.

Список литературы:

- Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина “Обучение плаванию в детском саду”, М. “Просвещение”, 1991
- Е. К. Воронина “Программа обучения плаванию в детском саду”, Санкт-Петербург “Детство- Пресс”, 2003.
- Т. А. Протченко, Ю. А. Семенова “Обучение плаванию дошкольников и младших школьников”, М. “Айрис Пресс”, 2003.
- Н. Ж. Булгакова “Плавание”, М. “Физкультура и спорт”, 1999.
- Е. В. Харламов “Дыхательная гимнастика”, М.: Ростов на дону – 2004.
- И. В. Дорошенко “Учись плавать”, М. “Советский спорт” - 1989 г.
- Н. Г. Пищикова “Обучение плаванию детей дошкольного возраста”, М. – 2008.
- Н. Ж. Булгакова “Игры у воды, на воде, под водой”, М.: “Физкультура и спорт” - 2000.
- В. Велитченко “Как научиться плавать”, М.: “ТЕРРА-СПОРТ” - 2000.
- С. А. Лифшиц, Н. А. Шаульская “Праздник Нептуна”, М.: “Творческий центр” - 2004.
- В. В. Горбунов “Вода дарит здоровье”, М.: “Советский спорт” - 1990.
- С. В. Яблонская, С. А. Циклис “Физкультура и плавание в детском саду”, М.: “Творческий центр” - 2008.
- Л. В. Мартынова, Т. Н. Попкова “Игры и развлечения на воде”, М.: “Педагогическое общество России” - 2006.
- И. В. Сидорова “Как научить ребенка плавать”, М.: “АЙРИС-ПРЕСС” - 2011.
- В. Г. Алямовская “Как воспитывать здорового ребенка”, М. – 2007.
- Ю. О. Короб “Учимся плавать”, Киев – 1990.
- С. Б. Шарманова “Морское царство”, УралГАФК – 1996.
- Т. А. Тарасова “Контроль физического состояния детей дошкольного возраста”, М. – 2006.
- Л. П. Макаренко “Плавание”, М. – 1979.
- Устинова Е. В. Детский Церебральный Паралич, коррекционная работа с дошкольниками -М.: “Книголюб”, 2008 г.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года. Конспекты занятий. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 г.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 г.

