

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ужурский детский сад №1 «Росинка»**

Принята
На заседании педагогического совета
Протокол №1
От «31» августа 2022 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "УЖУРСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД №1
"РОСИНКА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "УЖУРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1 "РОСИНКА"
DN: 1.2.643.3.13.1.1-120C303032343339303033343233,
1.2.643.100.3-1.208313.235.1139.373.239.383.730,
1.2.643.100.1-1.200313.032.3234.303.130393.3323.835, street=ул.
Коперделенка, 44, email=info1@uzhurmail.ru, o=ИЦ
15-Брянский край, l=Ужур, ou=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "УЖУРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1 "РОСИНКА",
dnQualifier=Бюджетное, cn=Бюджетное,
title=Заведующий, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"УЖУРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1 "РОСИНКА"
Date: 2022.10.14 16:06:24 +07'00'

Утверждено
Заведующий МБДОУ «д/с №1 «Росинка»
А.Н. Кожемякина
Приказ № 56/3
От «01» сентября 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Адаптивная физическая культура»**

г. Ужур, 2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура» разработана для детей от 3 до 7 лет МБДОУ д/с №1 «Росинка».

Программа соответствует требованиям ФГОС ДО, составлена с использованием нормативно-правовой базы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа разработана с учетом адаптированной основной образовательной программы в соответствии с психофизическими особенностями и особыми образовательными потребностями категории лиц с ОВЗ. Ориентирована на основную образовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой.-5-е изд. (инновационное), испр. и доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.- 336 с.

Программа «Адаптивная физическая культура» разработана для детей ОВЗ дошкольного возраста. В содержание программы входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей.

В основное содержание программы входят:

– Упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;

– Подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен дошкольникам и соответствует их возрастным особенностям.

Цель программы:

Содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- повышение неспецифической сопротивляемости за счёт адаптации детей к повышающимся нагрузкам средств физического воспитания и других оздоровительных мероприятий;
- повышение общей физической работоспособности;
- развитие двигательных навыков и физических качеств;
- приобретение необходимых знаний в области адаптивной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- коррекция деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитание навыка правильной осанки, формирование сводов стоп.

Принципы и подходы к реализации программы АФК:

- Системность.
- Регулярность
- Длительность
- Нарастание
- Индивидуализация
- Общеукрепляющие упражнения.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу АФК можно и в разных (от 3 до 7 лет) возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей воспитанников.

Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу АФК можно и в разных (от 3 до 7 лет) возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Используемые средства обучения

- Теоретические сведения.
- Бег, ходьба, передвижения.
- Общеразвивающие упражнения, упражнения специального характера, упражнения общего характера.
- Общеразвивающие упражнения, подвижные игры с использованием ортопедических мячей, гимнастической стенке, гимнастических палках, ребристых дорожек.

Методы и формы организации занятий:

- Метод «слова и показа» используется при разучивании и закреплении новых упражнений, комплексов в целом.

-Метод «рассказа» используется при совершенствовании ранее изученных упражнений и движений, целостного выполнения сложных упражнений, комплексов упражнений.

-Метод «расчленённого обучения» используется при разучивании новых упражнений путем разделения комплекса упражнений на части.

-Метод «целостного обучения» используется при выполнении комплекса упражнений полностью.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Знания:

Будет знать: правила поведения на занятиях АФК, что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям адаптивной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут). Значение оздоровительной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения:

Будет уметь: выполнять упражнения адаптивной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении

лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки:

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

Содержание программы

Срок реализации программы 1 учебный год. Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Данная программа рассчитана на 102 учебных часа в год, три занятия в неделю продолжительностью от 20 до 30 минут, разработана для дошкольников, имеющих отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. В ее реализации участвуют не только младшие и старшие дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стоп), но и дошкольники, стремящиеся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность. Набор на занятия проводится на основании медицинских показаний и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад.

Основным содержанием программы, являются общеразвивающие упражнения на укрепление мышц живота, мышц спины, плечевого пояса, мышц нижних конечностей, дыхательная гимнастика, подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей.

Оценка эффективности применения упражнений разной направленности проводится инструктором физкультуры и врачом.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений, их воздействие на организм человека, разнообразии подвижных игр, правил проведения и их влияния на физическое развитие дошкольников.

Упражнения адаптивной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступать к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из

главных задач лечебной физической культуры в детском саду. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

. Физическая нагрузка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному);
- продолжительности физических упражнений;
- числа повторений;
- выбора исходных положений;
- темпа движений (на счет 1-4);
- амплитуды движений;
- степени усилия;
- точности;
- сложности;
- ритма;
- количества отвлекающих упражнений;
- эмоционального фактора;

Дозировка и нагрузка упражнений даются в соответствии с уровнем возрастных особенностей и физических возможностей.

Ожидаемые результаты

Знания:

Будет знать: правила поведения на занятиях АФК, что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям адаптивной физической культуры. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут. Значение оздоровительной

гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения:

Будет уметь: выполнять упражнения адаптивной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки:

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

Планирование учебного материала.

п/п	№	Дата	Тема
	1.		Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Правила поведения на занятиях АФК.
	2.		Выполнение теста Фонарева
	3.		Выполнение теста Фонарева
	4.		ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишка».
	5.		Упражнения для профилактики плоскостопия.
	6.		Упражнения для укрепления мышечного корсета спины.
	7.		Ходьба по ребристой доске, по песку, по камешкам.
	8.		Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.
	9.		Общеразвивающие упражнения сидя.
.	10		Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.
.	11		Упражнения для мышц брюшного пресса.

12		Ползание по гимнастической скамейке.
13		Перекаты из различных исходных положений.
14		Перекаты из различных исходных положений.
15		Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание.
16		Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.
17		Комплексы упражнений с обручами.
18		Упражнения для мышц брюшного пресса.
19		Комплексы упражнений с кеглями. Подвижная игра «Делай так, делай эдак»
20		Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Подвижная игра «Попади мячом в булаву»
21		Статические упражнения.
22		ОРУ для развития силы рук. Подвижная игра «Не урони мешочек».
23		Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П.

24		ОРУ для развития силы рук. Подвижная игра «Перебежки».
25		Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.
26		Упражнения для укрепления мышечного корсета спины.
27		Упражнения для развития и укрепления мышц ног.
28		Упражнения для развития координации без предметов.
29		Упражнений для развития координации с предметами.
30		Упражнения для мышц брюшного пресса.
31		Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков).
32		Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра «Совушка».
33		Упражнения для развития гибкости и расслабления мышц.
34		Комплекс упражнений для развития гибкости с гимнастической палкой.
35		Проверка осанки сидя на

.		гимнастической скамейке. Упражнения с мешочком на голове.
36	.	Упражнения «Велосипед», «Ножницы». Подвижная игра «Пятнашки с мячом».
37	.	Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Сделай фигуру».
38	.	Комплекс упражнений фитбол-гимнастики.
39	.	Комплекс упражнений фитбол-гимнастики.
40	.	Ходьба по ортопедическому коврику. Упражнения для укрепления мышц стопы.
41	.	Упражнения в движении с гимнастической палкой. Подвижная игра «Пустое место».
42	.	Упражнения с погремушками.
43	.	Упражнения в движении с гимнастической палкой. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».
44	.	Упражнения для мышц брюшного пресса.
45	.	Упражнения для укрепления мышечного корсета спины.
46	.	Лазанье по гимнастической стенке.

47		ОРУ с кубиками. Хождение по ребристой дорожке.
48		Лазание по гимнастической стенке. Упражнения для тренировки дыхательных мышц.
49		Упражнения для развития и укрепления мышц ног.
50		Бег врассыпную, по дорожке. Упражнения для восстановления дыхания.
51		Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.
52		Комплекс упражнений фитбол-гимнастики. Ходьба по ребристой дорожке
53		Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.
54		ОРУ с малым мячом. Ходьба змейкой с мешочком на голове.
55		Комплекс упражнений фитбол-гимнастики. Ходьба по ребристой дорожке.
56		Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.
57		Ходьба по ортопедическому коврику. Упражнения для укрепления мышц стопы.

58		Проверка осанки. Ходьба с правильной осанкой по диагонали, противоходом.
59		Хождение по канату разными способами.
60		Ходьба с чередованием бега. Упражнения дыхательной гимнастики.
61		Комплекс упражнений фитбол-гимнастики.
62		Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
63		Пролезание через дугу.
64		Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове между предметами.
65		Лазанье по гимнастической стенке.
66		Лазанье под дугу. Упражнения для восстановления дыхания.
67		Комплекс упражнений фитбол-гимнастики. Ходьба по ортопедическому коврику.
68		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
69		Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения для восстановления дыхания.
70		ОРУ с косичкой. Подвижная игра

.		«Ладшки».
71		Бег между предметами. Упражнения для восстановления дыхания.
72		Упражнения для развития гибкости и расслабления мышц.
73		Упражнения для развития координации без предмета.
74		Упражнения для профилактики плоскостопия.
75		Упражнения «Крокодил не догонит», «Пружинка».
76		Упражнения для укрепления осанки. Упражнение «Ласточка».
77		Упражнения для развития и укрепления мышц ног.
78		Статические упражнения.
79		Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.
80		Комплекс упражнений фитбол-гимнастики.
81		Ходьба по ортопедическому коврику. Упражнения для укрепления мышц стопы.
82		Дыхательная гимнастика. Подвижная игра «Огуречик».
83		Ползание на четвереньках между

.		предметами.
84		Пролезание в обруч.
.		
85		Изученные ранее изученные упражнения и циклические движения под музыку.
.		
86		Ходьба парами с сохранением устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры.
.		
87		Упражнения с погремушками.
.		
88		Изученные ранее изученные упражнения и циклические движения под музыку.
.		
89		ОРУ с мячом. Ходение по ребристой дорожке.
.		
90		Самомассаж малыми массажными мячами.
.		
91		Упражнения для развития гибкости.
.		
92		Изученные ранее изученные упражнения и циклические движения под музыку.
.		
93		Упражнения для укрепления мышц стопы.
.		
94		Самомассаж малыми массажными мячами.
.		
95		Лазанье по гимнастической стенке.
.		

96		Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.
97		Упражнения для укрепления осанки.
98		Хождение по канату разными способами.
99		Упражнения с медболами. Дыхательные упражнения.
100.		Ходьба по ортопедическому коврику. Упражнения для укрепления мышц стопы.
101.		Статические упражнения.
102.		Упражнения для укрепления осанки.
103.		Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.
104.		Упражнения с массажными мячами.
105.		Упражнения для развития координации без предмета.
106.		Упражнения для профилактики плоскостопия.
107.		Выполнение теста Фонаревой.
108.		Выполнение теста Фонаревой.

Особенности организации развивающей предметной среды

Ы

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	2 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	3
Мячи:	20
- маленькие (теннисные и пластмассовые),	15
- средние (резиновые),	2

- для футбола	
Гимнастический мат (длина 100 см)	2
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15
Скакалка детская	25
- для детей подготовительной группы (длина 210 см)	25
- для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	
Кольцеброс	15
Кегли	30
Обруч пластиковый детский	25
- большой (диаметр 90 см)	25
- средний (диаметр 50 см)	
Конус для эстафет	10
Дуга для подлезания	6
Кубики пластмассовые	20
Бубен	2
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2
Канат подвесной	1
Погремушки	26
Корзина для инвентаря пластмассовая	2
Свисток	1
Секундомер	1