

**Примерная  
рабочая программа по адаптивной физической культуре для детей  
дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2</b>	Цели и задачи рабочей программы	10
<b>1.3</b>	Принципы построения рабочей программы	12
<b>1.4</b>	Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками рабочей программы	15
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	23
<b>2.1</b>	Особенности образовательной деятельности	23
<b>2.2</b>	Интеграция с другими образовательными областями	24
<b>2.3</b>	Задачи образовательной деятельности	28
<b>2.4</b>	Содержание образовательной деятельности	33
<b>2.5.</b>	Система физкультурно-оздоровительной работы	36
<b>2.6</b>	Особенности взаимодействия специалистов дошкольной образовательной организации	38
<b>2.7</b>	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	40
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	41
<b>3.1</b>	Организация образовательного процесса	41
<b>3.2</b>	Учебный план по реализации рабочей программы	45
<b>3.3</b>	Материально-техническое обеспечение	46
<b>3.4</b>	Учебно-методическое обеспечение	48

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка<sup>1</sup>**

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для детей дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра (далее – Программа, Примерная рабочая программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

— Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Федеральным Законом РФ от 31.07.2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон об образовании в Российской Федерации вопросам воспитания обучающихся»;

— Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями) (далее - ФГОС ДО);

— Приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

— Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

— Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

— .Примерной основной образовательной программой дошкольного образования, (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20 мая 2015г.№ 2/15);

---

<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.

— Примерной рабочей программой воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол от 01.07.2021 года 2/21).

### **Особенности психофизического развития детей с расстройствами аутистического спектра**

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

Клинические симптомы РАС варьируют по степени своей выраженности, что может приводить к противоречиям не только в диагностике, но и в эпидемиологических оценках. В последнее время число людей, у которых обнаружен аутизм, возросло отчасти из-за изменившихся диагностических подходов и появления новых нозологических классификаций. Ранние диагностические критерии отражали качественно выраженные поведенческие симптомы, связанные с серьезными задержками речевого развития и когнитивных навыков. По оценкам ВОЗ к настоящему времени распространенность РАС оценивается как 1 случай на 160 детей в мире (Autism spectrum disorders. Accessed June 6, 2018, <https://www.who.int/mediacentre/factsheets/autism-spectrum-disorders/ru/>).

В последнем десятилетии XX века явно проявилась тенденция к расширению диагностических границ аутистических расстройств, в частности, за счет диагноза «общие (первазивные) расстройства развития». Фактически, речь идет о признании нозологической гетерогенности и многофакторности аутистических расстройств. Ряд детских психиатров петербургской школы оспаривают понятие «РАС» и предлагают к «истинному» детскому аутизму относить только синдромы Каннера, Аспергера и органического аутизма, что покажет более низкую распространенность рассматриваемых расстройств в этом случае (Б.В. Воронков, Л.П. Рубина, И.В. Макаров, 2017).

У большинства детей с РАС выявлены нарушения в формировании двигательной сферы. Они выражаются, прежде всего, в низких качественных показателях ходьбы, бега и других основных движений, недостаточности координации произвольных движений, в трудности формирования бытовых действий по подражанию (Э. В. Плаксунова, 2012; О. В. Фролова, 2009; О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг, 2000). Нарушение

двигательного развития во многом обусловлено высоким уровнем тревоги аутичного ребёнка, страхами, недостаточным пониманием происходящих событий. Ребёнок не развивается во взаимодействии со взрослым, а погружается в стереотипные защитные формы поведения (повторяющиеся, однообразные ритмичные движения – раскачивание, взмахи, бег по кругу; манипуляции с мелкими предметами – выстраивание в ряд, перекладывание, перебирание и т.п.), поэтому его двигательная сфера развивается очень медленно и искаженно (Э. В. Плаксунова, 2012).

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

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

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

В дальнейшем многим детям с РАС свойственна необычная пластика, среди причин которой - затруднения в регуляции физического тонуса, совмещение напряженности и вялости, трудности ритмической организации движения, их согласования, часто расстройство согласования движений ног и рук и связано с

нарушением функционирования рубро-спинального и таламо-полидарного уровня построения движения (Н.А. Бернштейн)<sup>2</sup>. Подобная неловкость при движении чаще проявляется при более легких формах аутистического расстройства. Она преодолевается при активизации сознания ребенка при выполнении упражнений посредством слова и других знаково-символических средств.

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

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

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

Неспособность к произвольности двигательного поведения и нарушение координации движений негативно сказывается на удовлетворения детьми с РАС социальных, личных и бытовых потребностей. У них с трудом и запозданием формируются навыки самообслуживания. Мотивация со стороны взрослого неэффективна. Даже при отсутствии негативизма и правильном обучении ребенок с РАС может проявлять дефицитарность на всех уровнях организации произвольного двигательного акта: он с трудом удерживает и воспроизводит позу, его движения не координированы, ему крайне тяжело усвоить правильный порядок действий, их временно-пространственную организацию.

---

<sup>2</sup> Название неврологических уровней приведена по Н.А. Бернштейну

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

I. Расстройства моторного развития связанные с отклонением от нормы по основным антропометрическим показателям (длина, масса тела, окружность грудной клетки), отставаниями развития физиометрических показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушением формирования свода стопы, осанки;

II. Расстройства в формировании моторных навыков обусловленные отставанием в развитии физических способностей, прежде всего координации движений;

III. Расстройства, связанные с формированием основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание двигательных действий с мячом и другими предметами (А.А. Дмитриев, 2004).

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

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

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

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

Типичной характеристикой моторного развития детей с РАС является также отсутствие указательных жестов, движений головой, означающих либо отрицание, либо утверждение, жестов приветствия или прощания. Очевидны затруднения в имитации движений взрослого, сопротивление в принятии помощи при обучении двигательным навыкам.

Следует отметить следующие специфические особенности дошкольников с РАС, которые необходимо учитывать при планировании и проведении занятий адаптивной физической культурой:

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

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

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

## **Формы, методы и средства реализации программы**

### **Методы обучения**

- методы обеспечивающие передачу и восприятие информации (словесные, наглядные, практические);



- игровой метод;
- метод расчлененного изучения двигательного действия;
- метод конструктивно-целостного изучения двигательного действия;
- метод педагогической фасилитации;
- метод подводящих и подготовительных упражнений.

#### **Методы развития физических качеств**

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

#### **Формы организации работы по физическому воспитанию**

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

#### **Основные используемые в адаптивном физическом воспитании дошкольников с**

#### **РАС средства АФК**

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

### **1.2. Цели и задачи рабочей программы**

#### **Цели:**

- развитие имитационных способностей (умения подражать);
- стимулирование к выполнению движений и двигательных действий по инструкции;
- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);

- воспитание коммуникативных функций и способности взаимодействовать в коллективе;
- коррекция основных двигательных действий у детей с РАС;
- развитие физических качеств;
- формирование механизмов социальной адаптации и коммуникации детей с РАС.

#### **Образовательные задачи рабочей программы:**

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

#### **Развивающие задачи рабочей программы:**

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

#### **Коррекционные задачи рабочей программы:**

- коррекция нарушений координации движений воспитанников;
- коррекция отклонений в двигательном поведении;
- коррекция основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и перелезание);

- содействие в коррекция нарушений коммуникативной сферы;
- стимулирование вербальной коммуникации;
- коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы;
- совершенствование механизма контроля движений;
- содействие в снижении двигательной расторможенности;
- активизация эмпатии;
- повышение объема суточной двигательной активности воспитанников;
- формирование произвольного внимания;
- формирование способности к произвольному воспроизведению двигательных действий и реализации программы двигательных действий по показу, инструкции, сигналу инструктора;
- преодоление общих и индивидуальных факторов, лимитирующих развитие двигательной сферы воспитанников;
- нормализация мышечного тонуса.

**Оздоровительные задачи рабочей программы:**

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

**Профилактические задачи:**

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

**Воспитательные задачи рабочей программы:**

- способствовать формированию адекватных ценностных установок;
- формировать потребность в систематической и рациональной двигательной активности;
- формировать интерес к занятиям адаптивной физической культурой;
- формирование интереса к освоению новых знаний, умений навыков;
- способствовать формированию потребности в коммуникации;
- повышение компетентности родителей воспитанников в области адаптивного физического воспитания.

### 1.3. Принципы построения рабочей программы

Программа базируется на основных принципах дошкольного образования, сформулированных в ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) формирование и поддержка инициативы детей в различных видах детской деятельности;
- 5) сотрудничество организации с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий в различных видах детской деятельности;
- 8) адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов и используемых приемов возрасту, особенностям развития и состоянию здоровья);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

При разработке, планировании и реализации данной программы авторы руководствовались принципами:

**- общеметодические принципы физического воспитания:**

- **принцип сознательности и активности** – данный принцип предусматривает взаимосвязь педагогического руководства и активной, творческой и сознательной деятельности воспитанников;

- **принцип наглядности** – организация учебно-воспитательной работы на основе непосредственного восприятия предметов и явлений. 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, а также с помощью практических приемов познания.

- **принцип доступности и индивидуализации** - предполагает выбор педагогом средств АФК с учетом нозологических, возрастных, индивидуальных особенностей и склонностей воспитанников. Реализация принципа предусматривает определение стимулирующей меры трудности педагогического задания в процессе физического воспитания, учитывая особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности ребенка;

- **принцип ориентации на зоны ближайшего и актуального развития:** процесс физического и моторного развития осуществляется с опорой на зону актуального и ближайшего развития. Зона ближайшего развития (ЗБР) определяется содержанием тех задач, которые ребёнок ещё не может решить самостоятельно, но способен решить в совместной со взрослым деятельности. Понятие зоны ближайшего развития также позволяет охарактеризовать возможности и перспективу развития. Её определение имеет важное значение для диагностики психического развития ребенка;

- **принцип непрерывности адаптивного физического воспитания** - процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств. Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от лёгкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Их грамотное выполнение обеспечивает успех в решении образовательных задач адаптивного физического воспитания. Процесс развития физических качеств требует строгой последовательности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждого физического качества происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме. Это предусматривает строгую последовательность в предъявлении требований к его функциям. Для этого используются более высокие, чем те, к которым организм привык. Второе положение принципа непрерывности обязывает инструктора по адаптивному физическому воспитанию при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий.

- **принцип прогрессирования педагогических 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 жизнь, физическое, психическое, нравственное здоровье и духовное богатство как высшие человеческие ценности. Педагогическое воздействие на процесс социализации призвано помочь индивиду не только познать, но и овладеть этими ценностями.

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

- **принцип социализации и интеграции:**

- содействие всестороннему и гармоничному развитию личности;

- освоение социально-культурного опыта, применение сформированных навыков в повседневной жизни;

- активное включение детей с РАС в физкультурно-оздоровительные мероприятия вместе со взрослыми сверстниками;

- создание условий для проведения занятий по адаптивной физической культуре, утренней гимнастики, режима дня, способствующих лучшему освоению социальных норм, преодоления коммуникативного барьера, а также создание представления о психофизических особенностях детей с РАС у работников учреждения и родителей;

- **принцип личностного подхода:**

- воспринимать ребенка дошкольного возраста с РАС как личность, с особыми потребностями; учитывать особенности каждого индивида: характер, общительность, личные интересы, индивидуальные защитные механизмы и т.д.

- **принцип интеграции образовательных областей:**

- предполагает взаимопроникновение и взаимодействие отдельных образовательных областей, с целью раскрытия возможностей развития личности ребенка РАС;

- **принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач.** Соблюдение данного принципа не позволяет ограничиваться лишь

преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей и требует построения ближайшего прогноза развития ребенка и создания благоприятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

#### **1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками рабочей программы**

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

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

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

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

- снижение проявлений дисгармоничного физического развития;
- нормализация мышечного тонуса;
- улучшение способность контролю за выполнением двигательного действия;
- формирование способности к подражанию;
- сформировать представления о схеме собственного тела;
- формирование базовых культурно-гигиенических навыков;
- обогащение двигательного опыта;
- формирование положительного отношение к разнообразным физическим упражнениям;

- формирование избирательности по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- развитие способности выполнять произвольные двигательные действия по инструкции (словесной, наглядной);
- совершенствовать навыки основных движений, снижение грубых ошибок.

*В период реализации программы дети:*

- постепенно узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия и физкультурный инвентарь, их свойства и возможные варианты их использования;
- ребенок знает и может показать части своего тела;
- осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх;
- узнают о возможности передачи движениями, звуковой имитацией повадок знакомых им животных, птиц, насекомых;
- знакомятся с физическими упражнениями;
- учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений;
- правила подвижных игр.

*В период реализации программы дети осваивают:*

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



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

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

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

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

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

Дети с РАС исходно могут демонстрировать качественно неоднородные уровни двигательного, речевого, познавательного и социального развития. Поэтому целевые ориентиры должны учитывать возрастные возможности, степень выраженности нарушений, а также индивидуально-типологические особенности ребенка. Степени

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

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

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Особенности образовательной деятельности**

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

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

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

В данной области Программы рассматриваются:

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

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

Образовательный процесс в ДОО строится на принципах интеграции образовательных областей. Данная рабочая программа интегрирует в себе такие

образовательные области как социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие и физическое развитие.

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

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

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

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

### **2.3. Задачи образовательной деятельности обучающихся**

**На первом этапе** основными задачами являются:

**от 4-х до 5-ти лет:**

- учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;
- учить детей выполнять движения и действия по показу и речевой инструкции взрослого; учить детей использовать визуальное расписание, как средство, облегчающее выполнение инструкций тренера;
- формировать у детей интерес к участию в игровой деятельности;
- учить детей правилам подвижных игр знать правила некоторых подвижных игр;
- учить детей броску и ловле мяча;
- учить броску мяча в цель;
- учить детей построениям (шеренга, колонна) строиться и ходить в колонне с помощью конструктивных знаков;
- учить детей ходить по «дорожке» и «следам»;

- учить детей бегу за направляющим (инструктором, воспитателем);
- учить детей прыгать на двух ногах на месте и в движении;
- учить детей ползать по гимнастической скамейке;
- учить детей переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе.

*от 5-ти до 6-ти лет:*

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

**от 6-ти до 7 (8-ми) лет:**

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

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

*Дети могут научиться:*

- выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- попадать в цель с расстояния 5 метров;
- бросать и ловить мяч;
- находить свое место в шеренге по сигналу;
- ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
- ходить по наклонной гимнастической доске;
- лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, перелезать на соседний пролет стенки;

- ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- знать и выполнять комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;
- самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре;
- выполнять комплекс разминочных и подготовительных движений;
- соблюдать правила гигиены в повседневной жизни.

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

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

*Дети могут научиться:*

- выполнять основные гигиенические навыки;
- владеть навыками повседневного ухода за своими зубами (чистить утром и вечером, полоскать после еды);
- выполнять комплекс утренней зарядки;
- показывать месторасположение позвоночника и сердца;
- выполнять элементарные дыхательные упражнения под контролем взрослого;
- перечислить по просьбе взрослого полезные продукты для здоровья человека;
- иметь элементарные представления о роли солнца, света, чистого воздуха и воды для жизни и здоровья человека;
- выполнять 3-4 упражнения для снятия напряжения с глаз;
- использовать приемы самомассажа пальцев рук, кистей и стоп эластичным кольцом, дыхательные упражнения;
- перечислить правила безопасного поведения дома и на улице;
- иметь представление о необходимости заботливого и внимательного отношения к своему здоровью.

#### **2.4. Содержание образовательной деятельности**

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

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



временной дифференцировке усилия, ориентировке в пространстве и в целом оказывать положительное влияние на координационное обеспечение воспитанника.

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

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

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

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

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

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

Типичные ошибки при ходьбе: плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность

темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

Типичные ошибки при беге: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечёткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание. Вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закреплённость в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога. Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

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

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

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

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

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

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

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

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

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

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

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

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

хлопки, бубен.

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

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

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

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

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

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

При организации подвижных игр, предполагающих взаимодействие воспитанника

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

Необходимо учитывать, что воспитанникам с РАС трудно участвовать в играх, предполагающих соревнование. Неадекватная организация такого рода игр может привести к ситуативным поведенческим срывам, а также сформировать негативное отношение дошкольника с РАС к занятиям физической культурой. Соревнование может быть организовано при условии, что каждый участник будет награжден за те или иные личные достижения.

## **2.5. Система физкультурно-оздоровительной работы**

Система физкультурно-оздоровительной работы включает:

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

### **Формы двигательной активности детей**

<b>Организационная форма</b>	<b>Кто проводит</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Место проведения</b>
Утренняя гимнастика	Воспитатели групп	Ежедневно утром.	Группа, спортивный зал.
Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика	Воспитатели групп, воспитанию, дефектолог, тьютор (при необходимости)	Ежедневно во время непрерывной непосредственно образовательной деятельности	Группа

Динамические паузы	Воспитатели групп, дефектолог, тьютор (при необходимости)	Ежедневно между различными видами непосредственно образовательной деятельности	Группа
Занятия АФК	Инструктор АФК, тьютор (при необходимости)	По расписанию	Спортивный зал/ спортивная площадка на улице
Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Воспитатели групп (наблюдение, оказание помощи по просьбе детей), тьютор (при необходимости)	Ежедневно	Группа, игровая площадка, спортивный зал
Детские развлечения и физкультурные досуги	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор АФК, тьютор (при необходимости)	2 раза в месяц, во второй половине дня	Группа, музыкальный зал, спортивный зал
Физкультурные праздники	инструктор АФК воспитанию, музыкальный руководитель, тьютор (при необходимости)	3 раза в год	Спортивный зал, на территории ДОО (на улице)
Подвижные игры	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор АФК, тьютор (при необходимости)	Ежедневно	Группа, музыкально-спортивный зал, игровая площадка
Игры с элементами спорта (старший дошкольный возраст)	Воспитатели групп, инструктор АФК, тьютор (при необходимости)	По календарному плану	музыкально-спортивный зал, игровая площадка
Дни здоровья	В подготовке сценария и проведении участвуют педагоги ДОО, тьютор (при необходимости)	1 раз в месяц	музыкально-спортивный зал, игровая площадка

### **Комплекс лечебно–оздоровительных мероприятий**

<b>Организационная форма</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Место проведения</b>
------------------------------	----------------------	-------------------------	-------------------------

Гимнастика после сна	Воспитатель, тьютор (при необходимости)	Ежедневно	Группа
Гимнастика для глаз (неспецифические комплексы)	Воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор АФК, дефектолог, тьютор (при необходимости)	Ежедневно	Группа, спортивный зал
Воздушные закаливающие процедуры	Врач, медсестра, воспитатели групп (по инструкции врача), тьютор (при необходимости)	Ежедневно	Группа
Свето-воздушные ванны	Врач, медсестра, воспитатели групп (по инструкции врача), тьютор (при необходимости)	Летний период	Игровая площадка
Дыхательная гимнастика (неспецифические комплексы)	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор АФК, тьютор (при необходимости)	Ежедневно	Группа, спортивный зал
Прогулки	Воспитатели групп, тьютор (при необходимости)	В соответствии с режимом и погодными условиями	Игровая площадка
Массаж стоп – ходьба босиком по массажным коврикам, ребристым дорожкам	Воспитатели групп, инструктор АФК, тьютор (при необходимости)	В соответствии с режимом	Группа, спортивный зал
Режим теплового комфорта выбора одежды для пребывания детей в группе, на физкультурных занятиях, во время прогулок	Воспитатели групп	Постоянно	Группа, спортивный зал
Режим проветривания	Медсестра, воспитатели групп	В соответствии с режимом	Группа, спортивный зал

Витамино-профилактический комплекс	Медсестра	В течение года	Витаминизация третьего блюда
------------------------------------	-----------	----------------	------------------------------

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

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

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО напрямую зависит от готовности и способа работы педагогического коллектива и специалистов в междисциплинарной команде. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

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

Перед занятием по адаптивной физической культуре воспитатель отслеживает готовность воспитанников на предметответствия 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 занятиях по АФК, воспитатель закрепляет посредством применения их в процессе утренней гимнастики и динамических пауз и прочих активностей, запланированных в рамках НОД. Воспитатель интегрирует содержание образовательной области «Физическое развитие» в области:

«Здоровье» - использование здоровье сберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» - формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарём, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» - помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.



«Познание» - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

*Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и логопеда.*

Задачи взаимодействия:

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

*Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и медицинского работника*

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- определение физического состояния детей, посещающих ДОО (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 к занятиям адаптивной физической культурой;
- 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 способствует:

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

*Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и тьютора.*

Задачи тьютора:

- оптимизация эмоциональной и физической нагрузки на воспитанника;
- помощь в организации взаимодействия воспитанника с педагогом и сверстниками;
- помощь в организации командных игр, соревнований;
- помощь воспитаннику в выполнении инструкций педагога;
- подготовка совместно с инструктором индивидуальных, учитывающих потребности и возможности конкретного воспитанника, визуальных опор, отражающих последовательность необходимых действий для освоения, как отдельного физического навыка, так и целого упражнения;
- подготовка совместно с инструктором визуальных расписаний, отражающих последовательность хода занятия;
- помощь инструктору в организации на занятиях адаптивной физической культурой предметной среды, облегчающей воспитанникам выполнение инструкций, способствующей повышению мотивации к занятиям АФК, активизации целенаправленного поведения.

## **2.7. Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

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

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

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

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

В процессе взаимодействия осуществляется:

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

#### Формы работы с семьей

Знакомство с семьёй	Встречи-знакомства. Анкетирование родителей (законных представителей).
Информирование родителей (законных представителей) о ходе образовательного процесса	Оформление стендов. Организация выставок спортивных достижений воспитанников. Дни открытых дверей. Консультации (индивидуальные, групповые). Участие в родительских собраниях, днях открытых дверей
Педагогическое просвещение родителей	Лекции, семинары, семинары- практикумы. Мастер-классы.
Совместная деятельность	Конкурсы. Спортивные мероприятия Семейные объединения (клуб, студия, секция).
Физическое развитие	

<p>Формирование семейных ценностей здорового образа жизни</p>	<p>Объяснять влияние образа жизни семьи на здоровье ребёнка.</p> <p>Информировать о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье (спокойное общение, питание, закаливание, движение, переохлаждение, перекармливание и др.).</p> <p>Ориентировать на совместное чтение литературы, просмотр художественных и мультипликационных фильмов с ребёнком.</p> <p>Знакомить с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду, городе.</p> <p>Разъяснять важность посещения секций, ориентированных на оздоровление дошкольников.</p>
<p>Овладение двигательной деятельностью</p>	<p>Разъяснять необходимость создания предпосылок для полноценного физического развития ребёнка. Ориентировать на формирование у детей положительного отношения к физкультуре и спорту.</p>

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация образовательного процесса

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

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

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

#### **Формы организации психолого-педагогической работы по направлениям образовательного процесса в рамках Программы**

<b>Двигательные способности и навыки</b>	
Совместная деятельность по освоению образовательных областей	Работа вне непрерывной образовательной деятельности (НОД)

<p><b>По целям и задачам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Образовательные</li> <li>– Развивающие</li> <li>– Коррекционные</li> <li>– Воспитательные</li> </ul> <p><b>По сюжетному оформлению:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Игровые</li> <li>– Сюжетные</li> <li>– Театрализованные занятия-развлечения</li> <li>– Занятия с эмоциональным погружением</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Динамические игры на развитие двигательных-экспрессивных способностей и навыков.</li> <li>– Динамические паузы.</li> <li>– Пальчиковые игры</li> <li>– Пантомимические этюды</li> </ul>
<p><b>Приобщение к ценностям адаптивной физической культуры</b></p>	
<p>Занятия адаптивной физической культурой образовательной и развивающей направленности, состоящие из трех частей и включающие весь спектр двигательных действий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика.</li> <li>- Динамические паузы (проводятся в перерывах между занятиями).</li> <li>- Физкультминутки и динамические паузы (проводятся на других занятиях - чаще всего после основной части занятия).</li> <li>- Подвижные игры в зале и на свежем воздухе.</li> <li>- Активный отдых (физкультурные праздники).</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность.</li> <li>- Индивидуальные и дифференцированные занятия, домашние задания (работа с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии, часто болеющими и пропускающими занятия).</li> <li>- Мини-беседы с детьми (о пользе двигательной активности, о закаливании и т.д).</li> </ul> <p>При организации таких бесед использовать привлекательные для детей сюжеты мультфильмов, детских фильмов.</p>

### Режим двигательной активности по возрастным группам

<b>Виды образовательной деятельности и форма двигательной активности</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготов-ая группа</b>	<b>Особенности организации</b>
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	15 мин.	Ежедневно в группе
Двигательная разминка во время перерыва между непрерывной образовательной деятельностью	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	Ежедневно
Физкультминутка	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	14 мин.	16 мин.	20 мин.	25 мин.	Ежедневно во время прогулок
Дифференцированные игры-упражнения на прогулке					Ежедневно во время вечерних прогулок
Гимнастика после сна	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	Ежедневно
<b>Непрерывная образовательная деятельность</b>					
По адаптивной физической культуре	10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	30 мин.	3 раза в неделю, одно - на улице (до - 15гр. С) в непогоду - в спортивном зале
<b>Самостоятельные занятия</b>					
Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных		Ежедневно в помещении и на открытом воздухе		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
Физкультурный досуг, развлечение	15-20 мин.		25-30 мин.		1 раза в месяц, на улице или в спортивном зале
Физкультурный спортивный праздник					2-3 раза в год, на улице или в спортивном зале
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи</b>					

Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях дошкольного отделения	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников
---	--

*Кадровые условия реализации Программы*

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



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

	младшая группа			средняя группа		
	Количество занятий в рамках непрерывной образовательной деятельности					
Образовательная область «Физическое развитие»	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ежедневно в рамках непрерывной образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы с детьми					
- занятие по АФК	3	12	108	3	12	108
- физкультурный досуг		2	18		2	18
- праздники			3			3

	старшая группа			подготовительная группа		
	Количество занятий в рамках непрерывной образовательной деятельности					
Образовательная область «Физическое развитие»	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ежедневно в рамках непрерывной образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы с детьми					
- занятие по АФК	3	12	108	3	12	108
- физкультурный досуг		2	18		2	18
- праздники			3			3

### 3.3. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение Программы соответствует:

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- правилам пожарной безопасности.

Средства обучения и воспитания подбираются в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей.

Занятия по адаптивной физической культуре проходят в физкультурном зале, который оснащен спортивным оборудованием и инвентарём:

#### Материально-техническое оснащение физкультурного зала

название	Количество (шт.)
гимнастические скамейки	6
гимнастическая стенка	4
наклонная доска	3
канаты	2
ребристые дорожки	4
мишени напольные вертикальные озвученные	2
мишени навесные озвученные	2
веревка (2 х 2,5м)	2
«воротики» (h 32-3шт, h 60-4 шт.)	7
флажки цветные	30
кегли	36
обручи пластмассовые $\varnothing$ 50 см	15
обручи пластмассовые $\varnothing$ 70 см	5
обручи пластмассовые $\varnothing$ 90 см	5
ленточки 50см на кольце	50
ленточки короткие	25
кубики мягкие	15
гимнастические палки деревянные	15
гимнастические палки пластмассовые	15
мячи резиновые $\varnothing$ 20см	15
мячи резиновые $\varnothing$ 12см	15
мячи резиновые $\varnothing$ 8см (h-40, с-16)	15
фитбол-мячи	15
мячи пластмассовые	100
гантели пластмассовые	15
ориентиры	12
коврики для выполнения упражнения	15
магнитофон	1
Сухой бассейн	1
«Труба»	1
CD-диски	фонотека
мячи массажные	15

кольца массажные	15
ориентиры «кочки»	20
ориентиры «листки»	20
ориентиры «следочки»	20

### **Требования к развивающей предметно-пространственной среде.**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства спортивного зала, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию различных образовательных программ, учёт национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учёт возрастных особенностей детей.

#### **Требования к предметно-развивающей среде базируются на следующих принципах:**

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативной;
- доступность;
- безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

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

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

- возможность самовыражения детей.

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

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

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

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

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

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

### 3.4. Учебно-методическое обеспечение

- Наглядный материал (плакаты, карты-пиктограммы, различные иллюстрации и картинки);
- Дидактический материал «Виды спорта»;
- Картотека различных видов оздоровительных гимнастик;
- Картотека «Пантомимических этюдов и игр»;
- Картотека стихов, потешек, загадок;
- Картотека музыкальных произведений;
- Технические средства обучения (музыкальный центр).
- Перспективные планы. Конспекты занятий.

### Список рекомендуемой литературы

- Башина В.М. Аутизм в детстве. - М. : Медицина, 1999. - (Библиотека практикующего врача)
- Бутко Г.А. Особенности формирования двигательной сферы младших школьников с умственной отсталостью // Коррекционная педагогика. - № 2. - 2003.
- Воронков Б.В., Рубина Л.П., Макаров И.В. Детский аутизм и смысловая наполненность термина «расстройства аутистического спектра» // Психиатрия и психофармакотерапия им. П.Б. Ганнушкина. – 2017. – Т. 19(1). – С. 62-64.
- Геслак Д. Адаптивная физическая культура для детей с аутизмом. – Екатеринбург.: Рама Паблишинг. - 2019
- Делани Т. Развитие основных навыков у детей с аутизмом: Эффективная методика игровых занятий с особыми детьми. – Екатеринбург: Рама Паблишинг. – 2016
- Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института. - Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004.
- Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Спорт. – 2020
- Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп. – М.: Детство-Пресс. - 2008
- Мамайчук И.И. Помощь психолога детям с аутизмом. – СПб.: Речь. – 2007.
- Мартынова О.Г., Валишин Э.Х. Графическое обоснование адаптивной физической культуры как технологии реабилитации детей с расстройствами аутистического спектра// Молодой ученый. – 2017. - №4 (138). – С.337-342. – URL: <http://moluch.ru/archive/138/38777/> (дата обращения 29.12.2021)
- Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок: пути помощи. – М.: Теревинф. – 2017.
- Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез. – 2009.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез. – 2018.
- Плаксунова Э.В. Программа коррекции моторно-двигательных нарушений у детей с РАС «Моторная азбука». // Электронный журнал «Психологическая наука и образование»/ - [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru) 2012, №3

Расстройства аутистического спектра в детском возрасте: диагностика, терапия, профилактика, реабилитация. Клинические рекомендации. Разработчик «Российское общество психиатров», 2020.

Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие. – М.: Советский спорт. - 2015

Фролова О.В. Становление движения у детей в норме и с аномалиями развития // Культурно-историческая психология. 2009. № 3. С.66–71