

**Министерство труда и социального развития Краснодарского края**

**Государственное казённое учреждение социального обслуживания  
Краснодарского края «Гулькевичский реабилитационный центр  
для детей и подростков с ограниченными возможностями»**

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
методического объединения  
ГКУ СО КК «Гулькевичский  
реабилитационный центр  
«10» января 2024 г.  
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГКУ СО КК  
«Гулькевичский  
реабилитационный центр  
\_\_\_\_\_ Е.В. Маркелова  
«10 » января 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Мой физический мир» физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: дети-инвалиды и дети с ограниченными  
возможностями здоровья от 3 до 18 лет

Срок реализации: 24 дня

Объем программы: 8 часов

Составитель программы:  
Лесина Екатерина Геннадьевна  
должность: инструктор по физической культуре

г. Гулькевичи  
2024

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Адаптивная физическая культура – это система мероприятий, направленных на коррекции. Физических и психофизических нарушений у детей. Адаптивная физическая культура обеспечивает общеукрепляющий, профилактический и реабилитационный эффект, является одним из средств улучшения состояния здоровья, инструментом социализации личности, а также средством координации нарушенных движений.

Известно, что развитие аутичного ребенка не просто задержано, оно искажено: нарушена система смыслов, поддерживающих активность ребенка, направляющих и организующих его отношения с миром. Именно поэтому ребенку с аутизмом затруднительно применять в реальной жизни имеющиеся у него знания и умения.

В настоящее время признано, что помощь средствами образования требуется ребенку с аутизмом не меньше, а во многих случаях даже больше, чем медицинская. С другой стороны, аутичного ребенка недостаточно просто учить: даже успешное накопление им знаний и выработка навыков сами по себе не решают его проблем.

Всем детям с расстройствами аутистического спектра, при значительной неоднородности этой группы по составу, необходимо лечебное воспитание, задачей которого является, прежде всего, развитие осмысленного взаимодействия с окружающим миром.

Двигательная сфера детей с аутизмом характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики. Детям свойственны, в частности, нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног.

Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с отсутствием пластичности. Для детей являются трудными упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук.

У многих детей на уроке адаптивной физкультуры проявляются стереотипные движения: раскачивания всем телом, похлопывания или почесывания, однообразные повороты головы, машущие движения кистью и пальцами рук, движения руками, похожие на хлопанье крыльями, ходьба на цыпочках, кружения вокруг своей оси и другие движения, которые связаны с аутостимуляцией и отсутствием самоконтроля. У учащихся с аутизмом отмечаются нарушения регуляции мышечной деятельности, своевременно не

формируется контроль за двигательными действиями, возникают трудности в становлении целенаправленных движений, страдает пространственная ориентировка.

Пониженная произвольность у аутичных детей приводит в первую очередь к нарушению координации движений. Устойчивость вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки, способность соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их свободно, без излишнего напряжения и скованности, — все это необходимо человеку для нормальной жизнедеятельности. Чаще всего недостаточность именно этих характеристик лимитирует двигательную деятельность.

Одной из задач программы по адаптивной физической культуре детей с аутизмом является обучение аутичного ребенка выполнять упражнения без помощи взрослых. Ускорить этот процесс помогают однообразные занятия. Следует придерживаться последовательного структурированного однообразного порядка, а в программу обучения включать разные виды упражнений, так как аутичные дети способны концентрировать внимание только в течение короткого периода времени.

Общеобразовательная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре «Мой физический мир» имеет **физкультурно-спортивную направленность**: направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств, системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, также данная программа направлена на развитие физического состояния ребенка, на укрепление осанки и мышц всего тела, поддержания психофизического тонуса и снятия напряжения использование различных современных коррекционных упражнения детей с расстройствами аутистического спектра. Данная программа адаптирована для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (от 3 до 18 лет) с учетом особенностей психофизического развития обучающихся.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28

(зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., зарегистрированный № 61573), действующие до 1 января 2027 года;

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2023 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Гулькевичский реабилитационный центр» от 17.06.2016 № 07967;

Устав ГКУ СО КК «Гулькевичский реабилитационный центр» от 18.05.2016 № 617;

Изменения в Устав ГКУ СО КК «Гулькевичский реабилитационный центр» от 18.05.2016 № 618, от 15.08.2019 № 1395, от 21.10.2021 № 1700.

### **Актуальность программы**

За последние годы увеличилось число детей с расстройствами аутистического спектра. Нормализация физического состояния и психофизического тонуса является одним из важных аспектов социализации детей с расстройствами аутистического спектра. Поэтому детям необходимы постоянные физические нагрузки для поддержания психофизического тонуса и снятия эмоционального напряжения. Исходя из этого данная программа приобретает особую актуальность.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в создании современных коррекционных, здоровьесберегающих, информационно-коммуникационных технологий, включает в себя комплекс мер спортивно-оздоровительного характера. Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на детский организм, расширяют диапазон возможностей, в первую очередь, двигательной сферы. Программа имеет индивидуальный, подгрупповой и групповой характер занятий.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа разрабатывалась с учетом концептуальных положений общей и коррекционной педагогики, педагогической и специальной психологии.

Программа оказывает комплексное действие на проблемы, характерные для детей с таким диагнозом, помогает развивать нужные в социальном плане навыки. Занятия направлены на коррекцию сразу всех характерных для детей с расстройствами аутистического спектра, расстройств поведения.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа рассчитана на индивидуальные, подгрупповые и групповые занятия. Добавлены дополнения в содержание программы.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой физический мир» разработана для детей с расстройствами аутистического спектра в возрасте от 3 до 18 лет.

**Формы обучения**

Индивидуальные, подгрупповые и групповые занятия.

**Особенности организации образовательного процесса**

Каждое занятие представляет собой теоретическую и практическую часть, которые дополняют друг друга, позволяют повысить мотивацию занимающегося и как следствие, достичь цели обучения.

**Объем программы**

Общее количество – 8 часов.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 30 минут индивидуально, в подгрупповой или групповой форме.

Инструктор по физической культуре может изменять последовательность прохождения программного материала, а также продолжительность занятий в зависимости от уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей воспитанников.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** определять влияние занятий адаптивной физической культуры на физическое развитие обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

приобретать базовые знания практического характера;  
 обучать технике выполнения общеразвивающих упражнений;  
 формировать различные жизненно важные двигательные умения и навыки;  
 развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость;  
 развивать интерес к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;  
 обучать простейшим способам контроля; выполнению упражнений без помощи инструктора;  
 сделать выполнение упражнений мотивационной деятельностью.

#### ***Развивающие:***

развивать мышечный корсет; мелкую и крупную моторику; точность движений, правильное восприятие пространства; координацию движений; наблюдательность и внимание.

#### ***Воспитательные:***

воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, самостоятельно применять их на отдыхе.

#### ***Оздоровительные:***

восполнять дефицит движений при помощи физических упражнений;  
 укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку;  
 содействовать повышению функциональных возможностей организма;  
 способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме; воспитанию физических способностей;  
 повышать общую работоспособность; сопротивляемость организма к влияниям внешней среды путем закаливания;  
 способствовать воспитанию физических способностей;  
 прививать гигиенические навыки.

#### ***Коррекционные:***

способствовать согласованности движений отдельных звеньев тела; согласованности выполнения симметричных и ассиметричных движений, согласованности движений и дыхания;  
 развивать быстроту реагирования на меняющиеся условия; навыки пространственной и временной ориентировки;  
 корректировать скованность и ограниченность движений.

**1.3. Учебный план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Мой физический мир»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Всего</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>
1	Адаптивная физическая культура для детей с РАС от 3 до 18 лет	8	4	4
<b>ВСЕГО</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

## 1.4. Содержание программы

### Раздел 1. Адаптивная физическая культура для детей с РАС

#### Занятие 1.1. *Давай знакомиться*

**Теоретическое занятие:** построение, приветствие, ознакомление с техникой безопасности в спортивном зале и при использовании спортивного оборудования и инвентаря, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** различные варианты ходьбы, бега, прыжков, выполнение общеразвивающих и коррекционных упражнений, упражнений на равновесие, различных видов лазания и ползания, дыхательных упражнений, использование игр различной подвижности, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений на тренажерном оборудовании. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

#### Занятие 1.2. *Путешествие по городу*

**Теоретическое занятие:** построение, приветствие, ознакомление с техникой безопасности в спортивном зале и при использовании спортивного оборудования и инвентаря, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** различные варианты ходьбы, бега, прыжков, выполнение общеразвивающих и коррекционных упражнений, упражнений на равновесие, различных видов лазания и ползания, дыхательных упражнений, использование игр различной подвижности, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений на тренажерном оборудовании. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

#### Занятие 1.3. *Полоса препятствий*

**Теоретическое занятие:** построение, приветствие, ознакомление с техникой безопасности в спортивном зале и при использовании спортивного оборудования и инвентаря, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** различные варианты ходьбы, бега, прыжков, выполнение общеразвивающих и коррекционных упражнений, упражнений на равновесие, различных видов лазания и ползания, дыхательных упражнений, использование игр различной подвижности, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений на тренажерном оборудовании. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

#### Занятие 1.4. *Морское царство*

**Теоретическое занятие:** построение, приветствие, ознакомление с техникой безопасности в спортивном зале и при использовании спортивного оборудования и инвентаря, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** различные варианты ходьбы, бега, прыжков, выполнение общеразвивающих и коррекционных упражнений, упражнений на равновесие, различных видов лазания и ползания, дыхательных упражнений, использование игр различной подвижности, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений на тренажерном оборудовании. Промежуточная диагностика развития физических качеств (см. Приложение 1 стр. 19). Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 1.5. Веселая лесенка**

**Теоретическое занятие:** построение, приветствие, ознакомление с техникой безопасности в спортивном зале и при использовании спортивного оборудования и инвентаря, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** различные варианты ходьбы, бега, прыжков, выполнение общеразвивающих и коррекционных упражнений, упражнений на равновесие, различных видов лазания и ползания, дыхательных упражнений, использование игр различной подвижности, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений на тренажерном оборудовании. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 1.6. Палочка-выручалочка**

**Теоретическое занятие:** построение, приветствие, ознакомление с техникой безопасности в спортивном зале и при использовании спортивного оборудования и инвентаря, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** различные варианты ходьбы, бега, прыжков, выполнение общеразвивающих и коррекционных упражнений, упражнений на равновесие, различных видов лазания и ползания, дыхательных упражнений, использование игр различной подвижности, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений на тренажерном оборудовании. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 1.7. Мой веселый звонкий мяч**

**Теоретическое занятие:** построение, приветствие, ознакомление с техникой безопасности в спортивном зале и при использовании спортивного оборудования и инвентаря, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** различные варианты ходьбы, бега, прыжков, выполнение общеразвивающих и коррекционных упражнений, упражнений на равновесие, различных видов лазания и ползания, дыхательных упражнений, использование игр различной подвижности, в зависимости от индивидуальных

и возрастных особенностей выполнение упражнений на тренажерном оборудовании. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 1.8. Футбол**

**Теоретическое занятие:** построение, приветствие, ознакомление с техникой безопасности в спортивном зале и при использовании спортивного оборудования и инвентаря, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** различные варианты ходьбы, бега, прыжков, выполнение общеразвивающих и коррекционных упражнений, упражнений на равновесие, различных видов лазания и ползания, дыхательных упражнений, использование игр различной подвижности, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений на тренажерном оборудовании. Контрольная диагностика развития физических качеств (см. Приложение 1 стр. 19). Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### 1.5. Планируемые результаты

Дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья познакомятся, обучатся и научатся:

соблюдать технику безопасности в спортивном зале, при выполнении упражнений с использованием спортивного инвентаря и при работе на спортивном оборудовании;

соблюдать правильность построения и знания своего места в строю;

ориентироваться в спортивном зале;

выполнять простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений;

овладеть приемами правильного, рационального дыхания и выполнением простейших заданий по словесной инструкции;

развить навыки ходьбы и бега;

овладеть навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжке;

соблюдать правильность выполнения техники прыжков, перепрыгиваний;

осваивать самостоятельные двигательные навыки, координации, последовательности движений;

развивать физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость;

радоваться своим успехам и успехам своих товарищей;

определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;

повышать уровень самостоятельности в освоении и совершенствовании различных двигательных умений;

играть в подвижные игры различной направленности с использованием спортивного инвентаря;

выполнять упражнения с мячом, скакалкой, гимнастической палкой, гантелями;

преодолевать различные препятствия;

повышать уровень самостоятельности в использовании тренажеров для развития и укрепления мышечного корсета;

держат равновесие на движущейся платформе;  
 выполнять комплексы общеразвивающей и корригирующей гимнастики из различных исходных положений с использованием спортивного оборудования;  
 использовать спортивное оборудование и спортивный инвентарь в повседневной жизни самостоятельно.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мой физический мир»

№ темы	Дата проведе ния	Название тем	Количество часов		
			Всего	Теорети ческие занятия	Практи ческие занятия
		<b>Раздел 1. Адаптивная физическая культура для детей с РАС</b>			
1		<b>Занятие 1.1.</b> Давай знакомиться	1	0,5	0,5
2		<b>Занятие 1.2.</b> Путешествие по городу	1	0,5	0,5
3		<b>Занятие 1.3.</b> Полоса препятствий	1	0,5	0,5
4		<b>Занятие 1.4.</b> «Морское царство»	1	0,5	0,5
5		<b>Занятие 1.5.</b> Веселая лесенка	1	0,5	0,5
6		<b>Занятие 1.6.</b> Палочка-выручалочка	1	0,5	0,5
7		<b>Занятие 1.7.</b> Мой веселый звонкий мяч	1	0,5	0,5
8		<b>Занятие 1.8.</b> Фитбол	1	0,5	0,5
<b>ВСЕГО</b>			<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое оснащение**

*Оборудование и инвентарь, необходимые для проведения занятий:*

гимнастическая стенка, вестибулярная качеля, сухой бассейн, гимнастические палки, набивные мячи, медицинболы, гантели, гимнастическая скамья, дорожка здоровья, «Помощница», «Перекасти поле», гимнастические маты, баскетбольные мячи, скакалки, эстафетные палочки, велотренажер, беговая дорожка, эллиптический тренажер, батут, степпер, гребной тренажер, доска для пресса, секундомер, свисток, шагомер, мультимедийный комплекс (ноутбук, колонки), набор слайдов, наглядный материал, сенсорно-динамический зал «Дом Совы».

### **Кадровое обеспечение**

Занятия по адаптивной физической культуре проводит инструктор по физической культуре, имеющий высшее образование, квалификация – специалист по физической культуре и спорту, по специальности – «Физическая культура и спорт».

Педагогический работник имеет:

- удостоверение о повышении квалификации «Организация работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в соответствии с ФГОС», 2020 г., г. Смоленск (72 ч);

- удостоверение о повышении квалификации «Педагогика и методика дополнительного образования детей и взрослых: актуальные технологии», 30 марта 2023 г., г. Краснодар (72ч).

### **2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов**

На занятии по данной программе педагог отслеживает начальный уровень физического развития воспитанника способом наблюдения. По окончании курса программы проводится контроль личного физического развития каждого воспитанника. Контроль осуществляется методом сравнительного анализа, сопоставлением исходных данных и итоговых результатов, что позволяет выявить динамику изменений уровня физического развития обучающихся.

Контроль освоения проводится в форме тестовых заданий (см. Приложение 1, стр. 19). Оценивание практических игровых навыков и умений происходит в игровой, соревновательной деятельности. Воспитанники должны научиться понимать обращенную речь, научиться или частично овладеть правильным выполнением заданий.

## 2.4. Оценочные материалы

Данные тесты по определению развития физических качеств разработаны для детей с расстройствами аутистического спектра и соответствуют рабочей программе, образовательным технологиям, используемым в реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Мой физический мир». Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов) по В.И. Усакову.

<b>Наименование объектов контроля и оценки</b>	<b>Основные показатели оценки результатов</b>
Координационные способности	Демонстрация воспитанником прохождения по линии длиной 3 м., шириной 15 см.
Выносливость	Демонстрация воспитанником умения бежать без остановки в течение 1 мин. в равномерном темпе
Точность движений	Демонстрация воспитанником передачи инструктору резинового мяча и ловля его
Гибкость	Демонстрация воспитанником гибкости при наклонах туловища вперед из положения стоя
Скоростно-силовые качества	Демонстрация воспитанником прыжка в длину с места
Скоростная реакция	Демонстрация воспитанником метания теннисного мяча
Ловкость в прыжках через скакалку	Демонстрация воспитанником количества прыжков через скакалку
Силовая выносливость	Демонстрация воспитанником количества подъемов из положения лежа на спине

## 2.5. Методическое обеспечение программы

### Методические материалы

*Реализация программы основывается на следующих принципах:*

принцип единства коррекционных и развивающих задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип сознательности и активности предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям;

принцип последовательности реализуется в построении процесса обучения от простого к сложному, от известного к неизвестному;

принцип доступности и индивидуализации определяет необходимость выбора материала в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и индивидуальных различий физических и психических способностей;

принцип систематичности заключается в регулярности занятий и рациональным чередованием нагрузок и отдыха;

принцип наглядности заключается в создании правильного представления, образа двигательного задания или элемента;

принцип динамичности предусматривает постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и нагрузок.

### Методы работы:

словесный (беседа, описание, объяснение, пояснение, указание, инструктаж, оценка, обсуждение, убеждение);

наглядный (демонстрация правильной техники, видео-показ (целостный или фрагментарный));

игровой (обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений с целью овладения навыками, закрепления и отработки изученного);

метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме точно обусловленной нагрузкой);

соревновательный (заключается в использовании соревнований как элемента организации занятия, повышающий его воспитательный эффект).

Оптимальное сочетание данных методов обеспечивает успешную реализацию программы.

**Формы работы:** индивидуальная, подгрупповая и групповая.

**Педагогические технологии, используемые  
при реализации программы**

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1	<b>Личностно-ориентированные</b>	Контроль состояния здоровья каждого обучающегося, выбор темпа и нагрузки	Создание развивающей среды	Позволяет полнее учитывать подготовленность, индивидуальные возможности и личностные особенности обучающихся
2	<b>Информационно-коммуникационные</b>	Формирование исследовательского интереса	Использование мультимедийного оборудования	Повышение интереса к занятию, привлечение к активной и динамичной деятельности
3	<b>Здоровьесберегающая технология</b>	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического здоровья, развитие двигательной сферы.	Включение полувателей социальных услуг в двигательный ритм, выработка правильного выполнения упражнений	Сформированность ритмично выполнять движения в соответствии со словами, ориентироваться в пространстве, координировать движения, воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни
4	<b>Игровые технологии</b>	Развитие согласованности и целостности выполнения движений	Отработка правильного и четкого выполнения движений	Понимание обращенной речи, обучение или частично овладение правильным выполнением заданий

### **Раздел 3. Список используемой литературы**

#### **Основная**

1. Ахмедова Л.К. «Специфика организации работы с детьми, страдающими расстройством аутистического спектра в области физического воспитания». – Шебекино, Белгородская область: 2018.
2. Герхард Питер Ф., Коэн М. ДЖ. «Визуальная поддержка. Система действенных методов для развития навыков самостоятельности у детей с аутизмом». – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2018.
3. Геслак Д. «Адаптивная физическая культура для детей с аутизмом». – Москва: Рама Паблишинг, 2019.
4. Грей К. «Социальные истории. Инновационная методика для развития социальной компетентности у детей с аутизмом. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2018.
5. Григоренко Е. «Расстройство аутистического спектра. Вводный курс. Учебное пособие для студентов». Москва: Практика, 2018.

#### **Дополнительная**

1. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». – Волгоград: Учитель, 2019.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». – Москва: Линка-Пресс, 2017.
3. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду». – Москва: Мозаика-Синтез, 2016.

#### **Интернет - источники**

1. Адаптивная физическая культура // Электронный ресурс / – <https://lfkplus.ru/adaptivaya-fizicheskaya-kultura.html>
2. Образовательный интернет-портал Infobraz // Электронный ресурс / – <https://www.infobraz.ru/library/physical-culture>
3. Адаптивная физическая культура // Электронный ресурс / – <https://afkoneline.ru>

Данные тесты по определению развития физических качеств разработаны для детей с расстройствами аутистического спектра и соответствуют рабочей программе, образовательным технологиям, используемым в реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Мой физический мир». Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов) по В.И. Усакову.

### **Тест 1**

*Цель:* Определить координационные способности.

Ребенок должен пройти по линии длиной 3 м, шириной 15 см.

Тест считается выполненным, если ребенок, держа голову, проходит эту линию, не касаясь ограничений.

### **Тест 2**

*Цель:* Определить выносливость детей, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей.

Дети должны медленно бежать, непрерывно в течении 1 мин. в равномерном темпе. Упражнение выполняется вместе с инструктором, который бежит впереди, задавая посильный для детей темп.

### **Тест 3**

*Цель:* Определить точность движений.

Ребенок должен передать инструктору резиновый мяч диаметром 15-20 см и поймать его. Расстояние 1,5 м.

Тест считается выполненным, если из 3 раз ребенок поймал мяч 2 раза.

### **Тест 4**

*Цель:* Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.

Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется в низ, стараясь не сгибать колени (при необходимости их держит воспитатель). Инструктор по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

### **Тест 5**

*Цель:* Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них.

### **Тест 6**

*Цель:* Определить скоростную реакцию в броске теннисного мяча.

Метание производится любой рукой способом «из-за спины через плечи» на дорожке шириной 4-5 м, длиной 20 м с линиями деления через каждые 0,5 м. Из 2 попыток фиксируется лучший результат.

#### **Тест 7**

*Цель:* Оценить ловкость в прыжках через скакалку.

Ребенок прыгает вперед через скакалку, инструктор считает количество прыжков.

Делаются 2 попытки, засчитывается лучший результат.

#### **Тест 8**

*Цель:* Определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Локтями мата не касаться. Инструктор придерживает колени и считает количество подъемов.

Занятие № 1  
*Давай знакомиться*

Цель: Найти контакт с ребенком;  
Формирование позитивного образа Я.

Задачи: Развитие навыка пространственного ориентирования;  
Развитие концентрации и устойчивости внимания.

Оборудование: кубики, скамейка, мягкий пуф, стульчик, музыкальное сопровождение.

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
1.Приветствие.	30 с.	Ребенок и инструктор приветствуют друг друга.
2.Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприсяде, с остановкой, с различным положением рук.	2 мин.	Следить за осанкой, держать спину ровно, голову вниз не наклонять.
3.Прыжки на месте или с продвижением вперед.	1 мин.	Приземляться на полусогнутые ноги.
4.Медленный бег по кругу, с остановкой.	1 мин.	Следить за дыханием.
5.Дыхательная гимнастика.	30 с.	Руки через стороны вверх – вдох, Руки через стороны вниз – выдох.
<b>Основная часть</b>		
6.Общеразвивающие упражнения:		Инструктор показывает упражнения ребенку, выполняя их в зеркальном изображении, все упражнения выполняются в медленном темпе.
1.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 – прр. через стороны вверх,	4-6 раз	Следить за осанкой, руки прямые.

<p>переложить кубик в левую руку; 3-4 – рр. вниз.</p> <p>2.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 – присесть, поставить кубик на пол; 3-4 – встать, рр. на пояс; 5-6 – присесть, взять кубик в левую руку; 7-8 – встать в И.П.</p> <p>3.И.п. – стойка нн. врозь, рр. на пояс, кубик на полу. 1-16 – прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.</p> <p>4.И.п. –нн. врозь, кубик в обеих руках. 1-2 – Рр. вверх; 3-4 – Рр. вниз.</p> <p>5.И.п. – лежа на спине. рр. вдоль туловища. 1-8 – поворот головы направо-налево.</p> <p>6.И.п. – лежа на спине, рр. в стороны, ладони на полу, нн. согнуты. 1-2 – приподнять туловище, свести лопатки; 3-4 – И.п.</p> <p>7.И.п. – лежа на спине, кисти рр. под шею. 1-4 – самовытяжение, кисти рр. тянутся вверх, пятки вниз; 5-8 – рр. через стороны вниз, стопы в стороны, И.п., расслабиться.</p> <p>8.И.п. – лежа на спине, рр. вдоль туловища.</p>	<p>4-6 раз</p> <p>1 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>2-4 раза в каждую сторону</p> <p>4-6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4-8 раз в каждую</p>	<p>Следить за правильностью выполнения.</p> <p>Приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Туловище расслаблено. Осуществлять небольшое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника. Стараться поясницу прижимать к полу.</p> <p>Следить за правильностью выполнения.</p> <p>Следить за осанкой, руки не опускать.</p>
---	--	--

<p>1-4 – перекаты вправо-влево.</p> <p>7. <i>Упражнения на равновесие:</i> Ходьба, рр. в стороны, перешагивая через предметы разной высоты.</p> <p>8. <i>Лазание:</i> По-пластунски под дугами.</p> <p>9. <i>Дыхательные упражнения:</i> «Остудить чай».</p>	<p>сторону</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Туловище полностью лежит на полу, таз не поднимать.</p> <p>Тыльную сторону ладоней соединить вместе, поднести к лицу и дуть на руки, как будто остужаете чай.</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<p>10. <i>Подвижная игра</i> «Догоню-поймаю».</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Ребенок по сигналу пытается убежать от инструктора. Можно предложить ребенку самому догонять инструктора.</p>

Занятие № 2  
*Путешествие по городу*

Цель: Формирование навыка правильной осанки;  
Развитие координации движений, равновесия;  
Укрепление и развитие мышц спины.

Задачи: Развитие концентрации и устойчивости внимания;  
Развитие навыка пространственного ориентирования;  
Развитие общей моторики.

Оборудование: гимнастическая скамейка, колокольчик, музыкальное сопровождение.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
1.Приветствие.	30 с.	Ребенок и инструктор приветствуют друг друга.
2.Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с различным положением рук.	2 мин.	Следить за осанкой, держать спину ровно, голову вниз не наклонять.
3.Прыжки на месте или с продвижением вперед.	1 мин.	Приземляться на полусогнутые ноги.
4.Медленный бег по кругу.	1 мин.	Следить за дыханием.
5.Дыхательная гимнастика.	30 с.	Руки через стороны вверх – вдох, Руки через стороны вниз – выдох.
<b>Основная часть</b>		
<i>6.Общеразвивающие упражнения:</i>		Инструктор показывает упражнения ребенку, выполняя их в зеркальном изображении, все упражнения выполняются в медленной темпе.
1.И.п. – принять правильную осанку у стены: - с открытыми глазами; - с закрытыми глазами,	1 мин.	Выполнять без излишнего напряжения мышц.

<p>постоять и запомнить свои ощущения.</p> <p>2.И.п. – о.с., рр. к плечам, локти в стороны.</p> <p>1-2 – свести локти вперед, выдох;</p> <p>3-4 – И.п., слегка прогнуться в грудном отделе – вдох.</p> <p>3.И.п. – лежа на спине, кисти рук по шею.</p> <p>1-2 – согнуть носки стоп на себя;</p> <p>3-4 – И.п.</p> <p>3.И.п. – то же.</p> <p>1-2 – одновременно согнуть нн., стопы поставить на пол;</p> <p>3-4 – И.п.</p> <p>4.И.п. – лежа на животе.</p> <p>1-4 – рр. выполняют движение как при плавании брассом;</p> <p>5-8 – И.п., расслабиться.</p> <p>5.И.п. –то же, кисти под подбородком.</p> <p>1- отвести нн. назад;</p> <p>2- развести нн. в стороны;</p> <p>3- соединить нн.;</p> <p>4- И.п.</p> <p>6.И.п. – лежа на спине, кисти рр. под шею.</p> <p>1-4 – самовытяжение, кисти рр. тянутся вверх, пятки вниз;</p> <p>5-8 – рр. через стороны вниз, стопы в стороны, И.п., расслабиться.</p> <p><i>7.Упражнения на равновесие:</i> Удержание равновесия, «стоя на одной ноге» («Цапля», «Самолет»).</p>	<p>3-4 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>1 мин.</p>	<p>Следить за дыханием.</p> <p>Локти от пола стараться не отрывать.</p> <p>Упражнение направлено на укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>Ноги лежат на полу, сильно не прогибаться.</p> <p>Носки ног тянем на себя, руки лежат на полу. Дыхание произвольное.</p> <p>Стараться поясницу прижимать к полу.</p> <p>Следить за осанкой. Ноги поочередно меняем.</p>
---	---	---

<p>8. <i>Лазание:</i> Восхождение и спуск с гимнастической скамейки.</p> <p>9. <i>Дыхательные упражнения:</i> «Ветерок».</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Инструктор может помогать ребенку, держа его за руку.</p> <p>Сидя на гимнастическом коврике ребенок обмахивает лицо руками и выполняет глубокий вдох носом и выдох ртом.</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<p>10. <i>Подвижная игра:</i> «У меня зазвонил колокольчик».</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Инструктор дает сигнал колокольчиком. Ребенок с закрытыми глазами показывает направление звука, и если угадает, открывает глаза и бежит искать колокольчик. Можно меняться местами с инструктором.</p>

Занятие № 3  
*Полоса препятствий*

Цель: Формирование и совершенствование навыка правильной осанки;  
Развитие координации движений;  
Укрепление мышечного корсета.

Задачи: Развитие навыка пространственного ориентирования;  
Развитие концентрации и устойчивости внимания.

Оборудование: мешочки с песком, теннисный шарик, пластиковая тарелка, музыкальное сопровождение.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
1.Приветствие.	30 с.	Ребенок и инструктор приветствуют друг друга.
2.Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «змейкой», через препятствие, широким шагом, со сменой темпа движения, с различным положением рук.	2 мин.	Следить за осанкой, держать спину ровно, голову вниз не наклонять.
3.Прыжки на месте или с продвижением вперед.	1 мин.	Приземляться на полусогнутые ноги.
4.Медленный бег по кругу, «змейкой», со сменой темпа движения и направления.	1 мин.	Следить за дыханием.
5.Дыхательная гимнастика.	30 с.	Руки через стороны вверх – вдох, Руки через стороны вниз – выдох.
<b>Основная часть</b>		
6.Общеразвивающие упражнения:		Инструктор показывает упражнения ребенку, выполняя их

<p>1.И.п.- стоя. Коррекция осанки с опорой и без опоры.</p> <p>2.И.п. – о.с. 1-4 – круговые движения рр. вперед; 5-8 – круговые движения рр.назад.</p> <p>3.И.п. – о.с., рр. вперед. 1– мах правой ногой к левой руке; 2 – И.п.; 3 – мах левой ногой к правой руке; 4 – И.п.</p> <p>4.И.п. – о.с., рр. в стороны. 1-2 – подняться на носки, рр. вверх; 3-4 – пережат на пятки, И.п.</p> <p>5.И.п. – лежа на спине, рр. под шею. 1-6 – «велосипед» вперед; 7-8 – И.п., расслабиться; 9-16 – «велосипед» назад; 17-18 – И.п., расслабиться.</p> <p>6.И.п. – то же, рр. вдоль туловища. 1-2 – рр. и нн. в стороны, «звездочка»; 3-4 – И.п.</p> <p>7.И.п. – лежа на животе, рр. вдоль туловища. 1-2 – приподнять одновременно рр. и нн. 3-4 – И.п.</p>	<p>1 мин.</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>2-4 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>в зеркальном изображении, все упражнения выполняются в медленном темпе.</p> <p>Непринужденное, правильное положение тела.</p> <p>Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения.</p> <p>Средняя амплитуда маха.</p> <p>Дыхание произвольное. Подниматься на носки как можно выше.</p> <p>Следить за дыханием и за правильностью выполнения упражнения.</p> <p>Во время выполнения руки и ноги приподнимать от пола.</p> <p>Амплитуда выполнения минимальная.</p> <p>Спина прямая. Ноги и руки</p>
--	---	--



Занятие № 4  
*Морское царство*

Цель: Совершенствование навыка правильной осанки;  
Развитие координации движений, равновесия;  
Укрепление и развитие мышц спины;  
Профилактика плоскостопия;  
Укрепление мышечного корсета позвоночника.

Задачи: Развитие концентрации и устойчивости внимания;  
Развитие общей моторики;  
Развитие навыка пространственного ориентирования.

Оборудование: гимнастическая скамья, дуги, фитбол, балансировочная доска, массирующие коврики, бруски, камешки, палочки, музыкальное сопровождение.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Вводная часть</b>		
1.Приветствие.	30 с.	Ребенок и инструктор приветствуют друг друга.
2.Ходьба: по камешкам, по палочкам, через предметы, по брускам, на носках, скрестным шагом, по массирующим коврикам.	2 мин.	Следить за осанкой, держать спину ровно, голову вниз не наклонять.
3.Прыжки на месте или с продвижением вперед, в полном присяде на месте.	1 мин.	Приземляться на полусогнутые ноги.
4.Медленный бег по кругу, «змейкой», со сменой направления, скрестным шагом, с захлестом голени.	1 мин.	Следить за дыханием.

5. Дыхательная гимнастика.	30 с.	Руки через стороны вверх – вдох, Руки через стороны вниз – выдох.
<b>Основная часть</b>		
<p><i>6. Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>1. И.п. – о.с. 1-2 – рр. вверх; 3-4 – рр. вниз.</p> <p>2. И.п. – о.с., рр. на пояс. 1- согнуть правую ногу в колене, рр. обхватить колено; 2 – И.п.; 3- согнуть левую руку в колене, рр. обхватить колено; 4- И.п.</p> <p>3. И.п. – о.с., рр. перед грудью. 1-2 – разведение рр. в стороны; 3-4 – И.п.</p> <p>4. И.п. – лежа на спине, рр. вдоль туловища. 1-4 – «велосипед» вперед; 5-8 – «велосипед» назад.</p> <p>5. И.п. – лежа на животе, рр. вверх. 1-4 – потянуться, оттягивая носки ног и вытягивая рр. вверх до предела; 5-8 – И.п.</p> <p>6. И.п. – сидя, нн. врозь, рр. вверх. 1-2 – круговые движения правой рукой; 3-4 – круговые движения левой рукой.</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Инструктор показывает упражнения ребенку, выполняя их в зеркальном изображении, все упражнения выполняются в медленно темпе. 1-2-вдох, 3-4-выдох.</p> <p>Колени поднимать как можно выше к животу.</p> <p>Следить за дыханием - 1-2-вдох, 3-4-выдох.</p> <p>Колени выпрямлять полностью. Голову не поднимать.</p> <p>Следить за дыханием - 1-4-вдох, 5-8-выдох.</p> <p>Следить за осанкой.</p>

<p>7.И.п. – стоя на коленях, нн. врозь, рр. на пояс. 1-2– сед на правое бедро, рр. влево; 3-4- И.п.; 5-6 – сед на левое бедро, рр. вправо; 7-8 – И.п.</p> <p>8. И.п. – стоя на четвереньках. 1-2 – согнуть рр., подбородком коснуться пола; 3-4 – И.п.</p> <p>7.Упражнения на равновесие: Держать равновесие на балансировочной доске, на фитболе.</p> <p>8.Лазание: - Ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь двумя руками; - по – пластунски под дугами.</p> <p>9.Дыхательные упражнения: «Ныряние по воду».</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Держать спину ровно, на раскачиваться в стороны.</p> <p>Локти в стороны, максимально свести лопатки.</p> <p>Инструктор придерживает ребенка за руки.</p> <p>Следить за правильностью выполнения. Таз не поднимать.</p> <p>По сигналу ребенок делает вдох и задерживает дыхание на несколько секунд, выполняет присед. Можно выполнять с инструктором, держа его за руки.</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<p>10.Подвижная игра: «Море волнуется».</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Инструктором произносятся слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри...». Ребенок двигается по всему залу и со словом «замри» останавливается и принимает позу морской фигуры. Инструктор отгадывает фигуру.</p>

		Можно меняться местами.
--	--	-------------------------

Занятие № 5  
*Веселая лесенка*

Цель: Совершенствование навыка правильной осанки;  
Развитие координации движений, равновесия;  
Укрепление мышц спины;  
Профилактика плоскостопия;  
Обучение работе на гимнастической стенке и возле нее.

Задачи: Развитие концентрации и устойчивости внимания;  
Развитие общей и мелкой моторики;  
Развитие навыка пространственного ориентирования.

Оборудование: ребристая доска, бруски, массирующие коврики, гимнастическая стенка, мягкая игрушка, воздушный шарик, музыкальное сопровождение.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Вводная часть</b>		
1.Приветствие.	30 с.	Ребенок и инструктор приветствуют друг друга.
2.Ходьба: по ребристой доске, по брускам, скрестным шагом, по массирующим коврикам.	2 мин.	Следить за осанкой, держать спину ровно, голову вниз не наклонять.
3.Прыжки на месте или с продвижением вперед, в полном присяде на месте и с продвижением вперед.	1 мин.	Приземляться на полусогнутые ноги.
4.Медленный бег по кругу, «змейкой», по диагонали, со сменой направления, скрестным шагом, с	1 мин.	Следить за дыханием.

<p>захлестом голени. 5. Дыхательная гимнастика.</p>	30 с.	<p>Руки через стороны вверх – вдох, Руки через стороны вниз – выдох.</p>
<p><i>6. Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p>1. И.п. – стоя лицом к лестнице, рр. на рейке на уровне пояса. 1-2 – наклон головы вправо; 2-4 – И.п.; 5-6 – наклон головы влево; 7-8 – И.п.</p> <p>2. И.п. – то же, рр. на рейке на уровне бедер, нн. на ширине плеч. 1-2 – выпад вправо; 3-4 – И.п.; 5-6 – выпад влево; 7-8 – И.п.</p> <p>3. И.п. – стоя левым боком к гимнастической стенке, нн. возле нижней рейки, левая рука лежит на рейке на уровне пояса, правая рука хватом сверху над головой. 1-6 – пружинистые движения вправо; 7-8 – И.п.</p> <p>4. И.п. – стоя правым боком к гимнастической стенке, нн. возле нижней рейки, правая рука лежит на рейке на уровне пояса, правая рука</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Инструктор показывает упражнения ребенку, выполняя их в зеркальном изображении, все упражнения выполняются в медленном темпе. Плечи не поднимать.</p> <p>Держать спину ровно.</p> <p>Руки и ноги держать прямыми, пятки от пола не отрывать.</p> <p>Руки и ноги держать прямыми, пятки от пола не отрывать.</p>

<p>хватом сверху над головой. 1-6 – пружинистые движения влево; 7-8 – И.п. 5.И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке на нижней рейке на носках, рр. на рейке на уровне пояса. 1-4 – пружинистые движения стопами вверх; 5-8 – пружинистые движения стопами вниз. 6.И.п. - стоя лицом к лестнице, рр. на рейке на уровне бедер. 1-8 – выполнить приседания. <i>7.Упражнения на равновесие:</i> Ходьба по наклонной лестнице вверх и вниз. <i>8.Лазание:</i> Восхождение и спуск с гимнастической стенки с помощью без помощи ног. <i>9.Дыхательные упражнения:</i> «Раздувайся шар».</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Пружинистые движения выполнять мягко. Таз назад не отставлять. Смотреть вперед.</p> <p>Приседания выполнять медленно. Смотреть вперед. Пятки от пола не отрывать.</p> <p>Инструктор придерживает ребенка за руку. Наступать на каждую рейку.</p> <p>Инструктор страхует ребенка, стоя рядом возле гимнастической стенки.</p> <p>Делая несколько вдохов и выдохов, ребенок надувает воздушный шарик.</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<p>10.Подвижная игра: «Пожарные на учении».</p>	<p>2 мин.</p>	<p>По сигналу инструктора ребенок должен быстро пробежать, залезть на гимнастическую лестницу, взять мягкую игрушку, спуститься с ней и добежать до линии финиша. Учитывается</p>

		время выполнения задания.
--	--	---------------------------

Занятие № 6  
*Палочка – выручалочка*

Цель: Совершенствование навыка правильной осанки;  
Развитие координации движений, равновесия;  
Укрепление мышечного корсета позвоночника;  
Профилактика плоскостопия;  
Обучение работе с гимнастической палкой.

Задачи: Развитие концентрации и устойчивости внимания;  
Развитие общей и мелкой моторики;  
Развитие навыка пространственного ориентирования.

Оборудование: гимнастические палки, канат, бумы, ведра, музыкальное сопровождение.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Вводная часть</b>		
1.Приветствие.	30 с.	Ребенок и инструктор приветствуют друг друга.
2.Ходьба: по канату прямо и боком, на пятках, на носках, по гимнастической палке боком, с высоким подниманием бедра.	2 мин.	Следить за осанкой, держать спину ровно, голову вниз не наклонять.
3.Прыжки на месте или с продвижением вперед, в полном присяде на месте и с продвижением вперед.	1 мин.	Приземляться на полусогнутые ноги.
4.Медленный бег по кругу, «змейкой», по диагонали, со сменой направления,	1 мин.	Следить за дыханием.

<p>скрестным шагом, с захлестом голени.</p> <p>5. Дыхательная гимнастика.</p>	30 с.	<p>Руки через стороны вверх – вдох, Руки через стороны вниз – выдох.</p>
<p><i>6. Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p>1. И.п. – стоя, рр. вниз, хватом за концы палки. 1 – рр. вверх; 2 – рр. за голову; 3 – рр. вверх; 4 – И.п.</p> <p>2. И.п. – то же, рр. вверх. 1 – наклон вправо; 2 – рр. за голову; 3 – наклон вправо; 4 – И.п.</p> <p>3. И.п. – то же, рр. с палкой вниз. 1 – присед, колени врозь, рр. вверх; 2-3 – сохранить это положение; 4 – И.п.</p> <p>4. И.п. – то же, палка за спиной. 1-2 – рр. назад, соединить лопатки; 3-4 – И.п.</p> <p>5. И.п. – лежа на спине, палка в согнутых рр. на груди, нн. согнуты, стоят на полу. 1-2 – сед, рр. вверх и за голову; 3-4 – И.п.</p> <p>6. И.п. – лежа на животе, рр. вверх с палкой. 1-3 – приподнять и удержать</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Инструктор показывает упражнения ребенку, выполняя их в зеркальном изображении, все упражнения выполняются в медленном темпе. Смотреть прямо перед собой. Следить за положением палки</p> <p>Потянуть боковые поверхности туловища.</p> <p>В приседе держать спину ровно, смотреть вперед.</p> <p>Удерживать туловище ровно. Плечи не поднимать.</p> <p>Потянуться руками вверх. Дыхание произвольное.</p> <p>Смотреть на палку, голову не запрокидывать назад. Дыхание произвольное.</p>

<p>пр. и туловище. 4 – И.п. 7.И.п. – то же, пр. хватом за концы палки, палка на лопатках. 1-3– прогнуться; 4– И.п. 8.И.п. – стоя на коленях, пр. с палкой сзади, хватом сверху. 1-2 – наклон туловища вперед, пр. назад; 3-4 – И.п. 7.Упражнения на равновесие: Ходьба по буму с помощью палки. 8.Лазание: Перелезание через бум. 9.Дыхательные упражнения: «Очищающее дыхание».</p>	<p>4-6 раз  4-6 раз  1 мин.  1 мин.</p>	<p>Смотреть на пол. Амплитуда движений малая.  Угол наклона 5-10 градусов. Спина прямая.  Инструктор помогает ребенку, придерживая его за руку. Дыхание произвольное.  «Жужжим как пчела» - произносим звук «ж» на выдохе; «Шипим как змея» - произносим звук «ш» на выдохе; «Рычим как волк» - произносим звук «р» на выдохе.</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<p>10.Подвижная игра: «Ловись рыбка».</p>	<p>2 мин.</p>	<p>«Рыбки» - гимнастические палки, «озеро» - ведра. По сигналу перенести по одной «рыбке» из одного «озера» в другое. Учитывается время переноса всех «рыбок».</p>

Занятие № 7  
*Мой веселый звонкий мяч*

Цель: Закрепление навыка правильной осанки;  
Развитие координации движений, равновесия;  
Укрепление мышечного корсета позвоночника;  
Профилактика плоскостопия;  
Обучение работе с мячами разного диаметра.

Задачи: Развитие концентрации и устойчивости внимания;  
Развитие общей и мелкой моторики;  
Развитие навыка пространственного ориентирования.

Оборудование: мячи, медицинболы, мыльные пузыри, «тоннели», дуги, музыкальное сопровождение.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Вводная часть</b>		
1.Приветствие.	30 с.	Ребенок и инструктор приветствуют друг друга.
2.Ходьба: с мячом за головой, с мячом между ног, с мячом за спиной.	2 мин.	Следить за осанкой, держать спину ровно, голову вниз не наклонять.
3.Прыжки на месте или с продвижением вперед, в полном присяде на месте и с продвижением вперед; на двух ногах между медицинболами.	1 мин.	Приземляться на полусогнутые ноги.



<p>1-2 – коснуться мяча грудью; 3-4 – И.п. 6.И.п. – лежа на животе, рр. вперед, держат мяч. 1-4 – прогнуться; 5-8 – И.п. 7.Упражнения на равновесие: Стоять на медицинболе, рр. в стороны. 8.Лазание: На четвереньках толкать мяч под дугами и через «тоннели». 9.Дыхательные упражнения: «Пузыри».</p>	<p>4-6 раз   1 мин.  1 мин.  1 мин.</p>	<p>Амплитуда движений небольшая.   Выполнять с помощью инструктора.  Дыхание произвольное.  Надувание мыльных пузырей.</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<p>10.Подвижная игра:  «Передача мяча в тоннель».</p>	<p>2 мин.</p>	<p>По сигналу ребенок толкает лбом мяч через «тоннель». Учитывается скорость выполнения.</p>

Занятие № 8  
*Фитбол*

Цель: Закрепление навыка правильной осанки;  
Профилактика плоскостопия;  
Развитие координации движений, равновесия;  
Укрепление мышечного корсета позвоночника;  
Обучение правильной посадке, выполнению ОРУ, упражнений на растягивание, на расслабление, на сохранение равновесия на фитболе.

Задачи: Развитие концентрации и устойчивости внимания;  
Развитие общей и моторики;  
Развитие навыка пространственного ориентирования.

Оборудование: гимнастическая скамья, фитбол, кегли, музыкальное сопровождение.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Вводная часть</b>		
1.Приветствие.	30 с.	Ребенок и инструктор приветствуют друг друга.
2.Ходьба с фитболом на месте, с продвижением вперед и отбиванием фитбола двумя руками, «змейкой», со сменой направления.	2 мин.	Следить за осанкой, ударять по фитболу мягко.
3.Прыжки на месте или с продвижением вперед, в полном присяде на месте и с	1 мин.	Приземляться на полусогнутые ноги.

<p>продвижением вперед. 4.Медленный бег по кругу, «змейкой», по диагонали, со сменой направления, скрестным шагом, с захлестом голени. 5.Дыхательная гимнастика.</p>	<p>1 мин.          30 с.</p>	<p>Следить за дыханием.          Руки через стороны вверх – вдох, Руки через стороны вниз – выдох.</p>
<b>Основная часть</b>		
<p><i>6.Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p>1.И.п. –сидя в полуприсяде на носках лицом к фитболу, рр. сбоку на фитболе. 1-2 – встать, рр. в стороны; 3-4 – И.п. 2.И.п. – стоя на коленях, лицом к фитболу, рр. нафитболе. 1-2 – присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; 3-4 – И.п. 3.И.п. – лежа на спине, прямые нн на фитболе, опора на пятки. 1-4 – приподнять таз от пола; 5-8 – И.п. 4.И.п. – то же, ступни нн. нафитболе. 1-4 – делать маленькие шаги по фитболу вперед; 5-8 – то же назад. 5.И.п. –тот же, нн. обхватитьфитбол. 1-4 – согнуть колени и сжать фитбол; 5-8 – расслабиться, И.п. 6.И.п. – то же, нн. согнуты и</p>	<p>4-6 раз          4-6 раз          4-6 раз          4-6 раз          4-6 раз</p>	<p>Инструктор показывает упражнения ребенку, выполняя их в зеркальном изображении, все упражнения выполняются в медленно темпе. Держать спину ровно.          Дыхание произвольное.          Амплитуда выполнения средняя.          Дыхание произвольное.          Следить за правильным выполнением упражнения.          Выдох выполнять в момент</p>

<p>лежат на фитболе, рр. за головой.</p> <p>1-2 – поднять верхнюю часть туловища к коленям;</p> <p>3-4 – И.п.</p> <p>7.И.п. – то же, прямые нн. вместе, рр. вверх, фитбол в рр.</p> <p>1-2 – приподняться, передать фитбол в нн.;</p> <p>3-4 – приподняться, передать фитбол в рр.</p> <p>8.И.п. – то же, нн. согнуты в коленях лежат на фитболе.</p> <p>1-2 – прижать фитбол к ягодицам;</p> <p>3-4 – расслабиться, И.п.</p> <p>7.Упражнения на равновесие: Балансировка и покачивание, лежа на животе и на спине на фитболе; наклоны в стороны, сидя на фитболе.</p> <p>8.Лазание: Ползание по скамейке на четвереньках; ползание на животе и на спине, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>9.Дыхательные упражнения: «Толстый – тонкий».</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>усилия.</p> <p>Выдох выполнять в момент усилия.</p> <p>1-2-напрягать мышцы ног.</p> <p>Инструктор помогает ребенку, придерживая его за руки.</p> <p>Ногами не помогать продвижению.</p> <p>Одна рука лежит на животе, другая – на грудной клетке. Ребенок делает глубокий вдох носом, живот втягивается («тонкий»), делает выдох ртом, живот вытягивается вперед («толстый»).</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<p>10.Подвижная игра:</p> <p>«Попади в цель».</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Ребенок за определенное количество времени должен сбить</p>

		<p>большее количество кеглей. Если кегли все сбиты, а время продолжает идти, задача ребенка самому подбегать и устанавливать кегли на свои места.</p>
--	--	---