

Управление образования и молодежной политики администрации
г. Владимира
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Владимира «Детский сад № 116»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 116»
Кузнецова А.А.
Приказ № 233-08
от «30» мая 2024г.

Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 4
«30» мая 2024г.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа для
детей с РАС

«Детский фитнес»

Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень сложности – ознакомительный

Возраст: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре
Астафьева Вера Геннадьевна

г. Владимир, 2024г.

Содержание

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка3
- 1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.....7
- 1.3. Содержание программы.....8
 - Учебно-тематический план.....8
- 1.4. Планируемые образовательные результаты11

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график.....12
- 2.2. Условия реализации программы14
- 2.3. Формы аттестации15
- 2.4. Методические материалы.....15
- 2.5. Список литературы18

Приложения

- Оценочные материалы.....22
- Лист внесения изменений в программу.....24

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа для детей с РАС «Детский фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмом Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Порядком организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629
- Письмом Минпросвещения России от 1 августа 2019 г. № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы

дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

- Письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
- Распоряжением Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года»;
- Уставом МБДОУ "Детский сад № 116".

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Владимира «Детский сад № 116» (далее МБДОУ «Детский сад № 116») осуществляет образовательную деятельность в интересах ребёнка, общества и государства, обеспечивает охрану здоровья и создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе возможность удовлетворения воспитанника в самообразовании и получении дополнительного образования.

Концептуальная идея

В основе Программы – концептуальные идеи основоположников теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста А.В. Запорожца, А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаевой, Т.Л.Богина, Е.И.Вавилова, М.Ю. Кистяковская, Т.И.Осокина, Н.Т.Терехова, Е.А.Тимофеева, а также Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г., Э.В. Плаксуновой, О.В. Фроловой; О.С. Никольской, Е.Р. Баенской, М.М. Либлинг.

В отечественной психологии и педагогике выявлен сопряженный характер процессов формирования двигательной сферы и психического развития ребенка первых семи лет жизни (Вайзман, Г.А. Бутко; А.А. Дмитриев; И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько; В.И. Лубовский и др.). 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.

Часто у детей с РАС встречаются затруднения в регуляции физического тонуса, совмещение напряженности и вялости, трудности ритмической

организации движения. Нарушение двигательного развития во многом обусловлено высоким уровнем тревоги аутичного ребенка, страхами, недостаточным пониманием происходящих событий, которые преодолевается при активизации сознания ребенка при выполнении упражнений посредством слова и других знаково-символических средств.

Неспособность к произвольности двигательного поведения и нарушение координации движений негативно сказываются на удовлетворения детьми с РАС социальных, личных и бытовых потребностей.

Аэробика (фитнес) является видом физической активности, гармонично сочетающим элементы шоу и зрелищных видов спорта (гимнастика, акробатика, танцы), относится к сложнокоординационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости.

Занятия физкультурно-спортивной направленности у ребёнка с РАС будут способствовать развитию чувства гармонии движений, повышению общей культуры, расширению их кругозора, по возможности осмысленно относиться к собственному телу, к его состоянию.

На занятиях большое внимание уделяется развитию социальных и коммуникативных навыков, очень важных для дальнейшей социализации и адаптации в обществе.

Содержание программы реализует приоритетные направления физического воспитания: формирование двигательных умений и навыков; интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка; развитие физических и психических качеств и способностей, по возможности усвоение теоретических знаний из области физической культуры и спорта

В основу программы положены:

- единство воспитания и обучения двигательной деятельности воспитанников;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;

Занятия детей по этой Программе способствуют снятию психического напряжения, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие, благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.).

Занятия по программе не имеет медицинских противопоказаний, предполагает индивидуальный подход, что подходит для детей с ОВЗ, а также являются прекрасным средством разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка.

Новизна программы

Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития детей

дошкольного возраста с РАС, реального уровня их физической подготовленности, а также включает новые направления в здоровьесберегающей технологии:

- танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, улучшению произвольности двигательного поведения и сенсомоторной координации движений, а также развитию способности в удержании статического и динамического равновесия при выполнении игровых действий и действий с предметами;

- степ-аэробика. Специальные упражнения на степ-платформе вызывают у детей большой интерес к занятиям, у них формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры. У ребенка развивается общая выносливость и точность движений;

- упражнения с фитболом – гимнастика на больших разноцветных мячах. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Актуальность программы.

Актуальность данной Программы в том, что многие дети с РАС испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного, психического развития, поэтому детям с РАС так необходимы постоянные физические нагрузки для поддержания психофизического тонуса и снятия эмоционального напряжения.

Нормализация физического состояния и психофизического тонуса является одним из важных аспектов социализации детей с расстройствами аутистического спектра, а также обучение их умению выполнять упражнения без помощи взрослых.

Для удовлетворения потребности детей с ОВЗ в двигательной активности в детском саду организованы дополнительные занятия по программе «Детский фитнес».

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными.

Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

И так как есть социальный заказ со стороны родителей воспитанников, то разработка программы «Детский фитнес» в ДОУ достаточно актуально и педагогически целесообразно.

Педагогическая целесообразность программы

Программа адаптирована к особенностям дошкольного образовательного учреждения и учитывает индивидуальные особенности детей с РАС. Занятия по данной программе дают не только хороший внешний результат, они максимально способствуют формированию у детей чувства прекрасного, гармонии физического и духовного состояния. Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения, а также отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Гармоничное развитие личности ребенка с ОВЗ происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально дифференцированного подхода, во-вторых, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса.

В основу программы положены:

- единство воспитания и обучения двигательной деятельности воспитанников;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей.

Особенности организации образовательного процесса

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа для детей с РАС «Детский фитнес»:

- уровень – стартовый
- направленность – физкультурно-спортивная
- осуществляется на платной основе
- специфика реализации – подгрупповая, групповая
- количество детей в возрасте от 5 до 6 лет в подгруппах до 5 человек, что обусловлено возможностями места проведения занятий и используемым инвентарем
- форма обучения – очная,
- рассчитана на 1 год, 33 часа, 1 час в неделю, продолжительность одного занятия – 20 минут.
- классификация программы: модифицированная, ознакомительная, модульная

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: Формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно-координационных движений и коррекция основных двигательных действий у детей с РАС.

Обучающие:

- Обучать основам техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники общеразвивающих упражнений и жизненно необходимым

двигательным умениям и навыкам в соответствии с индивидуальными особенностями дошкольника;

- Формировать способность к произвольному воспроизведению двигательных действий и реализации программы двигательных действий по показу, инструкции, сигналу инструктора;
- Обучать основным правилам поведения на занятиях и осознанно их применять.

Развивающие:

- развивать координационные способности, культуру движений и телесной рефлексии у детей с ОВЗ;
- развивать познавательные способности посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых усваиваются элементарные знания об окружающем, познание собственного тела и своих многочисленных возможностей;
- развивать и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на ловкость, гибкость и координацию);
- стимулировать функцию сердечно-сосудистой системы и координационных способностей,
- развивать коммуникативные навыки, привычку к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм, интерес к занятиям;
- способствовать развитию самоконтроля;
- формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой.
- способствовать приобретению практического опыта, путем участия в физкультурных праздниках.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Устный опрос
2.	Классический фитнес	7	2	5	Практическая работа, устный опрос
3.	Фитбол-аэробика	8	2	6	Практическая работа, устный опрос
4.	Танцевальный фитнес	8	2	6	Практическая работа, устный опрос

5.	Степ-аэробика	8	2	6	Практическая работа, устный опрос
6.	Соревнования по фитнесу	1	0	1	Практическая работа
	ИТОГО	33	8,5	24,5	

Содержание:

Раздел № 1

Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях по аэробике

Раздел № 2

Классический фитнес «Игроритмика»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами.

Практика:

Разминка под музыку «Барбарика»;

Разучивание ритмической композиции «Игроритмика» под музыку «harris ford vs gordon doyle feat lisah das geht boom shag ragga radio edit (zvukoff.ru)»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы Zvuki prirody-Ruchej Muzyka dlya Relaksacii.

Раздел № 3

Фитбол-аэробика «Прыг-скок»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами.

Практика:

Разминка под музыку «Барбарика»;

Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок» «Dlya detey – Veselaya Muzyka. (mp3top100.net)»;

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе, поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

Раздел № 4

Танцевальный фитнес «Барбарика»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.

Практика:

Разминка под музыку «Барбарика»;

Разучивание ритмической композиции «Барбарика» «Orkestr-narodnyh-instrumentov-Russkaya-bystraya-kadril_(mp3keks.com)»;

Стретчинг: медленное круговое движение головой; растягивание внутренних мышц бедра под музыку Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka(mp3keks.com);

Релаксация и самомассаж под звуки природы Zvuki prirody-Ruchej Muzyka dlya Relaksacii.

Раздел № 5

Степ-аэробика «Топай ножка»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики.

Практика:

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Топай ножка» под музыку «Илона, франц»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища;

Релаксация и самомассаж под звуки природы «Zvuki prirody-Zvuki tropicheskogo lesa posle dozhda».

Раздел № 6

Классический фитнес «Ты - морячка, я - моряк»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений

Практика:

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Ты - морячка, я - моряк» под музыку «Яблочко»;

Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища;

Релаксация и самомассаж: Zvuki Prirody. Muzyka Morya...

Раздел № 7

Фитбол-аэробика «Веселые зайчата»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъем колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады.

Практика:

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Веселые зайчата» под музыку «Besheniy lyagushonok-Drin-din-diridin»;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку.

Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

Раздел № 8

Танцевальный фитнес «Зоопарк»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца

Практика:

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Зоопарк» под музыку;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища;

Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyaschego rasslableniya Yogi (mp3top100.net)».

Раздел № 9

Степ-аэробика «Шаг за шагом»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики

Практика:

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Шаг за шагом» под музыку «Chris Parker - Symphony 2011 skripichnaya tantsevalnaya muzika (get-tune.net)»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса;

Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki prirody-Pticy sverchki.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания по данной программе не могут подвергнуться жесткой аттестации, т.к. она направлена на формирование у воспитанников стремления к дальнейшему познанию себя, поиск новых возможностей реализации своего потенциала в комплексе.

Результативность занятий по программе «Детский фитнес» будет различной, в силу индивидуальных особенностей, как психических, так и физиологических.

1. Обучающие: По завершении обучения по программе дети, в соответствии с индивидуальными особенностями научатся выполнению комплекса физических упражнений и жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, у них сформируется способность к произвольному воспроизведению двигательных действий по показу и инструкции педагога, усвоят основные правила поведения на занятиях и научатся их осознанно их применять.

2. Развивающие: Освоение данной программы поможет развитию у детей познавательных и координационных способностей, культуры движений, коммуникативных навыков, форсированности привычки к здоровому образу жизни

3. Воспитательные: Занятия по программе помогут воспитанию положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм, интереса к занятиям, будут способствовать приобретению практического опыта, путем участия в физкультурных праздниках, будут способствовать развитию самоконтроля и формированию стойкого интереса к занятиям физической культурой.

Данная программа способствует комплексному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ раздела, название	Темы занятий	Кол-во часов	Форма организации занятия	Средства обучения	Месяц
Раздел № 1 Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по аэробике	1	Организованное занятие	аудиозапись	сентябрь
Раздел № 2 Классический фитнес «Игроритмика»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;	1	-//-	ТСО, аудиозапись	сентябрь
	Ритмическая композиция «Игроритмика»	2	-//-	ТСО, аудиозапись	сентябрь
Раздел № 3 Фитбол-аэробика «Прыг-скок»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;	1	-//-	ТСО, аудиозапись, мячи-фитболы	октябрь
	Ритмическая композиция «Прыг-скок»	3	-//-	ТСО, аудиозапись, мячи-фитболы	октябрь

Раздел № 4 Танцевальный фитнес «Барбарики»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.	1	-//-	ТСО, аудиозапись	ноябрь
	Ритмическая композиция «Барбарики»	3	-//-	ТСО, аудиозапись	ноябрь
Раздел № 5 Степ-аэробика «Топай ножка»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики.	1	-//-	ТСО, аудиозапись, степ-платформа	декабрь
	Ритмическая композиция «Топай ножка»	3	-//-	ТСО, аудиозапись, степ-платформа	декабрь
Раздел № 6 Классическая аэробика «Ты - морячка, я - моряк»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений	1	-//-	ТСО, аудиозапись	январь
	Ритмическая композиция «Ты - морячка, я - моряк»	3	-//-	ТСО, аудиозапись	январь
Раздел № 7 Фитбол-аэробика «Веселые зайчата»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъем колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады	1	-//-	ТСО, аудиозапись, мячи-фитболы	февраль
	Ритмическая композиция «Веселые зайчата»	3	-//-	ТСО, аудиозапись, мячи-фитболы	февраль
Раздел № 8 Танцевальная аэробика «Зоопарк»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца	1	-//-	ТСО, аудиозапись	март

	Ритмическая композиция «Зоопарк»	3	-//-	ТСО, аудиозапись	март
Раздел № 9 Степ-аэробика «Шаг за шагом»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики	1	-//-	ТСО, аудиозапись, степ-платформа	апрель
	Спортивная музыкально-ритмическая композиция «Шаг за шагом»	3	-//-	ТСО, аудиозапись, степ-платформа	апрель
Раздел № 10 Чемпионат по аэробике	Итоговое мероприятие по усвоению детьми различных техник	2	-//-	ТСО, аудиозапись, мячи-фитболы, степ-платформа	май

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Для организации занятий по программе «Аэробика для детей» необходимо:

Спортивный зал,

Для освоения данной программы необходимо наличие отдельного зала.

Для реализации программы необходимы:

- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- специальный инвентарь для степ-аэробики: степ-платформа; мячи-фитболы, коврики для занятий на полу; обручи легкие пластмассовые, мячи среднего размера, гимнастические палки большие и маленькие - на каждого ребенка;
- шнур яркий длиной 3-4 метра;

Картотека игр, способствующая развитию музыкального слуха, чувства ритма, которые необходимы для занятий по фитнесу.

Картотека «Игровой самомассаж»- упражнения по игровому самомассажу;

Картотека «Музыкально-ритмические игры» - подборка различных музыкальных игр на развитие творческого воображения и фантазии;

Картотека «Разминки»-подборка разминок по теме для начала занятия;

Картотека упражнений на дыхание.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек: гимнастический купальник и лосины, гимнастические полутапочки.

Прически должны быть аккуратными (волосы убраны с лица и собраны в «пучок»).

Для мальчиков: футболка, спортивные шорты, чешки.

Информационное обеспечение

Для демонстрации иллюстративного материала по темам программы – компьютер, проектор, либо телевизор.

Музыкальные произведения должны быть длительностью 1,5 - 2 минуты. Грамотный подбор музыкального сопровождения очень важен при организации занятий по физическому развитию дошкольников с использованием элементов аэробики.

Для аэробических композиций - ритмичные, весёлые и зажигательные композиции, подобранные в соответствии с возрастом детей, обеспечат эмоциональный отклик, будут способствовать чёткому выполнению движений.

Требования к подбору музыкального сопровождения: наличие четкого ударного ритма; чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие педагог имеющий средне-специальное или высшее педагогическое дошкольное образование и прошедший курсовую подготовку по работе с детьми с РАС.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В начале обучения по программе проводится входящая диагностика для определения уровня развития детей. Результаты диагностики фиксируются в таблице результатов педагогической диагностики.

Итоговая аттестация осуществляется по результатам обучения при завершении освоения всего объема программы в конце учебного года (май).

Педагогическая диагностика в рамках данной программы направлена на определение развития двигательных навыков детей.

Демонстрация образовательных результатов проводится в конце учебного года.

Об итогах работы и достигнутых результатах педагог оформляет аналитическую справку. Методы проведения педагогической диагностики усвоения ДОП: наблюдение.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В работе с детьми с ОВЗ используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности.

Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме. Ускорить процесс обучения выполнению

комплексов упражнений помогают однообразные занятия. При проведении необходимо выдерживать последовательность структурированного однообразного порядка, а в процессе обучения включать разные виды упражнений, так как дети с РАС способны концентрировать внимание только в течение короткого периода времени.

Основной формой организации работы по программе является занятие.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

-индивидуальная (позволяет индивидуализировать обучение, через общение педагога с ребенком).

-работа в парах,

-работа в малых группах (проводятся со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно-гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности)

Формы проведения занятий: практическое занятие, индивидуальное занятие.

Методы обучения:

1. *Наглядные методы.*

«Визуальное расписание»: карточки с названием тем или режимных моментов. Изменение в расписание осуществляется только по «уважительным» причинам и совместно с обучающимися. Создает упорядоченную картину мира, помогает избежать многих страхов, повышает самостоятельность, помогает справиться с тревогой, позволяет усвоить алгоритм учебных действий.

«Чёткий план»: карточки с символами и подписями заданий, фотографии, иллюстрации, презентации. Повышает уровень самостоятельности, позволяет подготовиться к смене деятельности, получить ощущение, что что-то достигнуто.

«Инструкция»: символы, подкрепляющие конкретное действие. В случае выполнения сложного задания - визуальный стимул (подбирается индивидуально для каждого). Научение ребенка выполнять задание, возможность самостоятельного выполнения задания.

«Образцы выполнения»: вначале демонстрация результата в виде: ответа на вопрос, моделирования действия (то, как должно оно выглядеть), алгоритма выполнения, образца выполнения. Снимают тревожность и нежелание выполнять задание.

«Визуальные правила поведения»: правил не должно быть много, правила должны быть актуальными на данный период, формулировка правил должна быть четко продумана, фразы должны быть короткими, все слова в них понятными, не использовать в формулировках частицу НЕ. Для успешной адаптации.

«Социальные истории»: фотографии или рисунки на темы: «Следование очереди», «Социальная дистанция», «Нормы поведения в общественных

местах» и др. Помогают «считывать» и понимать социальные ситуации, осмыслить события индивидуального опыта.

2. Практические методы.

«Индивидуальная корректировка объёма задания»: четкое начало и конец задания, небольшой объем задания, предъявление задания мелкими частями. Поможет избежать путаницы при выполнении и паники при виде объема задания.

«Помощь в смене деятельности»: напоминание о смене деятельности за 5 минут и за 1 минуту до него, с помощью специального знака (таймер, карточка, считалка и т. п.). Уменьшает стресс, дезориентацию, чувство дискомфорта.

«Обучение работе в паре, мини-группе»: задания в группе должны быть в рамках способностей ребенка, избегайте планирования групповых заданий. Повышаю уровень коммуникации.

3. Словесные методы.

«Адаптация устной речи»: избегайте ироничных и образных выражений, говорите ровным тоном, не говорите слишком быстро. Способствует адекватному восприятию.

«Выполнение инструкции»: привлечите внимание обучающегося, называя его по имени, используйте несложные инструкции, проверяйте понимание услышанного, сокращайте инструкцию до ключевых слов, избегайте длинных глагольных высказываний, напишите или нарисуйте инструкцию. Способствует адекватному восприятию, уменьшает стресс, дезориентацию, чувство дискомфорта.

«Ответы на вопросы»: задавайте вопросы сразу же после того, как произошел вид деятельности, дайте обучающемуся время на обдумывание вопроса, повторяйте несколько раз вопрос в течение занятия, подкрепите вопрос визуальной подсказкой. Помогает установить коммуникации.

Образовательные технологии:

«*Дидактическая игра*». Игровые моменты повышают эмоциональную составляющую учебно-воспитательного процесса. Создание игровой атмосферы на занятии развивает познавательный интерес, активность обучающихся, позволяет снять усталость и удержать внимание. При подборе игры или задания следует учитывать склонности ребёнка, стараться связывать задания с его интересами. Обучающимся с РАС нравится «встречать и провожать» сказочные персонажи (особенно мягкие игрушки), сопровождающие их на протяжении всего занятия. Дети при этом оживляются, радуются и стараются выполнить все задания. Учитывая сенсорные предпочтения детей, необходимо подбирать средства, воздействие которых вызывает у ребёнка приятные ощущения, эмоциональный отклик. Это могут быть игры с песком, крупами, мыльными пузырями, мячом, различными двигающимися музыкальными игрушками.

«*Технология разноуровневого обучения*». Предполагается разный уровень усвоения материала программы в зависимости от способностей и психофизических особенностей каждого обучающегося. Работа по данной

технологии даёт возможность развивать индивидуальные особенности обучающихся. Для каждого обучающегося составляются задания различной сложности, с учётом их индивидуальных особенностей. Такой подход повышает удовлетворенность результатами обучения и способствует повышению познавательной активности обучающихся.

«Здоровьесберегающие технологии». К данной технологии относятся физкультурные минутки ритмические и под музыку, релаксационные паузы (слушаем звуки природы), дыхательная гимнастика (в игровой форме: сдуем снежинку, погасим костёр), упражнения для мелкой моторики. Такие упражнения способствуют развитию познавательной деятельности детей.

«ИКТ». Помогают сделать занятия наглядными, динамичными, эффективными. Презентации дают возможность преподнести информацию и через слова на экране, и через наглядное динамическое изображение предметов, и через аудио и видео файлы, одновременно воздействуя на несколько органов чувств, что приводит к прочности, быстрой усвоения материала, повышает познавательную активность обучающихся.

«Технология опорных сигналов». Пиктограммы - небольшие карточки со схематическим изображением различных видов деятельности. Пиктограммы у обучающихся с РАС создают ощущение более стабильной, без неожиданностей ситуации, задают алгоритм деятельности на конкретное занятие. В качестве пиктограмм можно использовать так же фотографии заданий, рисунки. Эта технология улучшает всесторонне развитие аутичного ребенка, его познавательную деятельность.

Алгоритм занятия. Каждое занятие по новым темам включает теоретическую часть и практическое выполнение заданий (примерно 20% времени, отведенного на раздел). Далее идут занятия на закрепление пройденного материала (80% времени, отведенного на раздел).

Структура занятия:

1. Вводная часть:

- Беседа с детьми по теме занятия, игровые ситуации,
- Мотивация к деятельности;
- проверка имеющихся знаний и умений, подготовка к изучению новой темы.

2. Основная часть:

- изучение, анализ наглядности;
- показ и объяснение процесса выполнения задания;
- физкультминутка.

3. Заключительная часть:

- подведение итогов, - формулирование выводов - выявление сложностей при выполнении, - планирование дальнейшей работы, - рефлексия.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гусева, Н. Ю. Организация инклюзивных групп для детей с расстройствами аутистического спектра в сфере дополнительного образования / Н. Ю.

- Гусева, Е. О. Зими́на. — Текст : непосредственный // Образование и воспитание. — 2020. — № 3 (29). — С. 48-52. — URL: <https://moluch.ru/th74/archive/168/5275/> (дата обращения: 24.06.2022).
2. Загуменная О. В., Хаустов А. В. Адаптация учебных материалов для обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие / Под общей редакцией А. В. Хаустова. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2017, 80 с.
 3. Изотина, Е. А. Роль дополнительного образования в формировании личности ребёнка с ограниченными возможностями здоровья / Е. А. Изотина. — Текст: непосредственный // Образование и воспитание. — 2021. — № 3 (34). — С. 34-36. — URL: <https://moluch.ru/W4/archive/198/6343/> (дата обращения: 27.06.2022).
 4. Ионова А. В. Особенности обучения детей с расстройством аутистического спектра (РАС). // Инфоурок. URL: <https://mfourok.ru/rekomendacii-osobennosti-obucheniya-detej-s-rasstrojstvom-autisticheskogo-spektra-ras-5085686.html> (дата обращения 14.06.2022).
 5. Комплексное сопровождение детей с расстройствами аутистического спектра. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции, 14-16 декабря 2016 г., Москва / под общей редакцией В. А. Хаустова. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2016. 446 с.
 6. Кулакова Е. В., Любимова М. М. Методические рекомендации по организации дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью с учётом нозологических групп: нарушение слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, расстройства аутистического спектра, задержка психического развития, умственная отсталость (интеллектуальные нарушения)/ Под редакцией М. А. Симоновой. Москва: РУДН, 2020. - 60 с. ISBN 978-5-209-10446-9.
 7. Манелис Н.Г., Волгина Н.Н., Никитина Ю.В., Панцырь С.Н., Феррой Л.М. Организация работы с родителями детей с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие / Под общ. ред. А.В. Хаустова. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. 94 с.
 8. Манелис Н.Г., Никитина Ю.В., Феррой Л.М., Комарова О.П. / Под общ. ред. А.В. Хаустова, Н.Г. Манелис. Сенсорные особенности детей с расстройствами аутистического спектра. Стратегии помощи. Методическое пособие. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2018. 70 с.
 9. Манелис Н.Г., Панцырь С.Н., Хаустов А.В., Комарова О.П. / Под общ. ред. А.В. Хаустова, Н.Г. Манелис. Организация консультативно-диагностической работы с семьями, воспитывающими детей с РАС. Методические рекомендации. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2018. 85 с.
 10. Младший школьный возраст. Общая характеристика. // Детская психология. URL: <http://psihogrammatika.ru/?p=728> (дата обращения 17.06.2022).
 11. Морозов С.А., Морозова Т.И. Воспитание и обучение детей с аутизмом (дошкольный возраст): учебно-методическое пособие. - Самара: ООО

- «Книжное издательство», 2017. - 324 с.
12. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок. Пути помощи. М.: Теревинф, 2017. 288 с.
 13. Семёнова Г. В. Современные формы, методы и приёмы работы с детьми с расстройствами аутистического спектра. URL: <https://kiro-karelia.ru/activity/journal/nomera/sovremennye-formy-priemy-i-metody-raboty-s-detmi-s-rasstrojstvami-autisticheskogo-spektra> (дата обращения 20.06.2022).
 14. Янушко Е. Игры с аутичным ребенком. Установление контакта, способы взаимодействия, развитие речи, психотерапия. М.: Теревинф, 2018

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башина В.М. Аутизм в детстве. – М.: Медицина, 1999.
2. Бутко Г.А. Особенности формирования двигательной сферы младших школьников с умственной отсталостью // Коррекционная педагогика. – 2003. – № 2.
3. 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.
4. Геслак Д. Адаптивная физическая культура для детей с аутизмом. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2019.
5. Делани Т. Развитие основных навыков у детей с аутизмом: Эффективная методика игровых занятий с особыми детьми. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2016.
6. 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.
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Спорт, 2020.
8. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп. – М.: Детство-Пресс, 2008.
9. Мамайчук И.И. Помощь психолога детям с аутизмом. – СПб.: Речь, 2007.
10. 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).
11. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок: пути помощи. – М.: Теревинф, 2017.
12. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез. – 2009.

13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2018.
14. Плаксунова Э.В. Программа коррекции моторно-двигательных нарушений у детей с РАС «Моторная азбука» // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – 2012. – № 3. URL: www.psyedu.ru.
15. Расстройства аутистического спектра в детском возрасте: диагностика, терапия, профилактика, реабилитация. Клинические рекомендации / разработчик: «Российское общество психиатров». – 2020.
16. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2015.
17. Фролова О.В. Становление движения у детей в норме и с аномалиями развития // Культурно-историческая психология. – 2009. – № 3. – С. 66–71

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Протокол результатов обучения по АДОП для детей с РАС «Детский фитнес»

Ф.И.О. возраст, ребенка _____

Дата проведения контроля _____

Ф.И.О. педагога, осуществляющего контроль _____

Параметры оценивания			Количество во баллов	Оценивание степени достижения запланированных	
Показатель	Критерий	Степень выраженности		Промежуточная аттестация	Итоговый контроль
Познавательная активность	Проявление познавательного интереса к основным видам деятельности по программе	Отсутствие интереса к деятельности по программе	0		
		Эпизодические положительные изменения в формировании интереса к деятельности программы	1		
		В знакомых ситуациях интересуется видами деятельности по программе	2		
		Интересуется видами деятельности по программе	3		
Планирование деятельности	Выполнение доступных операций и действий по программе	Отсутствие позитивной динамики	0		
		Незначительная положительная динамика	1		
		Устойчивые положительные изменения	2		
		Значительный прирост в развитии планирования деятельности	3		

Эмоциональная регуляция	Реакция на ситуацию успеха и неуспеха в своей и чужой деятельности в рамках программы	Отсутствие позитивной динамики	0		
		Эпизодические проявления адекватности на ситуацию успеха и неуспеха	1		
		Регулярная адекватная реакция на ситуацию успеха и неуспеха	2		
		Значительный прирост в развитии эмоциональной регуляции	3		
Коммуникации	Взаимодействие со взрослыми и детьми в рамках программы	Трудности взаимодействия	0		
		Незначительная включенность во взаимодействие	1		
		Расширение опыта взаимодействия	2		
		Сотрудничество со взрослыми и детьми	3		
Самоконтроль и саморегуляция	Умение сосредотачиваться на задании, понимать и выполнять инструкцию, действовать по образцу и показу, не отвлекаясь	Отсутствие позитивной динамики	0		
		Незначительная положительная динамика	1		
		Устойчивые положительные изменения	2		
		Значительный прирост в развитии навыков самоконтроля и саморегуляции	3		

Лист внесения изменений и дополнений в программу

№ п/п	Дата	Характеристика изменений	Основание изменений	Реквизиты документа, которым закреплено изменение	Подпись педагога
1					
2					
3					
4					
5					
6					