**Содержание**

1. Пояснительная записка …………………………………………….3

2. Учебно-тематический план…………………………………………6

3. Содержание дополнительной образовательной программы ……10

4. Методическое обеспечение………………………………………. 11

5. Список литературы………………………………………………...12

**-2-**

**Пояснительная записка**

 Данная программа по адаптивной физической культуре для детей, имеющих специальные медицинские группы « А» и «Б» , направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями.

Адаптивная физическая культура для детей с тяжелыми двигательными нарушениями направлена на развитие двигательной памяти, статической и динамической координации, пространственной организации, коррекции осанки , профилактики плоскостопия, укрепление связочно-мышечного аппарата , развитию основных видов движений и удовлетворение естественной потребности в общении, эмоционального контакта с другими детьми, возможность проявления своих чувств.

**Актуальность программы:**

Дети со специальными мед группами «А» и «Б» нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых были бы учтены соматические, физические и психические проблемы детей дошкольного и младшего школьного возраста. Они должны способствовать: комплексной коррекции здоровья, учитывая ведущие нарушения и общему развитию детей.

«Отсутствие адекватной коррекционной помощи детям с НОДА в сензитивные периоды дошкольного возраста приводит к возникновению вторичных нарушений в развитии- «социальных» (Л.С.Выготский)

У данных детей отмечается: общая физическая ослабленность, недостаточная сформированность двигательных навыков и физических качеств, низкая моторная обучаемость, слабое соматическое здоровье, апатичное отношение к ограниченности своих двигательных возможностей, отсутствие активного стремления, инициативы по овладению движений, к общению с окружающими. Некоторые формы ДЦП (диплегическая, гемипаретическая) сопровождаются спастикой или гипотонией некоторых групп мышц. Дети испытывают значительные трудности в движениях и не

умеют самостоятельно справиться с данной проблемой. Умение расслабляться, релаксироваться является неотъемной частью коррекционной работы по физическому воспитанию

**Основная цель данной программы:**

Укрепление психо-физического здоровья

 **Задачи:**

1. Укрепление свода стопы, формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета.

2. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) с использованием различных тренажеров.

3. Обучение напряжению и расслаблению отдельных групп мышц, релаксации всего организма

4. Обучение элементам самомассажа и глазодвигательной гимнастики.

5. Тренировка правильного диафрагмального дыхания

6. Развивать навыки эмоционального переключения, настроя на положительные эмоции

**Программа строится на следующих принципах:**

- учета общих и возрастных закономерностей развития и индивидуальных возможностей детей

- гуманистичской направленности

- комплексного подхода : лфк и психолого- педагогических мер воздействия(Выготский Л.С.)

-индивидуально-дифференцированного подхода к детям( с учетом структуры двигательного дефекта)

-обходных путей (Выготский Л.С.)

-«педагогического оптимизма» (Выготский Л.С.)

- деятельностного подхода

- социально- адаптирующей направленности образования

-необходимости специального педагогического руководства

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей с ОВЗ 8-12лет, (с учетом индивидуальных особенностей детей)

Форма занятий: 1 раз в неделю (32 часа). Длительность занятий до30 мин во второй половине дня, в облегченной одежде, спортивной обуви на резиновой подошве, под музыкальное сопровождение.

Автор- составитель: инструктор по физической культуре - Назарёнкова Е.Г.

 **Отличительная особенность программы:**

1. Имеет коррекционно- развивающий, индивидуально-дифференцированный характер. Направлена на коррекцию общего физического развития детей, коррекцию развития моторики, элементы психокоррекции.

2.Имеет оздоровительную направленность.

3.Строится с учетом структуры ведущего нарушения, характера дефекта при различных формах ортопедической патологии и вторично связанных с ним отклонений в развитии.

4.Ориентирована на ведущие виды деятельности, специфические для дошкольного возраста( эмоциональное общение, предметно- манипулятивная и игровая деятельность.

5. Предполагает системное, поэтапное усвоение программного содержания и не имеет жесткой привязки к возрасту детей.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с ДЦП и задержкой психического развития широко используется применение на занятии:

* “Корригирующие упражнения”- (*пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмическая; использование фитболов*)
* “Коррекционные игры” - (*музыкально- двигательные ; познавательные; коммуникативные*),
* “Нестандартные приемы***”****-* **(**музыкотерапия, релаксация, *психогимнастика*, игротерапия )

**Ожидаемые результаты**

По окончании срока реализации программы у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию;

Обучающиеся должны:

- напрягать и расслаблять отдельные группы мышц и все тело, достигая комфортного состояния при релаксации,

-использовать самостоятельно при необходимости навыки ауторелаксации

- различать группы мышц тела по ощущениям, иметь представления о последовательности релаксации (от крупных частей тела к более мелким)

- уметь пользоваться спортивным инвентарем и тренажерами

- уметь выполнять глазодвигательную гимнастику, самомассаж кистей и стоп, упр для профилактики плоскостопия с г\палкой ( в домашних условиях)

**Учебно- тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Кол-во занятий |
| теоретич | практических |
| 1  | Формирующие виды деятельности :упр на коррекцию осанки, профилактики плоскостопия, создание «мышечного корсета», упр для развития двигательно- мышечной ориентации. |  | 9 |
| 2 | Общая физическая подготовка: упр для укрепления мышц рук, ног , спины, брюшного пресса. |  | 3 |
| 3 | Обучение правильному дыханию: брюшной, грудной тип, упр для тренировки дыхательных мышц . Глазодвигательная гимнастика. | 1 | 3 |
| 4 | Гимнастика на фитболах: упр в различных И.П. | 1 | 6 |
| 5 | Игры: подвижные игры специального, общего характера и игры с фитболом |  | 4 |
| 6 | Релаксация. Элементы самомассажа: упр на произвольное расслабление мышц, элементы аутогенной тренировки и медитации | 1 | 4 |
| 7 | Развитие двигательных качеств на тренажерах |  | 3 |
| Итого |  |  | 32 |

**Календарно- тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Срок** | **Содержание занятий.** |
|  | **октябрь** |   |
| 1 | 4.10 | Инструктаж по технике безопасности в зале на занятии. Гигиенические требования к занятиям. Значение гимнастики, разминки, ОВД в укреплении здоровья. Как правильно дышать. |
| 2 | 11.10 | ОФП. обучение правильному дыханию во время движений , ходьбы и бега. Разновидности дыхания. П \ игры на внимание и память. Релаксация верхних конечностей |
| 3 | 18.10 | ОФП. Пассивные и активные движения для позвоночного столба стоя и у опоры, упр для подвижности суставов. П\ игры обычного характера. Релаксация нижних конечностей |
| 4 | 25.10 | ОФП. Пассивные и активные движения для позвоночного столба лежа на коврике, упр для подвижности суставов. П\ игры обычного характера. Релаксация всего организма |
|  | **ноябрь** |  |
| 5 | 8.11 | Развитие мелкой моторики. Самомассаж колючим мячом. Упр с большим мячом, изучение свойств мяча. Прокатывание в заданном направлении. |
| 6 | 15.11 | Упр в лазании и ползании по различным поверхностям (мат, скамейка лесенка-стремянка, наклонная доска, модули.) Развитие координационных способностей: ловля мяча, подбрасывание на нужную высоту, отбивание от стены. |
| 7 | 22.11 | Упр на равновесие, ловкость. Балансирование на фитнес- мяче. Упр на координацию, сидя на фитболе. П\игры специального характера на меткость |
| 8 | 29.11 | Правила работы на тренажерах. Преодоление полосы препятствий. Упр на устойчивость равновесия на ограниченной площади опоры |
|  | **декабрь** |  |
| 9 | 6.12 |  Преодоление полосы препятствий. Упр на устойчивость равновесия на ограниченной площади опоры. Релаксация. |
| 10 | 13.12 | Обучение различным исходным положениям на фитнес мяче: сидя, лежа на животе, лежа на спине, лежа на коврике с опорой ногами на мяч, стоя с мячом. прокатывание мяча по заданной траектории. Игры с мячом(специального характера).Дыхательная гимнастика. |
| 11 | 20.12 |  Упр на развитие зрительно- двигательной ориентировки. ходьба с заданием. Упр на укрепление мышечного корсета: лежа и сидя с г\ палкой; упр в парах на сопротивление. Самомассаж в паре. |
| 12 | 27.12 | Упр на укрепление мышц рук, брюшного пресса. Обучение лазанию и ползанию по г\скамейке с опорой рук. Подъем и спуск по наклонной поверхности (со страховкой) Релаксация |
|  | **январь** |  |
| 13 | 10.01 | Упр на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. Подв\ игры на коррекцию осанки. |
| 14 | 17.01 | Упр на развитие координационных способностей. Дыхательные упр через трубочку, надувные мячи и др. Игры на внимание и общего характера |
| 15 | 24.01 | Упр на тренажерах: « степпер», сноубордическая доска, беговая дорожка, батут. Упр на произвольное расслабление мышц- релаксация, элементы психогимнастики. |
| 16 | 31.01 |  Повторение разновидностей бега и ходьбы с ориентировкой, по сигналу, с остановками , сменой направлений и преодолением небольших препятствий. Релаксация |
|  | **февраль** |  |
| 17 | 7.02 | Упр для развития мелкой моторики: работа с предметами: мяч , обруч, брусок, г \палка. Упр стрейчингового характера. Релаксация сидя(по-турецки) |
| 18 |  14.02 | Упр.для профилактики плоскостопия и коррекции осанки: ходьба по ребристым дорожками . Упр на «тонусе».Захват предметов пальцами стоп. |
| 19 | 21.02 | Упр на г\ скамейке для укрепления мышц брюшного пресса.Глазодвигательная гимнастика. Дыхательная гимнастика. |
| 20 | 28.02 | Разновидности бега и ходьбы с ориентировкой по сигналу , с остановками и сменой направлений. Преодоление небольших препятствий. Релаксация. |
|  | **март** |  |
| 21 | 7.03 | Упр. на ориентировку в пространстве: ходьба между предметами, перестроения, нахождение своего места, нахождение предметов по ориентиру. Игры на развитие двигательной памяти |
| 22 | 14.03 | Упр на развитие координационных способностей. Дыхательные упр через трубочку, надувные мячи и др. Игры на внимание и общего характера |
| 23 | 21.03 | Упр на развитие мышечного чувства, и глазомера: метание предметов вдаль, на заданное расстояние, в горизонт. и вертикальные мишени. Игра в «боулинг» |
| 24 | 24.03За каникулы | Повторение игр на метание. Метание в движущуюся мишень. игры с мячом на вышибание. Релаксация |
|  | **апрель** |  |
| 25 | 4.04 | Упр на укрепление связочно-мышечного аппарата, сидя на фитболе. упр для мелкой моторики. Игры с мячом. Ходьба с перешагиванием предметов: лесенок, обручей , шнуров. |
| 26 | 11.04 | Упр с предметами: вращение, прокатывание, подбрасывание, ловля, отбивание. Самомассаж стоп и ладоней массажным мячом, бруском. |
| 27 | 18.04 |  Упр на коврике для коррекции осанки. Разновидности ползания ,лазания, перелезания, подлезания, влезание на высоту, перешагивание предметов на разной высоте. упр на равновесие с мешочком на голове. |
| 28 | 25.04 | Повторение упр на коврике. Подв игры , игры с мячом. «Школа мяча». Соревнования: «кто быстрей», «кто дальше», «кто дольше», «кто выше» |
|  | **май** |  |
| 29 | 3-4.05 |  Правила держания ракетки. Игры с ракеткой и воланчиком на воздухе. Игра через сетку. Игра в кольцеброс на меткость. Дыхательные упр. |
| 30 | 16.05 | Преодоление полосы препятствий на участке (на воздухе) . Имитация движений спортсменов , животных. Развитие творческих способностей: придумывание правил игр, умение объяснить игру |
| 31 | 23.05 | Имитация движений спортсменов , животных. Развитие творческих способностей: придумывание правил игр, умение объяснить игру. Игры на развитие самоконтроля: «замри», «Тише едешь – дальше будешь!», «Совушка» |
| 32 | 30.05 | Подвижные игры**.** Игры на развитие физической произвольности: память, внимание, ориентировку, координацию статическую и двигательную.Рекомендации на летний период |

**Содержание курса**

1 . **Теоретическая подготовка:**

- правила поведения в зале, техника безопасности (соблюдение дистанции, страховки), при работе на тренажерах

- гигиенические требования

-техника грудного, диафрагмального, поверхностного и глубокого дыхания

**2. Практическая подготовка**

1.Формирование правильной осанки у стены (касание 5 точками у стены)

2. Упр на формирование правильной осанки ( с предметом на голове).

3. Обучение правильным положениям туловища- И.П., положений рук, ног.

4. Разновидности ползания и лазания ( на полу и снарядах)

5. Упражнения на сохранение равновесия на неустойчивой опоре (балансир, фитбол, батут)

6. Манипуляции с предметами (мяч, обруч, палки, гантели и др.)

7. Упражнения для развития мелкой моторики, пальчиковая гимнастика (с предметами: массажные мячи, шарики, брусочки, кольца)

8 .Упражнения на тренажерах, укрепляющие связочно - мышечный аппарат.

9.Игры- упражнения на ориентировку в пространстве

10.Игры-упражнения на развитие двигательной памяти.

11.Упражнения на тренажерах, развивающие различные группы мышц ( «степперы», велотренажеры, беговые дорожки, батуты, фитболы, балансиры).

12. Упражнения для профилактики плоскостопия на нестандартном оборудовании(сенсорные дорожки, следочки, морская галька)

13. Глазодвигательная гимнастика.

14. Дыхательная гимнастика

15. Релаксация. Медитация.

**Методическое обеспечение**

**Материально-техническое обеспечение ( спортивное оборудование)**

Гимнастические скамейки

Гимнастические маты

Мячи разного диаметра - пластиковые облегченные, футбольные , волейбольные, теннисные и др.

Гантели с креплением «липучка»

Гимнастические палки, брусочки

Обручи разного диаметра, плоские обручи

Мячи ортопедические диаметром - 45,50,55 см

Мячи массажные малые, средние и большие.

Шведская стенка, наклонные лесенки, лесенки-стремянки

Ребристые доски, массажеры-«тонусы», «следочки», « массажные кочки»,

дуги разной высоты, индивидуальные коврики, гимнастические маты.

Музыкальный центр, диски с записями.

 **Технологии, используемые при составлении программы:**

1.ГОУ ДПО Нижегородский институт развития образования, 2006

 «Родничок» Программа комплексной физической реабилитации детей дошкольного возраста с нарушением опорно- двигательного аппарата

Под редакцией Л.С. Сековец

2. «Организация и проведение оздоровительно-профилактической работы с детьми школьного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата (осанки) с использованием комплексных методов лечебной физкультуры в образовательных учреждениях, Н П «Центр здоровьесберегающих технологий» г. Н.Новгород 2009.

**Список используемой литературы**

1. Программа комплексной физической реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. В четырех книгах . «Родничок» ГОУ НИРО Н. Новгород 2006.

2. «Организация и проведение оздоровительно-профилактической работы с детьми школьного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата (осанки) с использованием комплексных методов лечебной физкультуры в образовательных учреждениях, Н П «Центр здоровьесберегающих технологий» г. Н.Новгород 2009.

3 .Л.В. Шапкова «Подвижные игры для детей с нарушением в развитии» Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2011.

4. О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях ОДА) –М.: Просвещение, 2003.

5. А.А. Дмитриев Физическая культура в специальном образовании- М.: Издательский центр «Академия», 2002.

8. Г.В Каштанова «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраст- М. : АРКТИ , 2007.

9. А.А. Потапчук «Как сформировать правильную осанку у ребенка».- Спб : Речь; М.: Сфера ,2009