Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 111 «ДАШЕНЬКА» г. УЛАН-УДЭ

670034, г. Улан-Удэ, ул. Московская, 2, телефон 44-13-80

**Индивидуальная адаптированная программа**

**по физической культуре для воспитанников с диагнозом ДЦП**

Инструктор по ФК: Молчанова В.Н.

2023г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Требования к уровню подготовки воспитанников
3. Содержание образования по предмету
4. Виды контроля и практические занятия.
5. Календарно-тематическое планирование
6. Литература

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа предназначена для работы по физическому воспитанию в детском саду с детьми с ДЦП в групповом и индивидуальном порядке.Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:1. Охрана и укрепление здоровья детей;

2.Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Длительность групповых занятий от **25 до 30 минут**

**Длительность индивидуального занятия от 20 до 25 минут**

**Особенности физического развития детей с детским церебральным параличом:**

1. **-** задержано и нарушено формирование всех двигательных функций: удержание головы, навыки сидения и стояния, ходьбы, манипулятивной деятельности;
2. - слабое оценивание своих движений и затруднение в ходе осуществления действий с предметами, являются причинами недостаточности активного осязания, в том числе узнавание предметов на ощупь (стереогенеза);
3. - согласованные движения руки и глаза развиты не достаточно, особенно если имеет место неправильные установки тела, головы и конечностей (например: голова опущена на грудь, руки и ноги согнуты);
4. - наблюдается повышение мышечного тонуса (спастичность, мышечная гипертония);
5. - несформированность реакций равновесия и координации движений.

**Цель: с**оздать при помощи физических упражнений и специальных двигательных режимов предпосылки для успешной бытовой, учебной и социальной адаптации к реальным условиям жизни.

**Задачи:**

* Преодоление слабости;
* Нормализация тонуса мышц;
* Улучшение мышечно – суставного чувства и тактильных ощущений;
* Развитие предметно – манипулятивной деятельности рук (пальцев);
* Формирование равновесия и ориентировки в пространстве;
* Формирование различных опорных реакций рук и ног;
* Общая релаксация организма и отдельных конечностей.

      Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации воспитанника в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие **принципы:**
      индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
      коррекционная направленность обучения;

**Классификация физических упражнений в программе несколько изменена.**

Во-первых, в раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные.

Во-вторых, не выделяются гимнастика, лёгкая атлетика в силу низких потенциальных возможностей учащихся, а используются доступные им виды заданий.

**Весь материал условно разделён на следующие разделы**: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры.

**Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения»** составлен таким образом, чтобы была возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях и развивать у воспитанника способность к выполнению сложных двигательных комплексов. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно-статических функциях, упражнения для расслабления мышц, для развития координации движений, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости в коррекционно-восстановительной работе должны быть включены в каждый урок.

**Раздел «Прикладные упражнения»** направленна формирование локомоторно-статических функций и разнообразных двигательных навыков, необходимых в быту, учебном процессе и трудовой деятельности. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелезание. Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упражнения с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.

**Из подвижных игр** в настоящую программу включены те, которые наиболее распространены среди детей младшего школьного возраста, проводить их можно по упрощенным правилам

Специфика прохождения каждого вида упражнений обусловлена особенностью здоровья воспитанника

Особое значение приобретает индивидуальный подход . Занятие строятся со строгим учётом состояния здоровья и физического развития воспитанника . Работа физинструктора проводится в тесном контакте с врачами, которые дают исчерпывающие сведения об индивидуальных особенностях воспитанника , о коррекционно-восстановительных задачах и о возможностях и противопоказаниях к занятиям тем или упражнений, учитывая заболеваний.

Наиболее типичные противопоказания:

-длительная задержка дыхания при выполнении всех видов упражнений

-упражнения с длительным статическим напряжением

-упор и висы

Недопустимо переутомление воспитанника , во избежание чего осуществляться индивидуальный подход в дозировке физических нагрузок на занятии. Целесообразно широко использовать все способы регулирования физических нагрузок путем изменения исходного положения, количества повторения упражнений, темпа, уменьшения или увеличения амплитуды движения.

 Занятие с воспитанником проводиться с применением ортопедической обуви и аппаратов согласно рекомендации с врачом –ортопедом.

**Результаты освоения программы**

**К окончанию программы воспитанник научится:**

  правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;

   соблюдать личную гигиену, режим дня;

   соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном;

  выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**получит возможность научиться:**

 выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;

 выполнять метание малого мяча на дальность, упражнения в передачах, бросках, ловли мяча;

  выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;

  выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;

  выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты  и другие строевые команды;

 выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

**Личностные результаты:**

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха обучающей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
**Учебно-тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** |  **кол-во часов** |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 21 |
| Прикладные упражнения | 18 |
| Подвижные игры | 20 |
| Итого | 59 |
|  |

**Содержание:**

**Раздел. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

*Дыхательные упражнения .*В исходном положении лежа на спине(сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай(ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию(вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

*Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.*

Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

 Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочерёдное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

 *Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно – статических функциях.* Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая правую(левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения. Удерживая голову в повороте вправо(влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, приседать на правой(левой) ноге. Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами(по ориентирам).

 *Упражнения для расслабления мышц.* Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

 *Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений.* Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой(лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине – правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.

 *Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.* В исходном положении сидя(стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.

 Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид.задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.

 *Упражнения для формирования равновесия.* Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем(вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.

 *Упражнения для формирования правильной осанки.* Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивид.коррекция).

 *Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.* Передвижение к ориентирам(флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастич. снаряда). Изменение направлений в ходьбе по орентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

**Раздел. Прикладные упражнения.**

 *Построения и перестроения.* Построение в шеренгу с равнением по канату(черте). Построение в колонну по одному вдоль каната(черты, гимнастической скамейки). Построение в круг с равнением по канату. Повороты на месте переступанием.

 *Ходьба и бег.* Ходьба обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индив. особенностей). Ходьба строем друг за другом. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий(сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.). Спокойный бег друг за другом.

 *Прыжки.* Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5 -2 м(в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой. Прыжки в глубину с двух ног на две с мягким приземлением с высоты 15-20см. Прыжки на мягкое препятствие высотой 15-20см. Прыжки с гимнастического мата на мат (расстояние 10-20см). Перепрыгивание через начерченную линию, канат. Прыжки в длину с места толчком двух ног(15-20см).

 *Лазанье и перелезание.* Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50-60см. Подлезание под препятствие(под гимнастического коня, натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу учителем(другим учеником). Пролезание между рейками лестницы, вертикально поставленной к полу.

 *Упражнения с флажками.* Правильное удержание флажка. Помахивание одним флажком, двумя вверху над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С флажками в руках по подражанию принимать исходное положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Ходьба с флажками в руках.

 *Упражнения с обручами.* Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.

 *Упражнения с гимнастическими палками.* Удержать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверху, палка за головой. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.

 *Упражнения с большими мячами.* Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки(кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя) лёжа на животе. Сидя на полу, ноги «скрестно» выпрямлены (прокатывание мяча вокруг себя). Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду 2-мя руками снизу на уровне груди, сверху, сбоку, шаг вперед). Прокатывать мяч перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку сидя «по – турецки». Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

 *Упражнения с малыми мячами.* Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча перед собой и ловля. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча.

 *Метания, передача предметов и переноска грузов.* Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, меняя направление. Броски мешочка с песком друг другу, в круг, в обруч. Метание средних мячей снизу вверх. Метание мячей снизу в цель, расположенную вертикально. Метание малого мяча вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания. Метание одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально. Переноска мешочка с песком, набивного мяча на ладонях обеих рук, вытянутых вперед. Переноска гимнастических палок (4-6шт.).

**Подвижные игры.**

«Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Слепая лиса», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч».

 Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекатыванием и перебрасыванием мяча.

**Перспективное планирование занятий по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **неделя** | **планируемая деятельность**  |
| сентябрь  |  | Период адаптации – подвижные игры, игры – забавы, обследование двигательных навыков и физических качеств |
| октябрь | 1 неделя2 неделя3 неделя4 неделя | упражнения для формирования вертикального положения головы;из исходного положения лёжа на спине;из исходного положения лёжа на животе; повороты головой;упражнения для формирования контроля за положением головы |
| ноябрь | 1 неделя2 неделя3 неделя4 неделя | упражнения для развития реакций опоры;упражнения для развития равновесия рук;пассивные упражнения;стимулирование активных движений с помощью массажного мяча |
| декабрь | 1 неделя2 неделя3 неделя4 неделя  | упражнения для формирования умения самостоятельно садится: на мяче;верхом на валике;на стуле;на полу |
| январь | 1 неделя2 неделя3 неделя4 неделя | упражнения с использованием предметов: мячиков;гимнастических палок;кубиков;мешочков с песком |
| февраль | 1 неделя2 неделя3 неделя4 неделя | упражнения для развития верхних и нижних конечностей: пассивные упражнения;сгибание, разгибание;вращательные упражнения;упражнения на сопротивление |
| март | 1 неделя2 неделя3 неделя4 неделя | упражнения для формирования поворотов туловища: в положении лёжа;на горке или валике;на массажном мяче;на полу с помощью педагога |
| апрель | 1 неделя2 неделя3 неделя4 неделя | упражнения на четвереньках: с помощью массажного мяча;на четвереньках повороты головой в разные стороны;на четвереньках манипуляции предметами;формирование предпосылок к ползанию и лазанию |
| май | 1 неделя2 неделя3 неделя4 неделя | упражнения для формирования умения прямо стоять: с помощью педагога;упражнения на хождения с помощью педагога;упражнения в сухом бассейне;упражнения на тренажёрах |

**Литература:**

1.Программа «Корекционно-развивающее обучение и воспитание» под ред. Е.А. Екжановой, Е.А. Стребелевой;

2.«Воспитание и обучение детей с ДЦП дошкольного возраста» под ред. Н.В. Симоновой;

3.«Содержание и методика занятий физкультурой с детьми страдающим церебральным параличом» под ред. Н.Н. Ефименко, Б.В. Сермеева;

4.  Программа по физической культуре для детей с ДЦП 1-4 класс.- Ротапринтный участок Ученого методического совета при МП СССР,1986.

5. Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е. М. Мастюкова. — М.: Просвещение, 1991.