

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ярославской области
«Институт развития образования»

Физическая культура и спорт

А. П. Щербак

**Организация физического развития детей
дошкольного возраста
в образовательных организациях**

Методические рекомендации

Ярославль
2023

УДК 373.21+796.03
ББК 74.14+75.1
Щ 611

Публикуется по решению
редакционно-издательского
совета ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензенты:

Смирнов Евгений Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии, зам. декана по заочной форме обучения педагогического факультета ЯГПУ им. К. Д. Ушинского;

Зятинина Татьяна Николаевна, старший преподаватель кафедры дошкольного образования ГАУ ДПО ЯО ИРО.

Щ 611 Щербак А. П.

Организация физического развития детей дошкольного возраста в образовательных организациях : методические рекомендации / А. П. Щербак. — Электрон. текстовые дан. (1,03 Мб). — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, — 2023. (Физическая культура и спорт)

ISBN 978-5-906776-75-4

ISBN 978-5-907070-92-9

Методические рекомендации подготовлены в рамках реализации программы развития детско-юношеского спорта в Ярославской области до 2030 года. В пособии представлены нормативно-правовые акты, регламентирующие физическое развитие детей дошкольного возраста, в том числе, в отношении детей с ограниченными возможностями здоровья. Представлен опыт Ярославской области по знакомству детей с различными видами спорта в рамках дополнительного образования.

Настоящие рекомендации адресованы администрации и педагогам образовательных организаций, отвечающих за работу по физическому развитию детей.

УДК 373.21+796.03

ББК 74.14+75.1

ISBN 978-5-907070-92-9

© Щербак А. П., 2023

© ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2023

Содержание

Введение	4
1. Физическое развитие детей дошкольного возраста в дошкольных образовательных организациях	6
1.1. Физическое развитие детей дошкольного возраста основной и подготовительной медицинской группы для занятий физической культурой..	6
1.2. Физическое развитие детей дошкольного возраста специальной медицинской группы для занятий физической культурой	20
2. Физическое развитие детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья	24
2.1. Физическое развитие детей дошкольного возраста с нарушением слуха....	28
2.2. Физическое развитие детей дошкольного возраста с нарушением зрения..	32
2.3. Физическое развитие детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи.....	34
2.4. Физическое развитие детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата	35
2.5. Физическое развитие детей дошкольного возраста с церебральным параличом.....	37
2.6. Физическое развитие детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.....	40
2.7. Физическое развитие детей дошкольного возраста с расстройством аутистического спектра	45
2.8. Физическое развитие детей дошкольного возраста с умственной отсталостью.....	49
2.9. Физическое развитие детей дошкольного возраста с тяжелыми множественными нарушениями развития	52
3. Физическое развитие детей дошкольного возраста в организации дополнительного образования	56
3.1. Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта	58
3.2. Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.....	59
Литература	60
Приложения	63

Введение

Актуальность настоящего пособия связана с реализацией «Программы развития детско-юношеского спорта в Ярославской области до 2030 года», утвержденной постановлением Правительства области от 30.05.2022 № 404-п.

Целями Программы являются обеспечение прав детей на физическое развитие и физическое воспитание, формирование и укрепление их здоровья.

Целевыми показателями реализации Программы к 20230 году являются:

- доля детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в возрасте 3-17 лет – 90 %;
- доля детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом, от общего количества инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой и спортом, в возрасте 6-17 лет – 32,6 %;
- ежегодное поэтапное увеличение по сравнению с 2020 годом доли детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, в возрасте 5-18 лет – 12 %.

Основные понятия, которые используются в настоящем пособии:

- адаптивная физическая культура – часть физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [8];
- детско-юношеский спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку лиц, не достигших возраста восемнадцати лет, посредством их участия в организованных и (или) самостоятельных занятиях, физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также на подготовку спортивного резерва;
- дополнительное образование – вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования;
- дошкольное образование – первый уровень общего образования, направленный на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
- инклюзивное образование – обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним [35];
- физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом

в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствование его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [7];

– физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования все-сторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры [39];

– физическое развитие – динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологического созревания ребенка в определенном периоде детства [40].

1. Физическое развитие детей дошкольного возраста в дошкольных образовательных организациях

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155) одним из направлений развития и образования детей (образовательной области) является «физическое развитие» [40].

В рамках биологического созревания в дошкольный период ребенок:

- приобретает опыт двигательной деятельности;
- формирует опорно-двигательную систему организма;
- выполняет основные движения для перемещения тела и предметов в пространстве;
- развивает физические качества;
- формирует начальные представления о некоторых видах спорта.

В итоге осуществляется становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни. Для достижения этих целей возможно использование технологии «Маленький дом большого здоровья» [5, 6]

1.1. Физическое развитие детей дошкольного возраста основной и подготовительной медицинской группы для занятий физической культурой

Медицинскую группу для занятий физической культурой определяет врач во время проведения профилактического медицинского осмотра ребенка (приказ Министерства здравоохранения РФ № 514н от 10.08.2017 с изменениями и дополнениями). Отнесенным к основной (I группа здоровья) и подготовительной (II группа здоровья) медицинской группе детям «разрешаются занятия по программе физического воспитания» с использованием профилактических технологий [19].

Конкретное содержание физического развития детей первой и второй группы здоровья не менее чем на 60 % определяется федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028 (приложение 1).

Прежде всего в ФОП ДО указаны возможные достижения ребенка, которые целесообразно распределить по категориям «ценности», «нормы» и «знания» физической культуры, т.к. физическое развитие является одним из путей достижения ее целей (табл. 1) [7, 40].

Возможные достижения ребенка дошкольного возраста
в образовательной области «Физическое развитие» (в соответствии
с федеральной образовательной программой дошкольного образования)

Возраст ребенка	Категории «физической культуры»		
	<i>ценности</i>	<i>нормы</i>	<i>знания</i>
к 4 годам	ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм	ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе	ребёнок стремится к выполнению правил и основных ролей в игре
к 5 годам	ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности	ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность	ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания

к 6 годам	<p>ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и к знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта: туризме как форме активного отдыха;</p> <p>ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;</p> <p>ребёнок мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих</p>	<p>ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе;</p> <p>ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие)</p>	<p>ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;</p> <p>ребёнок способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений</p>
к 7 годам	<p>ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль;</p> <p>ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;</p> <p>ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;</p> <p>ребёнок способен понимать и учитывать интересы и чувства других;</p>	<p>у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;</p> <p>ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;</p> <p>ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;</p>	<p>ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;</p> <p>ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; понимает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;</p> <p>ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи;</p>

	<p>договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;</p> <p>ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;</p> <p>ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;</p> <p>ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;</p> <p>у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;</p> <p>ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);</p> <p>ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии</p>	<p>ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;</p>	<p>ребёнок может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;</p> <p>ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;</p> <p>ребёнок способен применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;</p> <p>ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями</p>
--	--	--	--

На основе ФОП ДО осуществляется распределение по возрастам выполнение физических упражнений (табл. 2):

- основных движений [9, 21, 23, 29, 31, 41],
- общеразвивающих и музыкально-ритмических упражнений [26],
- строевых упражнений [38],
- подвижных игр [28],
- спортивных упражнений и спортивных игр [22, 27, 35].

Таблица 2

Перспективное планирование содержания дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие» (в соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования)

Физическое упражнение	Возраст			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Основные движения				
<i>бросание, катание, ловля, метание</i>				
прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	+			
скатывание мяча по наклонной доске	+			
катание мяча друг другу, сидя парами, ноги врозь, стоя на коленях	+			
прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами	+			
ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой	+			
прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой)			+	
прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой, и, огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см		+		
прокатывание набивного мяча			+	
произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога	+			
прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога		+		
прокатывание обруча друг другу в парах		+		
прокатывание обруча, бег за ним и ловля			+	
бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой	+			
бросание мяча двумя руками из-за головы стоя		+		
подбрасывание мяча вверх и ловля его	+	+		
подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол		+		
подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд			+	

бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз				+
бросание мяча о землю и ловля его	+			
отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд		+		
отбивание мяча об пол на месте 10 раз			+	
ведение мяча 5-6 м			+	
ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу				+
ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому)				+
бросание и ловля мяча в парах	+	+		
бросание мяча двумя руками из-за головы сидя		+		
бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м	+			
попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м		+		
метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы			+	
метание в цель из положения стоя на коленях и сидя				+
метание в движущуюся цель				+
метание (бросание) вдаль	+	+	+	+
перебрасывание мяча через сетку	+			
перебрасывание мяча друг другу в кругу		+		
перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами: стоя и сидя, в разных построениях			+	
передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях			+	
передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе				+
прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей				+
перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками, одной рукой от плеча				+
перебрасывание мяча из одной руки в другую			+	
передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую				+
перебрасывание мяча через сетку			+	
забрасывание мяча в баскетбольную корзину			+	+
скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет		+		
катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу				+
<i>ползание, лазание</i>				
ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой)	+			
ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		+	+	

ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		+	+	
ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени			+	
ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м)			+	
ползание по гимнастической скамейке, за катящимся мячом	+			
ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад				+
проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	+			
пролезание в обруч разными способами				+
ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	+			
ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени			+	
влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	+			
подлезание под дугу (веревку, обруч), не касаясь руками пола	+	+	+	
проползание под скамейкой			+	
переползание через несколько предметов подряд			+	
ползание на животе			+	
ползание на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами				+
влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек		+		
лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом			+	
влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом				+
переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево		+	+	
перелезание с пролета на пролет по диагонали				+
лазание по веревочной лестнице				+
выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)				+
влезание по канату на доступную высоту				+
ходьба				
ходьба в заданном направлении небольшими группами	+			
ходьба друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления)	+			
ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа		+	+	+
ходьба гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед				+

ходьба на носках	+	+	+	
ходьба на пятках		+	+	
ходьба на внешней стороне стопы		+	+	
ходьба, с высоко поднятыми коленями	+		+	
ходьба в полуприседе			+	
ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях				+
ходьба приставным шагом		+	+	
ходьба с перешагиваем предметов, с остановкой по сигналу	+	+		
ходьба с чередованием мелкого и широкого шага		+		
ходьба "змейкой"		+	+	
ходьба в противоположную сторону		+		
ходьба со сменой ведущего		+		
ходьба парами друг за другом, в разных направлениях	+			
ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	+			
ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)		+		
ходьба с закрытыми глазами 3-4 м			+	
ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад				+
ходьба по наклонной доске	+			
ходьба в чередовании с бегом	+	+		
<i>бег</i>				
бег группами и по одному за направляющим	+			
бег в колонне по одному		+	+	+
бег враспынную	+	+	+	+
бег "змейкой"			+	
бег со сменой темпа	+			
бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темпа		+	+	
бег по кругу	+	+		
бег обегая предметы	+	+		
бег между двух или вдоль одной линии	+			
бег со сменой направления	+			
бег с остановками	+			+
бег мелким шагом	+		+	
бег широким шагом			+	
бег на носках	+	+		
бег, с высоко поднятыми коленями		+	+	+
бег с захлестыванием голени назад				+
бег с выбрасыванием прямых ног вперед				+
бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега)				+

бег на месте		+		
бег в парах		+	+	+
бег наперегонки				+
непрерывный бег 1-1,5 мин		+		
непрерывный бег 1,5-2 мин			+	
убегание от ловящего	+			
ловля убегающего	+			
бег в течение 50-60 с	+			
быстрый бег 10-15 м	+			
быстрый бег 10 м 2-3-4 раза			+	
быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами				+
медленный бег 120-150 м	+			
медленный бег 150-200 м		+		
медленный бег 250-300 м			+	
медленный бег до 2-3 минут				+
бег на скорость 20 м		+	+	
бег по пересеченной местности				+
челночный бег 2×5 м		+		
челночный бег 2×10 м			+	
челночный бег 3×10 м			+	+
прыжки				
прыжки на двух и на одной ноге	+	+		
прыжки на месте	+	+		
прыжки продвигаясь вперед на 2-3 м	+			
прыжки через линию вперед и, развернувшись, в обратную сторону	+			
прыжки с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой		+		
20 подпрыгиваний с небольшими перерывами		+		
подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м		+		
подпрыгивание на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом				+
подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь			+	+
подпрыгивание на одной ноге			+	
подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной			+	
подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок			+	
подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза			+	
подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз			+	
подпрыгивания вверх из глубокого приседа				+
прыжки в длину с места	+	+	+	+
прыжки в длину с разбега			+	+
прыжки через 2 линии (расстояние 25-30 см)	+			

прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м			+	
прыжки на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м			+	
прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой	+			
прыжки через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см)	+			
спрыгивание (высота 10-15 см)	+			
спрыгивание со скамейки		+		
спрыгивание с высоты в обозначенное место			+	
перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см)	+			
перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см)		+		
перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)			+	
перепрыгивание с места предметов высотой 30 см			+	
впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами			+	
впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага				+
прыжки в высоту с разбега			+	+
перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см)			+	
перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом			+	+
прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку			+	
прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них				+
пробегание под вращающейся длинной скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места				+
вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание				+
пробегание под вращающейся скакалкой парами				+
прыжки через обруч, вращая его, как скакалку				+
упражнения в равновесии				
ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м)	+			
ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) приставным шагом	+			
ходьба по гимнастической скамье	+			
пробегание по скамье			+	
ходьба по ребристой доске	+	+		
ходьба по наклонной доске	+	+		
ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		+	+	
ходьба по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка, руки в стороны)		+		
ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом				+

ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки				+
ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок				+
ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки			+	+
ходьба с перешагиванием рейки, лестницы, лежащей на полу	+			
ходьба по шнуру	+			
ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой			+	
ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом	+			
ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение)	+			
ходьба на носках	+			
ходьба с остановкой	+			
стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе		+		
стойка на гимнастической скамье на одной ноге			+	
поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье			+	
пробегание по наклонной доске вверх и вниз		+		
кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны		+		
кружение парами, держась за руки			+	
кружение с закрытыми глазами, с остановкой и с сохранением заданной позы				+
стойка "ласточка"			+	+
стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза				+
подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч				+
прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком				+
Общеразвивающие упражнения				
упражнения для кистей рук, для развития и укрепления мышц плечевого пояса	+	+	+	+
упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	+	+	+	+
упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса	+	+	+	+
Музыкально-ритмические упражнения				
ритмичная ходьба	+	+		
бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки	+			
ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе			+	
бег на носках	+	+	+	
топающий шаг	+	+	+	+

приставные шаги	+	+		+
прямой галоп		+		
боковой галоп			+	
подскоки по одному и в парах под музыку		+	+	+
танцевальный шаг «польки»				+
Строевые упражнения				
построение в колонну по одному	+	+	+	+
построение в колонну по два		+	+	+
построение в шеренгу	+	+	+	+
построение в круг	+		+	+
перестроение в колонну по два	+	+	+	+
перестроение в колонну по три			+	+
перестроение врассыпную	+	+	+	+
смыкание и размыкание	+	+	+	+
повороты направо и налево	+	+	+	+
повороты кругом			+	+
Подвижные игры				
сюжетные игры	+	+	+	+
несюжетные игры	+	+	+	+
эстафеты			+	+
Спортивные упражнения				
<i>катание на санках</i>				
по прямой	+		+	
перевозка игрушек	+			
катание на санках друг друга	+	+		
спуск с горки	+	+	+	
подъем с санками на гору		+	+	
торможение при спуске		+	+	
игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость				+
<i>ходьба на лыжах</i>				
по прямой	+			
ступающим шагом	+			
скользящим шагом		+	+	+
попеременным двухшажным ходом (с палками)				+
с поворотами переступанием	+	+	+	+
подъем на гору "ступающим шагом" и "полуёлочкой"		+	+	
поднимание на горку "лесенкой", "ёлочкой"				+
по лыжне (на расстояние до 500 м)			+	
<i>катание на коньках</i>				
удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду)				+
приседания из исходного положения				+
скольжение на двух ногах с разбега				+
повороты направо и налево во время скольжения, торможения				+

скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь				+
катание на велосипеде (самокате)				
по прямой	+	+	+	+
по кругу	+	+	+	+
с поворотами направо, налево	+	+	+	
«змейкой»				+
с разной скоростью		+	+	+
Плавание				
погружение в воду	+			
погружение в воду с головой		+	+	+
приседание под водой, доставая предметы			+	
ходьба и бег в воде прямо и по кругу	+	+	+	
попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку		+		
движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору			+	
скольжение на груди			+	
скольжение на груди и на спине, движение ногами (вверх - вниз)				+
плавание на ногах с надувной игрушкой или кругом в руках и без них				+
плавание произвольным способом			+	+
игры в воде с плавающими игрушками	+			
игры в воде с предметами, доставание их со дна		+		
Спортивные игры				
городки				
бросание биты сбоку			+	
бросание биты от плеча			+	+
выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м)			+	+
знание 3-5 городошных фигур			+	+
элементы баскетбола				
дача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)				+
перебрасывание мяча друг другу от груди, стоя напротив друг друга, и в движении			+	+
ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон				+
ведение мяча правой и левой рукой			+	
ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу				+
забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, из-за головы, от плеча			+	+
игра по упрощенным правилам			+	+

бадминтон				
отбивание волана ракеткой в заданном направлении			+	
перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку				+
игра с педагогом			+	
элементы футбола				
отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении			+	
ведение мяча ногой между и вокруг предметов			+	+
отбивание мяча о стенку			+	
передача мяча ногой друг другу (3-5 м)			+	+
забивание мяча в ворота				+
игра по упрощенным правилам			+	+
элементы хоккея				
ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы				+
прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой				+
ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними				+
забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева)				+
попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после её ведения				+
элементы настольного тенниса				
подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену)				+
подача мяча через сетку после его отскока от стола				+

Необходимо помнить, что вышеприведенное планирование может быть дополнено участниками образовательных отношений с учетом национальных, социокультурных и иных региональных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность. Единственным ограничением является объем вариативной части, который не может быть более 40 % от общего объема планирования.

На основе перспективного планирования (табл. 2) педагог разрабатывает годовое планирование на каждую возрастную группу с распределением физических упражнений по неделям [2].

Педагогическая диагностика физического развития детей проводится на основе контрольных испытаний, наблюдений и экспертной оценки для решения задач индивидуализации образования и оптимизации групповой работы [3, 20].

1.2. Физическое развитие детей дошкольного возраста специальной медицинской группы для занятий физической культурой

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой (приказ Министерства здравоохранения РФ № 514н от 10.08.2017, с изменениями и дополнениями) делится на две подгруппы [19]:

1. Специальная подгруппа «А» (III группа здоровья) – дети с нарушениями:
 - состояния здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
 - физического развития, требующего ограничения физических нагрузок.

Образовательная деятельность для этих детей предполагает использование средств адаптивной физической культуры (далее – АФК) на базе дошкольной образовательной организации [1].

2. Специальная подгруппа «Б» (IV группа здоровья) – дети с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Для этих детей необходимы занятия лечебной физической культурой, которые проводятся на базе медицинской организации, а также самостоятельно в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Комплектование медицинских групп для занятий АФК должно быть завершено к началу учебного года. Списки воспитанников, отнесенных к медицинским группам, утверждаются локальным нормативным актом дошкольной образовательной организации на начало учебного года.

Воспитанники, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям АФК не допускаются или допускаются по результатам прошлогоднего профилактического осмотра врачом медицинской организации.

В соответствии с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28) оформляется лист здоровья, в который по каждому ребенку вносятся сведения о его антропометрических данных, группе здоровья, медицинской группе для занятий физической культурой, а также медицинские рекомендации [32].

Изменение медицинской группы воспитанников для занятий физической культурой в течение учебного года устанавливается врачом медицинской организации. При положительной динамике показателей возможен переход из специальной медицинской подгруппы «А» в подготовительную группу.

Особенности методики АФК воспитанников специальной медицинской подгруппы «А»:

1. Занятия по АФК проводятся по специальным программам.
2. Принципы адаптивного физического воспитания:

– принцип доступности и индивидуализации (оптимальное соответствие задач, средств и методов возможностям каждого занимающегося);

– принцип систематичности и постепенности требует непрерывности и последовательности занятий, взаимосвязь между ними, применение разнообразных физических упражнений таким образом, чтобы вначале осваивались простые, а затем более сложные упражнения при увеличении объема нагрузок.

3. Для повышения физической работоспособности и функциональных возможностей организма детей должен создаваться режим постепенного повышения физических нагрузок. Она регулируется за счет изменения объема работы, а интенсивность остается относительно постоянной величиной.

4. Для воспитания физических качеств детей используются методы непрерывного и интервального упражнения [25].

Первый из методов представляет собой непрерывную мышечную работу без изменения интенсивности: равномерное упражнение (дозированный бег) и многократное непрерывное выполнение физических упражнений.

Метод интервального упражнения предполагает повторение одной и той же нагрузки. При этом между повторениями могут быть различные интервалы активного или пассивного характера отдыха. При пассивном отдыхе дети не выполняют никакой работы, при активном – выполняют упражнения на дыхание, расслабление и др.

5. Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при выполнении детьми аэробных упражнений циклического характера. Соответственно рекомендуется ежедневно выполнять дозированную ходьбу, медленный бег в сочетании с ходьбой или медленный бег, постепенно увеличивая их продолжительность от нескольких секунд до 6 мин.

6. Комплексы физических упражнений должны составляться в следующем соотношении:

- общеразвивающие упражнения – 50 %;
- корригирующие упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата – 30 %;
- корригирующие упражнения для профилактики нарушений органов зрения – 10 %;
- дыхательные упражнения – 10 %.

7. В процессе занятий необходимо включать физические упражнения, вовлекающие в работу как можно больше мышц, что способствует развитию и совершенствованию систем организма. Особое внимание уделяется упражнениям, направленным на развитие силы мышц правой и левой сторон туловища.

8. При занятиях АФК должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей детей, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры высокой интенсивности. Перечень физических упражнений, потенциально опасных для здоровья детей, представлен в методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль над организацией занятий физической культурой обучающихся с от-

клонениями в состоянии здоровья» (письмо Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 № МД-583/19).

При наличии заболевания следует исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья (письмо Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 № МД-583/19).

6. Особое внимание следует обращать на правильное сочетание дыхания с различными видами движений. Обучение дыханию следует начинать одновременно с разучиванием каждого нового физического упражнения, постоянно обращая внимание на сочетание дыхания с движениями туловища и конечностей. Во всех согнутых положениях должен следовать выдох, напротив, при выпрямленных положениях необходимо сделать вдох. Сочетанию движений с дыханием следует обучать в медленном темпе.

В начале обучения следует регулировать время вдоха и выдоха с помощью подсчета, контролировать диафрагмальное дыхание при помощи обхвата кистями рук нижних ребер, проводить дыхательные упражнения несколько раз в положении стоя, лежа, во время ходьбы.

Рекомендуется уделять особое внимание удлинению выдоха. Выдох должен быть приблизительно в два раза длиннее вдоха. Для этого целесообразно применять метод звуковой гимнастики с произношением на выдохе гласных и согласных звуков, а также их сочетаний. Необходимо научить детей делать вдох и выдох через нос, что способствует лучшей регуляции дыхания.

Особенности организации занятий АФК с воспитанниками специальной медицинской подгруппы «А» [32]:

1. Перед началом занятий АФК педагогу следует проконтролировать самочувствие детей. Не разрешается допускать к занятиям при:

- наличии жалоб на боли различной локализации, головокружении, тошноту, слабость, сердцебиение;
- остром периоде заболевания (повышение температуры тела, ознобе, катаральном явлении и др.);
- травматическом повреждении органов и тканей организма (ушибе, ране, растяжении, гематоме и др.);
- опасности кровотечения (носовом кровотечении в день занятия, состоянии после удаления зуба);
- выраженном нарушении носового дыхания.

2. Каждое занятие включает подготовительную, основную и заключительную части. Причем продолжительность подготовительной и заключительной части увеличивается, а основной – сокращается.

3. Подготовительная часть проводится с целью плавной подготовки функциональных систем организма к выполнению физической нагрузки в основной части урока.

В подготовительной части определяется частота сердечных сокращений (ЧСС). Выполняются строевые упражнения, упражнения в движении, дозированная ходьба и медленный бег с изменением темпа и направления движения, медленный бег в сочетании с ходьбой. Следует уделять внимание формирова-

нию свободной походки с сохранением правильной осанки, особенно во время ходьбы.

4. Основная часть занятия связана с развитием функциональных возможностей организма детей, овладения ими программным материалом и повышением уровня физической подготовленности.

В начале основной части проводятся общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях с предметами и без предметов, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику нарушений органов зрения.

В начале обучения темп выполнения упражнений медленный, постепенно он увеличивается до среднего. Общеразвивающие упражнения выполняются без задержки дыхания и не должны вызывать утомление воспитанников. При появлении признаков утомления необходимо снизить темп выполнения упражнений и увеличить паузу отдыха между ними.

Далее выполняются основные виды движений, требующие концентрации физических усилий и внимания.

Корректирующие упражнения подбираются в зависимости от изучаемого раздела учебной программы и состояния здоровья обучающихся.

Особое внимание уделяется подвижным играм, продолжительность которых должна составлять не менее 5-7 мин. После игры выполняется медленная ходьба и дыхательные упражнения.

5. Заключительная часть занятия направлена на восстановление функций организма к исходному уровню. Проводится медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на внимание, определяется ЧСС, подводятся итоги занятия.

6. Педагогические наблюдения за состоянием детей в процессе их занятий АФК должны учитывать внешние признаки утомления и степень их выраженности. Первый месяц занятий не следует допускать появления признаков утомления. Далее при хорошем самочувствии воспитанников используются кратковременные нагрузки, вызывающие чувство приятной усталости.

7. Сроки возобновления занятий АФК после перенесенных заболеваний устанавливаются индивидуально лечащим врачом медицинской организации. Им же выдаётся справка, в которой указывается, с какого времени ребенок не посещал детский сад и на какой период рекомендовано освобождение от практических занятий физической культурой.

Справки оформляются на бланке медицинской организации или в произвольной форме при наличии штампа медицинской организации, подписываются врачом (фельдшером) и заверяются его личной печатью и печатью медицинской организации, в оттиске которой идентифицируется полное наименование медицинской организации, соответствующее наименованию, указанному в уставе медицинской организации (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 02.05.2012 г. № 441н «Об утверждении Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений»).

Таким образом, адаптивная физическая культура обеспечивает восстановление (в том числе коррекцию и компенсацию) нарушенных или временно

утраченных функций организма ребенка специальной медицинской подгруппы «А», его способностей к общественной деятельности с использованием специфических средств, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

2. Физическое развитие детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья

Согласно требованиям федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, физическое развитие детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) осуществляется в рамках коррекционной работы и/или инклюзивного образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей.

Конкретизация образовательного процесса для детей с ОВЗ представлена в Федеральной адаптированной образовательной программе дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1022 (приложение 1).

Для реализации физического развития необходимо использовать средства адаптивной физической культуры, которая «является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» (федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями). В соответствии с этим определением цели АФК полностью совпадают с целями физической культуры, одним из путей достижения которых является процесс физического развития [1, 8].

Специфика достижения целей АФК заключается в необходимости реализации физической реабилитации воспитанников. Под этим понимается «восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма ребенка с ОВЗ, его способностей к общественной деятельности с использованием специфических средств и методов, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья» (федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями).

Основными средствами АФК являются физические упражнения. С их помощью осуществляется коррекция:

- основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- осанки, плоскостопия, телосложения;

- основных видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползания, лазания и перелезания, метания;
- крупной и мелкой моторики;
- координационных способностей: согласованности движений, ориентировки в пространстве и времени, равновесия;
- координационных способностей: дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, общей выносливости, специальной гибкости.

Освоение двигательных действий и развитие физических качеств достигаются за счет общепедагогических и специфических методов физической культуры [7]. Однако их применение требует учета индивидуальных особенностей детей.

Методы работы с детьми с ОВЗ и инвалидами [25]:

1) словесный – способ сопряженной речи при нарушении речи и слуха: одновременное созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз (высказывание хором легче самостоятельного);

2) непосредственной наглядности – способ невербальной передачи информации глухим и слабослышащим детям: мимикой, пластикой, артикуляцией, жестами, дактильной речью (пальцевой азбукой);

3) опосредованной наглядности – использование объемных и плоскостных макетов тела с подвижными суставами в работе со слабовидящими и слепыми;

4) наглядного прочувствования – способ освоения детьми с поражением опорно-двигательного аппарата двигательных действий путем принудительного выполнения движений с помощью педагога.

Методы обучения двигательным действиям детей с ОВЗ и инвалидов [33]:

1) *расчлененно-конструктивное упражнение* – способ подготовительных движений для создания условий формирования нормального положения частей тела ребенка, имеющего ДЦП, при выполнении сложных упражнений;

2) *целостно-конструктивное упражнение* – способ выполнения простейших движений (их имитация) целиком;

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, эмоционально-волевой и психической сфер детей с ОВЗ выступает игровой метод [28, 33].

Наиболее приемлемыми способами организации взаимодействия педагога и детей с ОВЗ в ходе занятий АФК являются индивидуальные, индивидуально-групповые и малогрупповые занятия (табл. 3).

Характеристика способов организации занятий АФК

Характеристика детей	Возможности способа	Недостатки способа
<i>Индивидуальные занятия</i>		
Инвалиды со сложными двигательными расстройствами (травмами и заболеваниями спинного мозга, недоразвитием конечностей, ДЦП), дети с тяжелой умственной отсталостью	Индивидуализация физических упражнений, методов выполнения, темпов освоения; оперативный контроль физического и психического состояния	Ограниченность сотрудничества с другими детьми; не формируется умение работать в коллективе (социализация)
<i>Индивидуально-групповые занятия (от 2–3 до 6–8 детей)</i>		
Инвалиды одной нозологической группы (например, с поражением опорно-двигательного аппарата) или дети разных нозологических групп (например, дети с ЗПР, легкой умственной отсталостью и нарушением слуха)		Низкая моторная плотность занятий; проблема оперативного контроля физического и психического состояния
<i>Малогрупповые занятия (8-12 детей)</i>		
Дети одной нозологической группы, приблизительно одного возраста и равных физических и психических возможностей	Решение общих задач, использование единых средств и методов; создание условий взаимодействия детей, их вербального и невербального общения; повышение моторной плотности занятия	Индивидуализация ограничена и осуществляется не за счет вариативности физических упражнений, а преимущественно путем увеличения или снижения физической, психической, эмоциональной нагрузки

Реализация АФК требует использования соответствующего инвентаря и оборудования [36, 37]:

- плоскостные и объемные предметы, разные по цвету, форме, величине, весу – для формирования пространственных представлений;
- спортивный инвентарь разной фактуры (например, мячи гладкие, шершавые, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений);
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или о прекращении движений;

– музыкальные инструменты, аппаратура звукозаписи, метроном, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики, задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;

– тренажерные устройства для коррекции точности движений, запоминания и воспроизведения деталей техники, позволяющие регулировать мышечное восприятие, силу и скорость сокращения мышц, положение тела в пространстве.

Реализация средств, методов и форм образовательной деятельности осуществляется в соответствии с принципами государственной политики в сфере образования [30], общеметодическими принципами [24] и специальными принципами АФК.

1. Принцип диагностирования – учет специалистом АФК основного дефекта и сопутствующих заболеваний (вторичных отклонений) для выбора методики (технологии) физического развития ребенка.

2. Принцип дифференциации и индивидуализации – объединение детей в группы по категориям (с нарушением слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, с умственной отсталостью) и учет особенностей, присущих конкретному ребенку.

3. Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса – коррекция нарушенных функций организма ребенка, его двигательных способностей к общественной деятельности.

4. Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий – компенсация нарушенных или временно утраченных функций организма ребенка, его двигательных способностей для устранения, насколько это возможно, ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

5. Принцип учета возрастных особенностей – учет возрастных физиологических особенностей детей дошкольного возраста, определяющих их физическое развитие.

6. Принцип доступности – применение физической нагрузки с учетом ограниченных адаптационных возможностей ребенка.

7. Принцип вариативности – многообразие использования физических упражнений и физической нагрузки для разнообразия двигательной активности.

Таким образом, АФК служит стимулятором развития двигательных и интеллектуальных способностей, повышая двигательную активность детей с ОВЗ и инвалидов, формирует здоровый стиль жизни и создает реальные предпосылки социализации.

2.1. Физическое развитие детей дошкольного возраста с нарушением слуха

Образовательная деятельность для детей с нарушениями слуха (глухих, слабослышащих и позднооглохших, перенесших операцию по кохlearной имплантации) осуществляется на основе адаптированной образовательной программы дошкольного образования (далее – АОП ДО) и предполагает использование средств АФК [1, 8, 13].

Задачи АФК:

- развивать функции формирующегося организма ребенка;
- формировать основные виды движений и двигательные навыки;
- совершенствовать тонкую моторику рук;
- развивать зрительно-моторную координацию.

К категории детей с нарушением слуха относятся дети, имеющие необратимое двустороннее нарушение слуховой функции. В результате у этих детей речевое общение с людьми затруднено или невозможно. Они отстают от своих сверстников в физическом развитии на один-три года.

Нарушения двигательных способностей:

- 1) отставание уровня развития кондиционных способностей от нормы: в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, в скоростно-силовых качествах, в скоростных качествах – от 12 до 30 %;
- 2) отставание уровня развития координационных способностей от нормы:
 - в статическом равновесии – до 30 %, в динамическом равновесии – до 21 %;
 - неуверенность движений, особенно при овладении навыком ходьбы;
- 3) низкий уровень ориентировки в пространстве;
- 4) замедленная скорость выполнения как отдельных движений, так и темпа двигательной деятельности в целом.

Средства АФК:

1. *Основные виды движений.*

Необходимо научить детей с нарушением слуха правильно и уверенно выполнять упражнения в изменяющихся условиях повседневной жизни (табл. 4).

Таблица 4

Примеры основных видов движений

Основной вид движения	Коррекционная направленность
<i>Прыжки</i>	
Прыжки через предметы, расположенные на одинаковом и на разном расстоянии	Дифференцировка расстояния и усилий, глазомер, чувство ритма
Прыжки на одной ноге (левой, правой)	Динамическое равновесие, согласованность движений рук и ног

Прыжки на двух ногах на батуте	Преодоление чувства страха, дифференциация динамических и пространственных параметров, чувство ритма
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Координация движений, дифференцирование пространственных и динамических усилий
Прыжок в длину с разбега толчком одной ногой	Координация движений, согласование движений рук и ног, усвоение темпа и ритма
Прыжок вверх с места с доставанием предмета	Дифференцирование мышечных усилий, пространства, глазомера
Прыжок в высоту с разбега	Согласование движений рук и ног, дифференцирование мышечных усилий, координация движений
Спрыгивание со скамейки (10–30 см) с приземлением в указанное место	Дифференцирование мышечных усилий, пространственных параметров движения
Впрыгивание на гимнастические маты (высота 15–45 см)	Согласование движений рук и ног, дифференцирование мышечных усилий и пространственных параметров
<i>Бег</i>	
Бег на 5/10/30 м	Координация движений, согласование движений рук и ног
Бег через кирпичики (высота 5–15 см)	Преодоление чувства страха, дифференцирование расстояния, ритма
Бег с изменением направления по сигналу	Концентрация внимания, развитие слухового восприятия, дифференцирование пространственных параметров
Бег по кругу (вправо-влево) с изменением диаметра круга	Дифференцирование мышечных усилий, динамическое равновесие, согласование движений рук и ног
Бег из различных исходных положений (присед, сед, сед спиной к направлению движения, лежа)	Координация движения, концентрация внимания, развитие слухового восприятия
Бег по сигналу, догоняя партнера	Концентрация внимания, развитие слухового восприятия, пространственное дифференцирование
Челночный бег 3×10 м	Ориентировка в пространстве, концентрация внимания
<i>Метание</i>	
Метание мешочка (150 г) на дальность (правой и левой рукой)	Дифференцирование пространственных и мышечных усилий, координация движения
Метание мешочка в горизонтальную и вертикальную цель	Дифференцирование динамических параметров, мышечных усилий
Метание различных по весу и диаметру снарядов на дальность и в цель	Дифференцирование динамических усилий, координация движения

2. *Упражнения для развития равновесия.* Коррекция функции статического и динамического равновесия проводится с использованием упражнений на уменьшенной площади опоры, поднятой опоре, в балансировке (табл. 5).

Таблица 5

Примеры упражнений для коррекции и развития равновесия

Физическое упражнение	Количество подходов	Дозировка	
		4–5 лет	6–7 лет
Стойка на носках, руки внизу	3	10 с	15 с
Стойка на правой (левой) ноге, руки внизу	4	10 с	15 с
Ходьба с мешочком на голове, по дорожке шириной 15–25 см	3	2–3 м	3–5 м
Ходьба с перешагиванием реек координационной лестницы на полу	3	2 м	3 м
Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	3	3–4 м	до 5 м
Бег вверх-вниз по наклонной доске или гимнастической скамейке	3	3–4 м	4–5 м
Балансировка на набиваемых мячах (3 кг)	3–5	10–15 с	до 30 с
Ходьба по канату на полу вдоль и приставными шагами поперек, руки в стороны	1–2	2–3 м	4–5 м

3. *Упражнения на коррекцию вестибулярных нарушений*

Выполнение этих упражнений требует предварительного разучивания техники (табл. 6).

Таблица 6

Примеры упражнений для коррекции вестибулярной функции

Физическое упражнение	Количество подходов	Дозировка	
		4–5 лет	6–7 лет
Ходьба и бег с остановками по сигналу	1	1,5–2 мин	2 мин
Челночный бег	3–5	8 м	10 м
Подскоки с остановкой по сигналу	1	1,5–2 мин	2 мин
Подскоки вперед с остановкой и движением в противоположную сторону	1	1,5–2 мин	2 мин
Перекат со спины на живот – «бревнышко»	2	4–5 м	5–6 м
«Бревнышко» с последующей ходьбой по линии (бревну, гимнастической скамейке)	2	4–5 м	5–6 м

4. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

Прыжковые упражнения выполняются на двух ногах, боком (левым/правым) на двух ногах, на одной (левой/правой) ноге, на двух ногах с усложнением задания. Перед каждым упражнением – отдых продолжительностью 20–30 с (табл. 7).

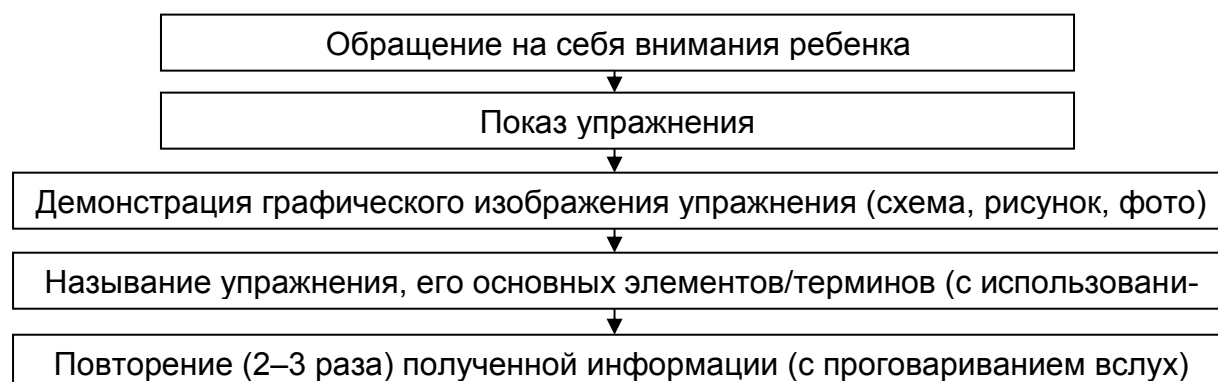
Примеры прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых способностей

Физическое упражнение	Количество подходов	Дозировка	
		4–5 лет	6–7 лет
Прыжки на двух ногах через поролоновые кирпичики	2–3	4–6 раз	8–10 раз
Прыжки боком (правым, левым) на двух ногах через поролоновые кирпичики	1–2	–	8–10 раз
Прыжки на правой/левой ноге	1–2	–	6–8 раз

Для развития скоростно-силовых упражнений используются также упражнения с набивным мячом весом 0,5–1 кг в парах: броски мяча сверху, снизу, от груди, стоя спиной к партнеру, из положения сидя.

5. *Подвижные игры* позволяют комплексно развивать все двигательные способности. Необходимо только помнить, что игровой метод нельзя использовать для разучивания нового физического упражнения.

При выполнении физических упражнений с детьми с нарушением слуха следует придерживаться последовательности, представленной на схеме ниже.



Существует ряд дополнительных требований к проведению занятия по АФК у детей с нарушением слуха:

- чередование специальных коррекционных упражнений с общеразвивающими;
- понимание речи;
- постоянный разговор с детьми, комментарии (вслух) всех действий;
- разговор с детьми должен быть замедленным, с отчетливым произношением слова чуть громче, чем обычно, но без перехода на крик (ребенок не только воспринимает речь на слух, но и чувствует вибрацию воздуха от голоса);
- говорить так, чтобы дети видели лицо педагога (мимика и движения губ помогают им понять слова);
- говорить на близком расстоянии, так речь становится не только громче, но и разборчивее (меньше заглушается окружающими шумами).

Способы и приемы общения с детьми, имеющими нарушение слуха, на занятиях по АФК:

- система специальных жестов;
- дактильная речь;
- указания даются с помощью карточек и рисунков (название движения, основные моменты техники и направления, схемы двигательного действия, выполнение под счет).

Таким образом, АФК создает условия физического развития ребенка, включая овладение им речью, с использованием специфических средств и методов, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением слуха.

2.2. Физическое развитие детей дошкольного возраста с нарушением зрения

Образовательная деятельность для детей с нарушениями зрения (слепых, слабовидящих, с амблиопией и косоглазием) осуществляется на основе АОП ДО и предполагает использование средств АФК [1, 8, 11].

Задачи АФК:

- обеспечение компенсаторных механизмов освоения двигательных умений и навыков;
- развитие зрительно-моторной координации, пространственной ориентации;
- совершенствование двигательной активности;
- формирование самооценки своих двигательных возможностей.

Организация АФК детей с нарушенным зрением предусматривает выполнение требований [11].

Гигиенические требования [33]:

- соблюдение режима дня и зрительной нагрузки;
- освещение места занятий физическими упражнениями, недопущение открытых ламп, яркого солнечного света;
- окраска стен в помещениях в светлые тона (светло-желтые, светло-зеленые, бежевые и др.) матовой фактуры;
- предупреждение образования световых и солнечных бликов (соответственно, сильного напряжения зрительного анализатора) от блестящих предметов;
- яркая маркировка (окраска) спортивного инвентаря и оборудования.

Педагогические требования:

- исключение длительной статической нагрузки, включая поднятие тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией;

- использование специального спортивного инвентаря: озвученного мяча, мяча с веревкой, мяча с запахом, озвученной мишени для метания, предметов больших размеров разнообразной фактуры;
- использование звуковых сигналов;
- словесное описание процесса выполнения двигательного действия;
- развитие тактильных ощущений, мелкой моторики рук для распознавания признаков предмета или действия.

Перечень физических упражнений АФК для детей с нарушением зрения:

1) передвижение тела в пространстве с преодолением различных препятствий: ходьба, включая переход из помещения в помещение с преодолением лестниц, бег, подскоки, лазание и перелезание;

2) общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (мышцы спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей):

- упражнения без предметов;
- упражнения со спортивным инвентарем – гантелями (0,5 кг), кеглями, медицинболами, мячами, включая озвученные, мешочками с песком, лентами, обручами, палками гимнастическими, скакалками и др.;
- упражнения на спортивном оборудовании: бревне, гимнастических лестнице, мате, скамье, стенке; спортивных и медицинских тренажерах и др.;

3) коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия;

4) упражнения на праксис рук, мышечную силу рук; массаж кистей и пальцев;

5) релаксационные упражнения на расслабление мышц (сознательное снижение тонуса различных групп мышц общего и локального характера);

6) упражнения на развитие координационных способностей: согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата, точности движений и дифференцировки усилий;

7) упражнения на пространственную ориентировку на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточного зрения, слуха, обоняния);

8) специальные упражнения для зрительного тренинга на улучшение:

- функционирования мышц глаза;
- кровообращения тканей глаза;
- аккомодационной способности глаза;
- кожно-оптического ощущения;
- зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

Подвижные игры для детей с нарушением зрения используются для развития:

- способности ориентироваться в пространстве на звук без посторонней помощи («Найди мячик»);
- тактильной чувствительности, обучения навыкам узнавания формы и названий геометрических фигур («Узнай фигуру»);

- координации движений, умения обращаться с предметом, симметричных и асимметричных движений («Паровозик»);
- внимания, быстроты реакции, двигательной реакции и ловкости рук («Горячий мяч»).

Формы АФК:

- занятия физической культурой с использованием средств АФК, включая ритмическую гимнастику;
- утренняя гимнастика с упражнениями для глаз;
- физкультминутки и физкультпаузы между статическими видами деятельности с упражнениями для глаз, на активизацию зрительных функций;
- закаливающие процедуры (воздушные ванны и дыхательная гимнастика после дневного сна, подвижные игры и физические упражнения на прогулке);
- спонтанные игры-упражнения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Таким образом, использование средств АФК обеспечит развитие, коррекцию и профилактику возникновения новых отклонений в состоянии здоровья детей с нарушенным зрением.

2.3. Физическое развитие детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи

Образовательная деятельность для детей с тяжелыми нарушениями речи осуществляется на основе АОП ДО и предполагает использование средств АФК [1, 8, 16].

Задачи АФК:

- устранение или минимизация первичного дефекта;
- нормализация моторной сферы, состояния высшей нервной деятельности, соматического здоровья;
- формирование устной речи и фонематического слуха (четкого представления ребенком звуковой структуры слова), четкости артикуляции (звукопроизношения).

Особенности занятий АФК с детьми с тяжелыми нарушениями речи:

- 1) формирование движений должно происходить при участии речи;
- 2) желательно выполнять комплексы ритмических упражнений, благодаря чему речь становится более громкой, четкой и эмоциональной;
- 3) поскольку звуки произносятся на выдохе, необходимо обучать правильному дыханию с акцентом на выдохе;
- 4) использовать подвижные игры для формирования правильной речи:
 - устной связной речи, памяти, воображения («Замок»);
 - слухового внимания при выполнении движений в соответствии с ритмом стихотворения («В гости к пальчику большому»);
 - речевой и двигательной памяти («Мы на карусели сели»);

– правильного носового дыхания («Перышки», «Подпрыгни и подуй на шарик»).

Формы АФК: физкультурные и музыкальные занятия, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры после дневного сна, подвижные игры, физкультурные развлечения, прогулки.

В структуре каждого занятия выделяют подготовительную, основную и релаксационную части. В процессе разминки мышечный тонус ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Для организации работы необходимо использовать время, предусмотренное для самостоятельной деятельности. Важно вовлекать детей с тяжелыми нарушениями речи в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать иллюстративный и аудиоматериал, связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

Таким образом, АФК создает условия деятельности ребенка, включая овладение им речью, с использованием специфических средств и методов, которые направлены на формирование движений при участии речи.

2.4. Физическое развитие детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата

Образовательная деятельность для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА) осуществляется на основе АОП ДО и предполагает использование средств АФК [1, 8, 12].

Нарушения ОДА могут быть связаны с врожденными патологиями и приобретенными заболеваниями и повреждениями.

Особенности двигательных возможностей детей с нарушениями ОДА [12]:

- 1) пониженные двигательные возможности детей, что ведет к деформациям и атрофии мышц;
- 2) отставание в физическом развитии от сверстников при возможном формировании психики на фоне физической неполноценности;
- 3) формирование косоного положения таза и S-образного искривления позвоночника при недоразвитии одной ноги;
- 4) асимметрия тонуса мышц туловища при односторонних дефектах частей тела и смещения общего центра тяжести тела.

Задачи АФК:

- уменьшение выраженности и предупреждение прогрессирующего вторичных деформаций и атрофии со стороны ОДА;
- уменьшение отставания в физическом развитии по сравнению со здоровыми детьми соответствующего возраста;

– формирование двигательных умений и навыков в соответствии с возрастными нормами.

Средства АФК:

- коррекционные и профилактические упражнения;
- игровые упражнения и подвижные игры;
- основные виды движений (ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, метания);
- упрощенные формы спортивных упражнений (передвижение на самокате, на велосипеде, ходьба на лыжах);
- гидрореабилитация.

Методические особенности применения физических упражнений:

1. Подбор упражнений и методика проведения занятий зависят от отставания в развитии моторики и от особенностей сформированных у детей компенсаций:

- для развития способностей перемещаться самому и перемещать предметы выполняются основные виды движений (метание, лазание, прыжки, ходьба, бег);
- для сохранения устойчивости вертикальной позы – координационные упражнения;
- для увеличения подвижности в сохраненных суставах и для развития силы мышц пораженной конечности – упражнения, выполняемые сидя, лежа на спине, лежа на животе.

2. При подборе упражнений следует учитывать характер двигательных патологий, следуя рекомендациям врача (показаниям и противопоказаниям).

3. Необходимо уделять внимание развитию у ребенка представлений о своем теле: расширяются и уточняются знания о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные представления о целостности организма.

4. Вовлечение ребенка в коллективное выполнение физических упражнений, способствующих развитию социальной двигательной активности, в группах численностью 3-5 человек с использованием индивидуально-группового метода.

5. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два важных фактора: включение в двигательную деятельность и эмоциональное удовлетворение от этой деятельности [28].

Основным ожидаемым результатом подвижных игр является развитие координационных способностей:

- движений крупных и мелких мышечных групп, меткости, быстроты реакции («Выбей чурку»);
- меткости, силы мышц пояса верхних конечностей, воспитание чувства партнерства («Серсо»);

- меткости, умения концентрировать и переключать внимание, согласованности действий («В кругу»);
- равновесия, умения координировать движения («Кто перетянет»);
- внимания, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве («Вороны и воробьи»);
- навыков передвижения, быстроты реакции, координации движений, внимания, чувства партнерства («Два Мороза»).

Формы АФК: физкультурные и музыкальные занятия, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры после дневного сна, подвижные игры, физкультурные развлечения, прогулки.

Таким образом, АФК обеспечивает восстановление (в том числе коррекцию и компенсацию) нарушенных или временно утраченных функций организма ребенка с нарушениями ОДА, его способностей к общественной деятельности с использованием специфических средств и методов, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

2.5. Физическое развитие детей дошкольного возраста с церебральным параличом

Образовательная деятельность для детей с церебральным параличом (далее – ДЦП), которое является заболеванием нервной системы, осуществляется на основе АОП ДО и предполагает использование средств АФК) [1, 8, 18].

Двигательные ограничения детей:

- нарушения мышечного тонуса от слабого до максимального (спастичность, ригидность, гипотония, дистония);
- ограничение или невозможность произвольных движений (полное или частичное отсутствие тех или иных движений);
- наличие насильственных движений (неестественная поза, незаконченность движения, дрожание пальцев и языка);
- нарушения равновесия и координации движений (неустойчивость при сидении, стоянии и ходьбе, неточность движений);
- нарушение восприятия движений (ослабленное чувство позы, искаженное восприятие направления движения);
- проблемы с удержанием в нужном положении головы и туловища;
- произвольные движения (например, при попытке взять предмет одной рукой, сгибается другая);
- наличие патологических поз, движений, контрактур и деформаций;
- повышенная утомляемость;
- суетливость, усиленная жестикуляция, гримасы, отказ от выполнения двигательного задания;
- низкий уровень развития физических качеств;
- движения плохо сочетаются с дыханием, нарушена речь.

Задачи АФК:

- формирование навыка правильной осанки и правильной постановки стоп;
- тренировка мышечно-суставного чувства;
- нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей;
- профилактика и коррекция контрактур;
- нормализация дыхательной функции;
- коррекция координационных нарушений (мелкой моторики кисти, статического и динамического равновесия, ритмичности движений, ориентировки в пространстве).

Средства АФК:

1) общеразвивающие упражнения, под влиянием которых в мышцах, в сухожилиях, в суставах возникают нервные импульсы, направляющиеся в центральную нервную систему и стимулирующие развитие двигательных зон мозга, что обеспечивает возникновение адекватных двигательных ощущений (ребенок начинает правильно ощущать положение различных звеньев тела и свои движения, нормализуются позы и положения конечностей, снижается мышечный тонус, уменьшаются или преодолеваются насильственные движения);

2) основные виды движений, обеспечивающие ребенку перемещение (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание и перелезание);

3) корригирующие упражнения на дыхание, расслабление, нормализацию поз и положений головы и конечностей;

4) физические упражнения на развитие координации движений, функций равновесия, развитие ритма и пространственной организации движений;

5) упражнения, обеспечивающие ребенку жизнедеятельность и самообслуживание;

б) подвижные игры, которые способны развивать:

– быстроту движений, умение ориентироваться в пространстве («Пятнашки»);

– точность движений, умение передвигаться разными способами («Челнок»);

– быстроту реакции («Услышь свое имя»);

– быстроту и точность одиночного движения («Солнышко»);

– внимание, реакцию («Быстрый и ловкий»);

– ловкость и внимание («Спаси друга»);

– мелкую моторику («Кто быстрее»);

– внимание и точность движений («Мяч по кругу»);

– дифференцировку усилий, глазомер, («Сбей кеглю»);

– координацию движений («Перестрелка»).

Методические особенности применения физических упражнений при ДЦП:

1. Необходимо знать не только двигательные навыки и умения, которые необходимо развивать, но и те движения и положения конечностей, которые необходимо избегать в процессе занятий и в повседневной деятельности ребенка.

2. Надо обязательно учитывать возраст ребенка, уровень его интеллектуального развития, особенности поведения.

3. В ходе выполнения физических упражнений у детей не должно быть длительной задержки дыхания, обращать в первую очередь внимание на выдох, а не на вдох. Если дети начинают дышать через рот, необходимо снизить дозировку упражнений.

4. Большое значение имеет развитие ощущения частей тела (восприятие позы и направления движений, предметов на ощупь). Следует избегать длительного пребывания в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, так как это утомляет детей и снижает двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать их, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения.

5. Необходимо формировать мышечный корсет (преимущественное укрепление мышц брюшного пресса и разгибателей спины в грудном отделе позвоночника) и корректировать имеющиеся деформации (кифоза, сколиоза) для правильной осанки.

6. Необходимо добиваться постепенного увеличения амплитуды суставного движения, отрабатывать все возможные варианты в каждом суставе. При этом можно использовать упражнения в сопротивлении в сочетании с расслаблением и махами. Можно также использовать спортивный инвентарь и оборудование (гимнастическую палку, мяч, скакалку – для верхних конечностей; гимнастическую стенку, следовые дорожки, параллельные брусья – для нижних конечностей).

Особенное внимание следует обратить на разработку ограниченных движений:

- разгибание и отведение в плечевом суставе;
- разгибание и супинация в локтевом суставе;
- разгибание пальцев и отведение большого пальца в кисти;
- разгибание и отведение в тазобедренном суставе;
- разгибание в коленном суставе;
- разгибание в голеностопном суставе и опору на полную стопу.

7. Необходимо отрабатывать все виды схватов для коррекции мелкой моторики и манипулятивной функции рук, это связано с развитием схватов кисти (шаровидным, цилиндрическим, крючковидным, межпальцевым и оппозиционным), особенно большого пальца.

8. Для коррекции сенсорных расстройств необходимо:

- развивать все виды восприятия (слуха, зрения, осязания);
- формировать сенсорные эталоны цвета, формы, величины предметов;
- развивать мышечно-суставное чувство;

– развивать речь и высшие психические функции (внимание, память, мышление).

9. Профилактику и коррекцию контрактур можно проводить с помощью физических упражнений (расслабления, растягивания, потряхивания).

10. Важно научить детей согласовывать действия с заданным ритмом. Многие движения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку. Например, в ходьбе, проводимой под музыку, у детей легче формируется равномерность длины шага, координация рук и ног.

11. Необходимо создавать условия для самостоятельной двигательной активности, так как естественное желание детей с ДЦП двигаться не может быть удовлетворено 20-30-минутными занятиями.

Таким образом, АФК обеспечивает коррекцию и компенсацию нарушенных или временно утраченных функций организма ребенка с ДЦП.

2.6. Физическое развитие детей дошкольного возраста с задержкой психического развития

Образовательная деятельность для детей с задержкой психического развития (далее – ЗПР) осуществляется на основе АОП ДО и предполагает использование средств АФК [1, 8, 10].

Задачи АФК:

- развитие общей и мелкой моторики;
- овладение основными видами движений (накопление и обогащение двигательного опыта детей);
- воспитание кондиционных (силовых, скоростных способностей, выносливости и гибкости) и координационных способностей;
- развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.

Особенности физического развития детей с ЗПР:

- нарушение опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки), который соответствует промежуточному положению между здоровыми сверстниками и детьми с легкой умственной отсталостью того же возраста;
- отсутствие зрительного взаимодействия с другими людьми, слабость внешней реакции на окружающие события, дефицит механизмов эмоциональной защиты при обилии страхов;
- плохая ориентация в конкретной бытовой ситуации;
- недоразвитие предметной деятельности.

Занятия АФК предполагают достижение детьми с ЗПР следующих результатов:

1. Дети 3-4 лет:

- способны к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений;

- сохраняют правильную осанку в различных положениях по напоминанию взрослого, удерживает ее непродолжительно;
- ходят и бегают свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног;
- выполняют двухчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны вправо, влево;
- уверенно выполняют основные виды движений, интересуясь способами их выполнения, действуя в общем для всех темпе в коллективе сверстников, демонстрируя в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагируют на сигналы, переключаясь с одного движения на другое;
- легко находят свое место при совместных построениях в колонну, в шеренгу, в круг, ориентируясь в пространстве;
- могут сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении);
- могут самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий;
- проявляют инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, соблюдая правила;
- пользуются физкультурным оборудованием и инвентарем;
- стремятся к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности;
- получают удовольствие от двигательной деятельности.

2. Дети 4-5 лет:

- умеют строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, находить свое место при построениях;
- выполняют четырехчастные общеразвивающие упражнения, меняя исходные положения, темп, со спортивным инвентарем с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны вправо, влево;
- бегают свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног, выполняя активный толчок и вынос маховой ноги;
- прыгают энергично, отталкиваясь ногами с махом руками: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; с продвижением вперед; в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); через предметы высотой 5-10 см; в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см;
- ползают разными способами; пролезают между рейками лестницы, поставленной боком; ползают с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату;

- лазают по гимнастической стенке чередуясь шагом, не пропуская реек и выполняя хват перекладины; перелезают с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек;
- метают мешочки с песком, мячи диаметром 15-20 см; ловят мяч с расстояния 1,5 м двумя руками одновременно, отбивают его об пол не менее пяти раз подряд; энергично отталкивают мяч при катании и бросании;
- сохраняют равновесие и правильную осанку после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности;
- согласовывают движения, ориентируясь в пространстве;
- соблюдают правила: реагируют на сигналы и команды, активно участвуя в подвижных играх;
- катаются на санках (поднимаются с санками на горку, скатываются с горки, тормозят при спуске; катают на санках друг друга);
- пользуются спортивным инвентарем и оборудованием в свободное время.

3. Дети 5-6 лет:

- стремятся к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества (быстроту, силу, ловкость, гибкость и выносливость);
- осознанно и технично выполняют физические упражнения, соблюдая правильное положение тела;
- выполняют четырехчастные, шестичастные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией, с различными предметами;
- ходят энергично с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры;
- бегают на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа;
- прыгают: в длину и в высоту; через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся), через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад;
- выполняют разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча на месте (не менее 10 раз подряд) и в движении (не менее 5-6 м); перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю); метание на дальность (5-9 м) и в цель (горизонтальную, вертикальную на расстоянии 3,5-4 м) разными способами: прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо;
- ползают на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке; подтягиваются на скамейке с помощью рук; перелезают через предметы (скамейки, бревна); подлезают под дуги, веревки (высотой 40-50 см);
- лазают по гимнастической стенке чередуясь шагом с разноименной координацией движений рук и ног;

- участвуют с удовольствием в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах;
- участвуют в спортивных играх: городках, баскетболе, футболе по упрощенным правилам;
- самостоятельно свободно и вариативно используют основные движения в свободной деятельности;
- активно осваивают новые упражнения; замечают успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; сочувствуют спортивным поражениям и радуются победам;
- помогают взрослым готовить и убирать спортивное оборудование и инвентарь.

4. Дети 6-7 лет:

- самостоятельно, быстро и организованно выполняют построение и перестроение во время движения;
- выполняют четырехчастные, шестичастные, восьмичастные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах;
- выполняют физические упражнения точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами;
- выполнять различные виды ходьбы: обычную, гимнастическую, скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами;
- бегают, энергично работая руками и сохраняя скорость и заданный темп, направление, равновесие; способны бегать через препятствия (высотой 10-15 см), спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных исходных положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения);
- ритмично прыгают, группируясь в полете, сохраняя устойчивое равновесие при приземлении; подпрыгивают на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо-влево, сериями с продвижением вперед; перепрыгивают небольшие препятствия; выполняют прыжки в длину с места (не менее 100 см), в длину с разбега (не менее 170-180 см), в высоту с разбега (не менее 50 см); прыгают через короткую скакалку разными способами (на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; прыгают через длинную скакалку (пробегают под вращающейся скакалкой, перепрыгивают через нее с места, вбегают под вращающуюся скакалку, перепрыгивают через нее); прыгают из обруча в обруч;
- подтягиваются лежа на скамейке различными способами; проползают под гимнастической скамейкой, под несколькими спортивными снарядами;
- лазают по наклонной и вертикальной лестницам, канату, шесту;
- осваивают разные виды метания, могут отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами, метать вдаль и в горизонтальную и в вертикальную цель разными способами;

– сохраняют динамическое и статическое равновесия: в ходьбе по гимнастической скамейке и бревну боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом;

– могут стоять на носках, на одной ноге, закрыв по сигналу глаза, на кубе, на гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивать руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру;

– сочетают разные виды движений: бег с ходьбой, с прыжками, с подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях;

– могут организовать знакомые подвижные игры и эстафеты с подгруппой сверстников;

– осваивают упрощенные формы спортивных игр: городки (выбивают городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит); баскетбол (забрасывают мяч в баскетбольное кольцо, передвигаются с мячом, передавая друг другу, вбрасывают мяч в игру двумя руками из-за головы); футбол (знают способы передачи и ведения мяча); настольный теннис (умеют правильно держать ракетку, ударять по шарик, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить шарик в игру, отбивать его после отскока от стола); бадминтон (умеют правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру); хоккей (ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота);

– передвигаются на лыжах скользящим ходом, поднимаются и спускаются с горы в низкой и высокой стойках;

– могут кататься на коньках (сохраняют равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, выполняют скольжение и повороты);

– умеют кататься на самокате (отталкиваются одной ногой);

– плавают (скользят в воде на груди и спине, погружаются в воду);

– катаются на велосипеде (по прямой, по кругу, «змейкой», умеют тормозить).

В связи с особенностями психической сферы детей для закрепления программного материала требуется значительное число повторений изученных ранее двигательных действий и понятий и согласование их с условиями социально-бытовой деятельности.

Педагогу необходимо постоянно уделять внимание воспитанию у детей с ЗПР осознанного отношения к физическим упражнениям, используя метод убеждения, упражнения и скрытой педагогической оценки.

Таким образом, адаптивная физическая культура обеспечивает восстановление (в том числе коррекцию и компенсацию) нарушенных или временно утраченных функций организма ребенка с ЗПР, его способностей к общественной деятельности с использованием специфических средств и методов, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

2.7. Физическое развитие детей дошкольного возраста с расстройством аутистического спектра

Образовательная деятельность для детей с расстройством аутистического спектра (далее – РАС) осуществляется на основе АОП ДО и предполагает использование средств АФК [1, 8, 14].

Основные группы детей с аутизмом [14]:

I группа – дети с аутистической отрешенностью от окружающего характеризуются наиболее глубокой агрессивной патологией, тяжелыми нарушениями психического тонуса и произвольной деятельности:

- поведение носит эмоциональный характер и проявляется в постоянной миграции от одного предмета к другому;
- нет потребности в контактах, не осуществляется даже самое элементарное общение с окружающими, отсутствуют навыки социального поведения;
- нет активных форм эмоциональной защиты от окружающего, стереотипных действий, заглушающих неприятные впечатления извне, стремления к привычному постоянству окружающей среды;
- полная беспомощность, почти или совсем отсутствуют навыки самообслуживания.

II группа – дети с аутистическим отвержением окружающего характеризуются определенной возможностью активной борьбы с тревогой и многочисленными страхами за счет самостимуляции положительных ощущений, повышая психологический тонус и заглушая неприятные воздействия извне при помощи повторяющихся действий:

- двигательных (прыжки, взмахи рук, перебежки и др.);
- сенсорных (самораздражение зрения, слуха, осязания и др.).

III группа – дети с аутистическим замещением окружающего мира характеризуются большей произвольностью в противостоянии своим эмоциям, прежде всего страхам, выражающейся в формировании:

- патологических влечений;
- компенсаторных фантазий, часто с агрессивной фабулой, спонтанно разыгрываемых ребенком как стихийная драма, снимающая пугающие его переживания и страхи.

IV группа – дети с аутистической свертормозимостью имеют расстройства:

- чрезвычайную тормозимость, робость, пугливость, особенно в контактах (при плохом контакте со сверстниками они активно ищут защиты у близких);
- чувство собственной несостоятельности, усиливающее социальную дезадаптацию;
- необходимость сохранения постоянства среды за счет активного усвоения поведенческих штампов, формирующих образцы правильного социального поведения.

Двигательная сфера детей с РАС характеризуется:

- наличием стереотипных движений;
- трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков;
- нарушениями мелкой и крупной моторики;
- нарушениями основных видов движений: тяжелая, порывистая походка; импульсивный бег с искаженным ритмом; лишние движения руками, нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности; одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног;
- вялыми или напряженными скованными движениями с отсутствием пластичности;
- трудностью действий с мячом и другим спортивным инвентарем, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук.

Задачи АФК:

- развитие имитационных способностей (умение подражать);
- стимулирование к выполнению инструкций;
- формирование навыков произвольной организации движений для перемещения тела в пространстве;
- воспитание коммуникативных функций и способности взаимодействовать в коллективе.

Средства АФК.

1. Строевые упражнения:

- построения и перестроения в шеренгу и в колонну с изменением места построения;
- выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»;
- размыкание в шеренге и в колонне на вытянутые руки;
- повороты направо, налево, кругом с указанием направления.

2. Общеразвивающие упражнения:

- стойки: ноги на ширине стопы (основная стойка) и на ширине плеч;
- отдельные движения головы, рук, туловища, ног, а также их сочетание, выполняемое на месте;
- упражнения без предметов на месте и со спортивным инвентарем (гимнастической палкой, мячами разного диаметра и веса, обручами и др.);
- наклоны, повороты;
- приседания, выпады, многоскоки;
- упражнения с преодолением веса собственного тела (например, подъем ног из положения сидя), с отягощениями (набивные мячи, гантели или мешочки с песком до 150 г).

3. Основные виды движений:

3.1. Ходьба [41]:

- широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой;
- с преодолением простых препятствий (перешагиванием через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи);

- по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с различными положениями рук, выполнением заданий, предметами;
- на носках, пятках;
- между различными ориентирами;
- в различном темпе (медленно, быстро).

3.2. Бег [9]:

- в колонне по одному в равномерном темпе с чередованием с ходьбой;
- с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;
- пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью из разных исходных положений;
- повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);
- бег на дистанцию до 400 м;
- равномерный шестиминутный бег;
- челночный бег 3×10 м.

3.3. Прыжки [31]:

- на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°;
- на одной ноге с продвижением вперед, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;
- в длину с места толчком двумя ногами;
- в глубину с высоты 50 см;
- в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров и с разбега;
- боком через скамейку с опорой на руки;
- через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно.

3.4. Ползание [29]:

- на четвереньках по наклонной скамейке с переходом на стенку;
- под препятствиями разной высоты (мягкими модулями, скамейками, стойками);
- в тоннеле.

3.5. Лазание [21]:

- по стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой;
- переходя с одного пролета на другой.

3.6. Метание [23]:

- метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»;
- метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель;
- подбрасывание мяча перед собой и ловля его, и так же после отскока от пола;
- броски большого мяча, включая набивной (0,5–1 кг), друг другу в парах различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы;
- броски в стенку и ловля мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

- удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя.

4. Подвижные игры [28]:

- основанные на выполнении одного или нескольких видов движения;
- сюжетные и бессюжетные;
- на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лежа, сидя).

5. Коррекционные упражнения:

- для укрепления мышечного корсета;
- на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа;
- на расслабление отдельных мышечных групп;
- на дыхание из различных исходных положений («сидя», «стоя», «лежа»); во время ходьбы с произношением звуков на выдохе; выполнение вдоха и выдоха через нос, имитацией («понюхать цветок», «подуть на кашу»);
- на формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки; на фитболах; ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;
- на профилактику плоскостопия: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами по гимнастической палке, обручу, канату; ходьба на внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке;
- на переключение внимания.

6. Лыжная подготовка [22]:

- перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте);
- скольжение на правой (левой) ноге после двух–трех шагов;
- передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков с ускорениями;
- спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Таким образом, АФК обеспечивает коррекцию и компенсацию нарушенных или временно утраченных функций организма ребенка с аутизмом, его способностей к общественной деятельности.

2.8. Физическое развитие детей дошкольного возраста с умственной отсталостью

Образовательная деятельность для детей с умственной отсталостью осуществляется на основе АОП ДО и предполагает использование средств АФК [1, 8, 17].

Особенности двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями в зависимости от степени умственной отсталости:

1) легкая степень (70–80% от общего количества детей с нарушениями интеллекта):

- отставание от нормально развивающихся сверстников по всем показателям физического развития (особенно координационных способностей): позже начинают ходить, говорить, овладевать навыками самообслуживания;
- неловкость детей, физическая слабость, частые болезни;

2) умеренная степень:

- поражение коры больших полушарий и нижележащих отделов;
- задержка в младенческом возрасте способности держать голову, самостоятельно переворачиваться, сидеть;
- освоение ходьбы после трех лет;
- трудности формирования навыков самообслуживания;
- невозможность вести самостоятельный образ жизни, необходимость в опеке;

3) тяжелая степень:

- двигательные нарушения, выражающиеся не только в запаздывании актов прямохождения, ходьбы, бега, но и в недоразвитии и в качестве всех движений (особенно грубо недоразвиты тонкие дифференцированные движения рук и пальцев);
- замедленность движений;
- наличие пороков развития скелета, черепа, конечностей, кожных покровов, внутренних органов;

4) глубокая степень

- нарушения статических и моторных функций: задержка в проявлении дифференцированной эмоциональной реакции, неадекватная реакция на окружение, позднее появление стояния, ходьбы;
- тяжелые нарушения моторики, большинство детей почти неподвижны;
- неспособность или небольшая способность заботиться об основных потребностях;
- отсутствие элементарных гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

Задачи АФК детей дошкольного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- физическое и интеллектуальное развитие способностей ребенка;
- совершенствование его двигательной активности;

- формирование здорового образа жизни;
- социальная адаптация.

При решении задач следует помнить, что дети с нарушениями интеллекта отстают в своем развитии от сверстников на один-три года.

Требуется создать условия для коррекции:

- основных видов движений;
- координационных способностей – точности движений в пространстве, во времени; ритма движений; пространственной ориентировки; статической и динамической устойчивости.

Средства АФК:

1. Метание – один из первых видов двигательной активности ребенка еще до прямохождения, связан с хватательными движениями [23]. Развитие руки стимулирует формирование остальных двигательных функций организма, активизируя всю психическую деятельность ребенка. Даже глубоко умственно отсталый ребенок может схватывать предметы, удерживать их непродолжительное время и бросать, выполняя движение «от плеча». В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук.

2. Строевые упражнения направлены на организацию деятельности детей в процессе адаптивного физического воспитания [38]. В ходе построения они учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции. Наряду с этим умственно отсталый ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

3. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию двигательных способностей [26]. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность функциональных систем (прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную), укрепляют мышцы.

4. Ходьба направлена на развитие способности целенаправленно перемещать свое тело в пространстве [41]. Формируются умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, согласовывать движения рук и ног, слуходвигательная и зрительно-двигательная координация.

5. Бег также способствует целенаправленному перемещению тела в пространстве [9]. Позволяет ребенку овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка.

Совместный бег в группе детей закрепляет навыки совместных действий, эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности.

6. Прыжки направлены на развитие способности перемещать свое тело в пространстве, преодолевать препятствия [31]. Прыжки – одно из наиболее эффективных упражнений развития скоростно-силовых способностей. Детей начинают учить прыжкам со спрыгивания с поддержкой взрослого. Прыжки подготавливают тело малыша к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для умственно отсталого дошкольника. Для совершенствования

навыков в прыжках ребенок должен проявить волевые качества, сосредоточиться и справиться с силами.

7. Ползание, лазание направлены на развитие и совершенствование двигательных способностей (в первую очередь ловкости), укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника [21, 29]. Эти движения оказывают положительное влияние на формирование взаимодействия движений рук и ног. Учитывая, что многие умственно отсталые дети в своем развитии минуют этап ползания, следует целенаправленно восполнить этот пробел.

8. Подвижные игры закрепляют и совершенствуют умения и навыки, стимулируют двигательную активность, развивают способность к сотрудничеству с взрослыми и детьми [28]. Подвижные игры создают условия для формирования ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих. Дети учатся находить свое место в колонне, в кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или на игровой площадке. Совместные действия создают условия для общих радостных переживаний, активной деятельности.

9. Плавание оказывает колоссальное стимулирующее воздействие на растущий организм ребенка [27]. Физические свойства водной среды, в частности, ее плотность, оказывают специфическое влияние на функции кровообращения, дыхания, кожные рецепторы. Плавание закаливает, тренирует вестибулярный аппарат.

Методы АФК [8]:

1. Методы формирования знаний:

- объяснение, описание, указание, суждение, уточнение, замечание, устное оценивание, обсуждение, совет, просьба, беседа;
- сопряженная речь (проговаривание хором);
- невербальная передача информации (мимика, пластика, жесты, условные знаки);
- использование иллюстраций, схем, плакатов, видеофильмов;
- рисование;
- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и их выполнения.

2. Методы и способы обучения двигательным действиям:

- расчлененно-конструктивное упражнение, предполагающее изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- целостно-конструктивное упражнение при изучении несложного упражнения целиком;
- использование подводящих и имитационных упражнений;
- варьирование техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, скорости, усилий, направления, траектории, амплитуды;
- использование помощи, страховки, сопровождения для безопасности, преодоления неуверенности, страха.

3. Методы и способы воспитания физических качеств:

- стандартное упражнение (повторение одного и того же физического упражнения);
- переменное упражнение (чередование различных физических упражнений);
- непрерывное и интервальное упражнение (развитие анаэробных и аэробных механизмов энергообеспечения).

4. Методы воспитания личности: приучение, убеждение (диалог, совет, мнение, рекомендация, требование, суждение), личный пример педагога, специальные тренинги, позитивные виды оценивания деятельности (одобрение, похвала, благодарность), общение в коллективе.

Таким образом, АФК обеспечивает коррекцию и компенсацию умственной отсталости, способностей ребенка к общественной деятельности с использованием специфических средств и методов, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

2.9. Физическое развитие детей дошкольного возраста с тяжелыми множественными нарушениями развития

Образовательная деятельность для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития осуществляется на основе АОП ДО и предполагает использование средств АФК [1, 8, 15].

К сложным нарушениям детского развития относят сочетание двух и более нарушений у одного ребенка. В зависимости от сочетания дети разделяются на три группы:

- 1) дети с двумя выраженными нарушениями, каждое из которых может вызвать аномалию развития;
- 2) дети, имеющие одно существенное нарушение и сопутствующее ему другое нарушение, выраженное в слабой степени, но отягощающее ход развития;
- 3) дети с множественными нарушениями (три или более), выраженными в разной степени и приводящими к значительным отклонениям в развитии.

Особенности двигательной сферы детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

1. Дети с медленным темпом психического развития (отсутствие выраженных двигательных нарушений):

- овладевают ходьбой, действиями со спортивным инвентарём, однако демонстрируют эти умения в самостоятельной деятельности не более 2-3 минут;
- могут воспроизвести игровые действия, однако попыток изменить ранее усвоенные образцы не совершают;
- обладают низкой работоспособностью;
- трудно согласовывают движения рук;

2. Дети с крайне медленным темпом психического развития (физически полностью зависимы от взрослого):

- совершают плохо координированные двигательные действия в пространстве;
- при наличии опоры или при помощи взрослого способны преодолеть небольшое расстояние до заинтересовавшего их предмета, могут перейти к ползанию;
- действуя с предметом, не могут согласовать движения рук;
- не могут воспроизвести двигательное действие с предметом по памяти после продолжительного периода;
- не могут обучаться в группе (требуют индивидуальной коррекционно-педагогической работы в сочетании с подгрупповой формой обучения с ограничением продолжительности занятий).

3. Дети с минимальным темпом психического развития (поведение является мало социальным) и со стагнацией психического развития не способны посещать образовательные организации

Задачи АФК:

- укрепление здоровья,
- поддержание потребности в двигательной активности,
- развитие сохранных двигательных возможностей,
- формирование новых моторных актов,
- формирование социальной направленности движений, социальных действий с предметами, а также социально-обусловленных жестов.

Ожидаемые результаты занятий АФК:

1. Формирование двигательных штампов и ориентировки в пространстве:

- удержание головы в различных позах, в том числе в положении на животе;
- осуществление контроля равновесия тела при опоре на предплечья;
- группировка при изменении положения тела в пространстве;
- направленные и совместные движения рук с целью познания близкого пространства и предметов;
- совершение изолированных движений пальцами;
- поиск игрушки, поднимание рук и касание предмета за счет наталкивающих движений, извлечение звука из игрушки;
- удержание игрушки в руке, ощупывание, непровольное отпускание и нахождение вновь;
- осуществление поворота со спины на бок и обратно с целью изучения пространства, принятия удобного положения;
- умение в положении на животе поднимать и кратковременно удерживать голову, поворачивать вслед за перемещающимся сенсорным стимулом.

2. Формирование предметных действий:

- удержание равновесия и контроль положения тела в различных позах: на руках у взрослого в вертикальной позе, на животе, в позе полусидя, стоя на коленях или на ногах с поддержкой подмышки, приподнимание корпуса тела

стоя у опоры с кратковременным сохранением равновесия в вертикальном положении, переход из позы стоя в позу сидя, лежа, в том числе группирования при падении;

- самостоятельное осуществление вестибулярного контроля положения тела с учетом внешних условий и ситуации (удобная поза во время кормления, при игре с игрушками);

- группировка и изменения положения тела в пространстве, самостоятельный переход из положения на спине в положение на животе, сохранение позы сидя с опорой на руку или спинку стула;

- согласованные движения рук, захват предметов, удержание их, исследовательские движения пальцами рук, выполнение различных по сложности социальных действий с игрушками (манипуляторные, специфические, орудийные и простые игровые);

- переключивание игрушек из одной руки в другую, осуществляя зрительный или перцептивный контроль;

- передвижения в пространстве: повороты со спины на живот и обратно, овладение ползанием (развитие координированного взаимодействия в движениях рук и ног), умение сидеть;

3. Формирование предметной деятельности:

- контроль положения тела и удержание равновесия при изменении положения тела, в статическом положении, при выполнении движений и игровых действий;

- самостоятельная ходьба: изменение направления, скорости, преодоление и обход препятствий;

- использование двигательных возможностей для влияния на ситуацию, при выполнении действий с предметами, в том числе в ходе продуктивной и игровой деятельности для достижения поставленной цели;

- выполнение ритмичных движений ногами, руками, головой, телом, согласование движений с движениями взрослого и музыкальным ритмом;

- способность действовать двумя руками, одной рукой, выполнять точные координированные движения пальцами рук, выбирать удобное положение руки для орудийного и предметного действия, продуктивной и игровой деятельности;

- использование перцептивных ощущений для ориентировки в пространстве во время передвижения.

4. Формирование мотивационной деятельности:

- подражание простой схеме движений вслед за взрослым;

- проявление интереса к выполнению разных физических упражнений, потребности в разных видах двигательной деятельности;

- выполнение изолированных движений кистью и пальцами рук согласно инструкции, подкреплённой образцом: стучать по столу расслабленной кистью правой (левой) руки; ставить руку на ребро, сгибать пальцы в кулак, выпрямлять, класть руку на ладонь другой руки; фиксировать одной рукой запястье другой, тереть ладони друг о друга; стучать ладонью по столу; соеди-

нять концевые фаланги выпрямленных пальцев рук; соединять лучезапястные суставы, кисти разогнуть, пальцы отвести;

- удержание правильной позы и положения руки при обследовании предметов и ориентировке в пространстве;

- умение выполнять движения по инструкции;

- ходьба с правильной постановкой стоп, положения тела, координации движений рук и ног при ходьбе;

- умение согласовывать темп ходьбы со звуковым сигналом, музыкальным ритмом;

- умение произвольно менять скорость и направление движения;

- самостоятельный спуск и подъем по лестнице, удерживаясь за перила, поочередно переступая ногами, в том числе по поверхности с разным наклоном;

- ходьба в колонне, парами, в том числе при изменении направления и скорости движения;

- выполнение по инструкции ряда последовательных движений без предметов и с предметами;

- координация движений руками при игре с мячом разного размера в соответствии с созданной взрослым ситуацией: бросать мяч одной рукой или двумя, рассчитывать силу броска, толкать от себя ногами или руками (сбивание кеглей).

Таким образом, адаптивная физическая культура обеспечивает коррекцию и компенсацию нарушенных или временно утраченных функций организма ребенка с тяжелыми множественными нарушениями развития.

3. Физическое развитие детей дошкольного возраста в организации дополнительного образования

Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта регламентируются статьей 84 федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

В целом согласно закону «реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта».

Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта включают в себя:

- 1) дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта;
- 2) дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (далее - Порядок) регулируется приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629. Порядок регулирует осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, в том числе особенности организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов.

Одними из направлений образовательной деятельности должны быть:

- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

Основные характеристики порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в физкультурно-спортивной направленности представлены в таблице 8.

**Основные характеристики порядка организации
и осуществления образовательной деятельности по дополнительным
общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности**

Наименование	Характеристика
Срок реализации:	в течение всего календарного года, включая каникулярное время
Организация занятий:	<ul style="list-style-type: none"> - могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения (например, клубах, секциях, кружках); - расписание составляется по представлению педагогических работников с учетом пожеланий родителей (законных представителей) детей и их возрастных особенностей; - количество обучающихся, а также продолжительность учебных занятий определяются локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность
Формы получения образования и формы обучения	- определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, самостоятельно, если иное не установлено законодательством РФ
Реализация программы:	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно образовательной организацией или в сетевой форме; - могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные; - может основываться на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов, использования соответствующих образовательных технологий; - при отсутствии использования методов и средств образования, технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью детей; - могут проводиться массовые физкультурные мероприятия, создающие необходимые условия для совместной деятельности детей и родителей (законных представителей); - осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по физкультурно-спортивному направлению) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональном стандарте; - могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально

Участие родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся	допускается при наличии условий и согласия руководителя объединения
--	---

Для обучающихся с ОВЗ, инвалидов организуется образовательный процесс по адаптированным дополнительным общеобразовательным программам с учетом особенностей физического развития детей [10-19, 40].

3.1. Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта

Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы) направлены [4]:

- на вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом;
- на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Требования к образовательной программе определяются федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

В Ярославской области ежегодно реализуется около 250 дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста.

Воспитанники имеют возможность познакомиться со следующими видами спорта: бадминтоном, баскетболом, волейболом, гандболом, гольфом, городками, карате, легкой атлетикой, лыжными гонками, настольным теннисом, плаванием, спортивной акробатикой, спортивной гимнастикой, спортивной ходьбой, спортивным ориентированием, танцевальным спортом, тхэквондо, фехтованием, фигурным катанием на коньках, футболом, шахматами, шашками.

Для детей с ОВЗ реализуется около 40 дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, связанных с занятием гимнастикой, подвижными играми, ритмикой, фитнесом, хореографией, шахматами, шашками.

Пример дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта представлен в приложении.

3.2. Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направлены:

- на всестороннее физическое и нравственное развитие,
- физическое воспитание,
- совершенствование спортивного мастерства детей посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

Примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки разрабатываются Министерством спорта Российской Федерации (Подготовка спортивного резерва — Министерство спорта Российской Федерации (minsport.gov.ru)). Эти программы составлены с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральными стандартами спортивной подготовки. В таблице 9 представлены виды спорта, по которым можно начать заниматься в дошкольном возрасте.

Таблица 9

Виды спорта, по которым возможна реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки с детьми дошкольного возраста

Вид спорта	Спортивные дисциплины	Минимальный возраст
Спортивная гимнастика	Вольные упражнения. Упражнения на коне, кольцах, параллельных брусьях, перекладине, разновысоких брусьях, бревне. Опорные прыжки	мальчики – 7 лет, девочки – 6 лет (приказ Минспорта РФ от 9 ноября 2022 г. № 953)
Художественная гимнастика	Упражнения с булавами, лентой, мячом, обручем, скакалкой, гимнастической палкой, гимнастическими кольцами	6 лет (приказ Минспорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 984)
Эстетическая гимнастика	Стилизованные, естественные движения всего тела	6 лет (приказ Минспорта РФ от 21 ноября 2022 г. № 1037)
Спортивная акробатика	Балансовое, темповое и комбинированное упражнение, многоборье	6 лет (приказ Минспорта РФ от 2 ноября 2022 г. № 910)
Фигурное катание на коньках	Одиночное и парное катание, танцы на льду, синхронное катание, командные соревнования	6 лет (приказ Минспорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1092)

Таким образом, непосредственная спортивная подготовка с детьми дошкольного возраста имеет жесткие возрастные ограничения [35]. Однако использование упрощенных форм спортивных упражнений позволяет обогатить двигательный опыт детей.

Литература

1. Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ дошкольного образования / А. П. Щербак, Е. Ю. Васильева. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 118 с. — Текст : непосредственный.
2. Примерная документация инструктора по физической культуре дошкольной образовательной организации Ярославской области / Л. Ю. Арсеньева, Е. Ю. Васильева, Е. Ю. Маркова, Е. Н. Пагина, под общ. редакцией А. П. Щербака. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 32 с. — Текст : непосредственный.
3. Щербак, А. П. Педагогические методы диагностики физического развития детей дошкольного возраста / А. П. Щербак — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. — 40 с. — Текст: непосредственный.
4. Щербак, А. П. Разработка и реализация дополнительных программ по физкультуре и спорту для детей дошкольного возраста / А. П. Щербак — Москва: ТЦ СФЕРА, 2022. — 112 с. — Текст : непосредственный.
5. Щербак, А. П. Технология становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере детей дошкольного возраста. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017. — 44 с. — Текст : непосредственный.
6. Щербак, А. П. Технология физкультурного образования дошкольников «Маленький дом большого здоровья» / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Инструктор по физкультуре. — 2013. — № 3. — С. 80-92.
7. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2018. — № 4. — С. 35-39.
8. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Адаптивная физическая культура / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // — Дошкольное воспитание. 2022. — № 2. — С. 38.43.
9. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Бег / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2020. — № 8. — С. 44-49.
10. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Дети с задержкой психического развития / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2022. — № 8. — С. 20-26.
11. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Дети с нарушением зрения / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2022. — № 4. — С. 55-60.
12. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2022. — № 6. С. — 55-60.
13. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Дети с нарушением слуха / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2022. — № 3. — С. 42-48.

14. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Дети с расстройством аутистического спектра / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2022. — № 9. — С. 32-38.
15. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Дети с тяжелыми множественными нарушениями развития / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2022. — № 11. — С. 15-20.
16. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Дети с тяжелыми нарушениями речи / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2022. — № 5. — С. 53-56.
17. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Дети с умственной отсталостью / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2022. — № 10. — С. 37-42.
18. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Дети с церебральным параличом / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2022. — № 7. — С. 61-66.
19. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Дети специальной медицинской группы / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2022. — № 12. — С. 31-36.
20. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Диагностика / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2021. — № 4. — С. 35-42.
21. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Лазание / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2020. — № 11. — С. 37-42.
22. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Лыжная подготовка / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2021. — № 12. — С. 35-42.
23. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Метание / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2020. — № 12. — С. 49-55.
24. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общепедagogические принципы занятий физической культурой / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2019. — № 5. — С. 57-60.
25. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общепедagogические методы применения физических упражнений / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2019. — № 3. — С. 54-58.
26. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общеразвивающие упражнения / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2020. — № 6. — С. 56-62.
27. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Плавание / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2021. — № 3. — С. 47-52.
28. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Подвижная игра / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2021. — № 1. — С. 48-54.

29. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Ползание / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2020. — № 10. — С. 51-55.
30. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Принципы государственной политики в сфере образования / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2019. — № 4. — С. 46-51.
31. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Прыжки / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2020. — № 9. — С. 57-63.
32. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Санитарные правила / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2021. — № 8. — С. 45-48.
33. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические методы применения физических упражнений / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2019. — № 2. — С. 50-54.
34. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические принципы занятий физической культурой / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2019. — № 6. — С. 54-58.
35. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Спорт / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2021. — № 2. — С. 37-45.
36. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Спортивное оборудование / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2021. — № 10. — С. 29-35.
37. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Спортивный инвентарь / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2021. — № 11. — С. 49-54.
38. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Строевые упражнения / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2020. — № 5. — С. 47-52.
39. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое воспитание / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2018. — № 5. — С. 31-36.
40. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое развитие / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2018. — № 7. — С. 52-57.
41. Щербак, А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Ходьба / А. П. Щербак. — Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. — 2020. — № 7. — С. 56-61.

Список нормативно-правовых актов, регулирующих физическое развитие детей дошкольного возраста

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. — Текст : электронный // ГАРАНТ.РУ: сайт. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70291362/> (дата обращения 13.02.23).
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. — Текст : электронный // ГАРАНТ.РУ: сайт. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения 13.02.22).
3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р. — Текст : электронный // ГАРАНТ.РУ: сайт. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403305437/?ysclid=le2kkgc5ao379588403> (дата обращения 13.02.23).
4. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155. — Текст : электронный // ГАРАНТ.РУ: сайт. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/?ysclid=le2khogo77258577201> (дата обращения 13.02.23).
5. Об утверждении федеральной образовательной программой дошкольного образования: приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028. — Текст : электронный // ГАРАНТ.РУ: сайт. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405942493/?ysclid=le2koy279d223381187> (дата обращения 13.02.23).
6. Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1022. — Текст : электронный // ГАРАНТ.РУ: сайт. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406149049/?ysclid=le2ks0j3f9640915831> (дата обращения 13.02.23).
7. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629. — Текст : электронный // ГАРАНТ.РУ: сайт. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=le2j8qf4tw481233121> (дата обращения 13.02.23).
8. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. — Текст : электронный //

ГАРАНТ.РУ: сайт. – Режим доступа:
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/?ysclid=le2ktv9hwe405460499> (дата обращения 13.02.23).

9. О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних (с изменениями и дополнениями): приказ Министерства здравоохранения РФ № 514н от 10.08.2017. — Текст : электронный // ГАРАНТ.РУ: сайт. – Режим доступа:
<https://base.garant.ru/71748018/?ysclid=le2kmvah8i348387956> (дата обращения 13.02.23).

10. О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль над организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»: письмо Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 № МД-583/19. — Текст : электронный // ГАРАНТ.РУ: сайт. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70265776/?ysclid=le2kw4sat1343754324> (дата обращения 13.02.23).

11. Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Ярославской области до 2030 года: Постановление Правительства Ярославской области от 30.05.2022 № 404-п. — Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации: сайт. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/7600202205310005?ysclid=le2kd53v65340745874> (дата обращения 13.02.23)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ПОДВИЖКИ ДЕТИШКАМ»**

А. С. Зайцева, старший воспитатель
Т. А. Жукова, инструктор по физической культуре,
Д. А. Савватеева, учитель-дефектолог
МДОУ «Детский сад № 112» г. Ярославль

Пояснительная записка

Актуальность программы определяется тем, что она обеспечивает физическое развитие детей, получение ими начальных знаний о видах спорта через подвижные игры.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы: физическое развитие ребенка старшего дошкольного возраста в рамках игровой деятельности.

Задачи программы:

1. Вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом.
2. Физическое воспитание личности ребенка.
3. Формирование культуры здорового образа жизни.
4. Выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (баскетболе, волейболе, футболе, лыжном спорте, легкой атлетике).

Категория обучающихся – дети дошкольного возраста 6-7 лет.

Характеристика особенностей развития детей 6-7 лет

На протяжении шестого и седьмого года жизни ребенка динамика процессов в его организме очень высока: существенно прибывает мышечная сила, значительно улучшается координация движений. Старший дошкольник способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, например, имитируя действия животных и птиц. Он способен совершать действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям (убегать от водящего в игре и т.п.), а также сочетать несколько действий (броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам и т.д.). Иначе говоря, на данном этапе создаются возможности для систематического обучения основам техники физических упражнений.

Срок реализации: 1 год (объем 64 часа).

Условия реализации образовательной программы

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся один раз в неделю по вторникам в 16.00 продолжительностью 30 мин.

Программа «Подвижки детишкам» разработана в соответствии с принципами и подходами:

1. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.

2. Содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей, а также педагогических работников.

3. Признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений в процессе обучения.

4. Поддержка инициативы детей в спортивно-игровой деятельности.

5. Сотрудничество ДОО с семьей обучающихся.

6. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в спортивно-игровой деятельности.

7. Возрастная адекватность (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

8. Приобщение детей к физической культуре через подвижные игры с элементами спорта.

9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Ожидаемые результаты освоения программы:

– ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность во время подвижных игр, общении, способен выбирать себе участников по совместной деятельности;

– ребенок обладает установкой положительного отношения к физической культуре, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвуя в совместных играх;

– ребенок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

– ребенок владеет упрощенными формами игры в футбол, волейбол, баскетбол, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

– ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения,

– у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

– ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

– ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения поступкам игроков;

– ребенок обладает начальными знаниями о себе, о природном и о социальном мире, в котором он живет; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в подвижных играх с элементами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, лыжный спорт, легкая атлетика).

Содержание образовательной программы

Примерный план-график распределения программного материала

Игры и игровые упражнения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
с элементами легкой атлетики									
«Добрые слова»				+	+	+			
«Повар»	+	+	+						
«Затейники»			+	+			+		
«Мышеловка»	+	+							
«Клоуны и ковровые»	+	+							
«Летающие рыбки»	+	+			+		+		
«Бездомный заяц»	+	+	+			+			+
«Утки и охотники»		+	+					+	+
«Возьми платочек»	+	+						+	+
«Кто бросать умеет»		+	+			+			
«Ловишка с ленточкой»	+	+						+	+
«Северный ветер и южный ветер»				+	+				
«Удочка»	+	+						+	+
«Боулинг»	+	+						+	+
«Вышибалы»							+	+	+
«Плавающая змея»						+	+		
«Пожиратели рыб»	+	+					+	+	
«Смелый охотник»	+	+	+					+	+

«Мороз-красный нос»				+	+				
«Снежная королева»				+	+				
«Пожарные на учениях»	+	+	+						
«Груши»		+	+			+	+		
с элементами футбола									
«Подвижная цель»	+		+			+			
«Ведение мяча парами»			+		+		+		
«Гонка мячей»	+			+				+	
«Задержи мяч»		+				+		+	
«Игра в футбол вдвоем»			+		+		+		+
«Забей в ворота»		+		+		+			
«У кого больше мячей»	+								
«Смена сторон»					+	+	+		
«Футбольный слалом»						+		+	+
«С двумя мячами»					+		+		+
«Сильный удар»						+		+	+
«Четвероногий футболист»		+	+				+		
«Медведи и футболисты»			+		+		+		
с элементами баскетбола									
«Перестрелка»			+	+		+		+	
«Мяч капитану»					+		+	+	+
«Австралийские салки»				+		+		+	
«Белочки и собачки»	+	+							
«Заяц и волк»	+	+							

«Передай мяч»		+	+	+					
«Горячий мяч»	+	+							
с элементами волейбола									
Игры с парашютом и мячом	+	+							
«Набивалы»	+	+	+						
«Кто больше?»	+	+	+						
«Подбрось и перекинь»								+	+
«Перестрелка»				+		+			
«Красные и синие»			+		+				
«Передай мяч и поймай»	+		+		+		+		+
с элементами лыжного спорта									
«У кого меньше шагов»				+	+	+			
«Пятнашки»				+	+	+			
«Охотники и утки на лыжах»				+	+	+			
«Воротца»				+	+	+			
эстафеты									
Игры-эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
контрольные испытания									
Выполнение контрольных нормативов	+						+		+

Планирование досуговой деятельности

Наименование	Сроки
Физкультурные мероприятия совместно с первоклассниками средней общеобразовательной школы	
Фестиваль легкой атлетики «ЗаБег»	Сентябрь
Фестиваль лыжного спорта «Лыжня дружбы»	Февраль
Фестиваль подвижных игр «Подвижки детишкам»	Май
Мероприятия ДОУ	
Праздник «Легкая атлетика»	Сентябрь
Праздник «Футбольная елка»	Декабрь
Праздник «Лыжные гонки»	Февраль

Взаимодействие с семьями воспитанников

Наименование	Сроки
Родительское собрание по организации учебно-тренировочных занятий команды родителей Семейной лиги «ФизкультУра!»	Сентябрь
Фестиваль легкой атлетики «ЗаБег»	Сентябрь
Фестиваль лыжного спорта «Лыжня дружбы»	Февраль
Фестиваль подвижных игр «Подвижки детишкам». Презентация работы Семейной лиги «ФизкультУра!»	Май

Установление конструктивных отношений с родителями оказывает существенное влияние на конечное освоение детьми программы. Объединение усилий администрации ДООУ, воспитателей группы, инструктора по физической культуре, семей обучающихся создают атмосферу, в которой родители чувствуют, что им рады и они являются полноценными партнёрами (участниками) образовательного процесса.

Одной из продуктивных форм взаимоотношений участников образовательного процесса является Семейная Лига. Формирование родительского комитета в рамках Семейной Лиги позволяет заручиться помощью и поддержкой родителей.

Повышение компетенции педагогов

Наименование	Сроки
Консультация для педагогов с презентацией Программы «Подвижки детишкам»	Сентябрь
Консультации с педагогами по вопросам проведения фестивалей и праздников	В течение года
Отчет о результативности реализации Программы «Подвижки детишкам»	Май

Основной формой организации обучения и воспитания дошкольников является организованная образовательная деятельность в образовательной области «Физическое развитие». Она строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями физического воспитания дошкольников.

Подвижные игры предусматривают повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим необходимо использовать в процессе обучения элементы командных спортивных игр с правилами, игровые упражнения, эстафеты.

При организации и проведении занятий строго соблюдаются правила техники безопасности и охраны труда.

Мониторинг результативности освоения Программы проводится на диагностических занятиях в форме соревнований (фестивали легкой атлетики, фестиваль лыжного спорта, фестиваль подвижных игр между группами дошкольного возраста 6-7 лет и обучающимися 1 класса школы 7-8 лет).

Обеспечение программы
Материально-техническое обеспечение

Тип оборудования	Наименование
Для игр и игровых упражнений с элементами легкой атлетики	Мячи резиновые разных размеров
	Мячи теннисные
	Мешочки для метания (200гр)
	Маты гимнастические
	Плоский обруч
	Координационные лестницы
	Плоские гимнастические палки
	Коврики резиновые
	Дорожка резиновая
	Скамейка гимнастическая
	Модуль мягкий
	Стенка гимнастическая
	Эстафетные палочки, кубики, конусы,
	Обручи
	Гимнастические палки
	Набивные мячи
Барьер для перешагивания	
Мини-степпер для полосы препятствий	
Для игры и игровых упражнений элементами футбола	Мячи футбольные
	Мячи нестандартные (озвученные, мягкие)
	Фитбол
	Ворота футбольные
	Координационные лестницы
	Мяч теннисный
	Манишки
	Канат гладкий
	Скакалки
	Мячи нестандартные (озвученные, мягкие)
	Ленты с кольцами
	Степ-платформы для полосы препятствий
	Степ платформы
	Мини-степпер для полосы препятствий
Для игр и игровых упражнений с элементами волейбола	Мячи волейбольные
	Мячи нестандартные (озвученные, мягкие)
	Мячи теннисные
	Конусы
	Мячи резиновые разных размеров
	Манишки
	Скакалки
	Канат гладкий
	Парашют
	Сетка волейбольная

Для игр и игровых упражнений с элементами баскетбола	баскетбольные
	Мячи нестандартные (озвученные, мягкие)
	Мячи резиновые разных размеров
	Манишки
	Канат гладкий
	Батут детский
	Канат гладкий
	Ленты с кольцами
	Стенка гимнастическая
	Стойки баскетбольные
	Щиты баскетбольные навесные
Скакалки	
Для игр и игровых упражнений с элементами лыжного спорта	Лыжи
	Дуги, конусы, флажки
	Скакалки
	Разметка плоскостная
Для ОРУ	Мяч для массажа
	Мячи
	Гимнастические палки
	Кубики
	Обручи
	Скамейки

Методическое обеспечение Программы

Список литературы:

1. Адашкявичене, Э. Й. Баскетбол для дошкольников. / Э. Й. Адашкявичене. — Москва : Просвещение, 1983. — Текст : непосредственный.
2. Бауэр, О. П. Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О. П. Бауэр; под ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Пономарева. — Санкт-Петербург : ВВМ, 2004. — Текст : непосредственный.
3. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В. В. Варюшин — Москва : Физкультура и спорт, 2007. — Текст : непосредственный.
4. Голощекина, Н. П. Лыжи в детском саду / Н. П. Голощекина. — Москва : 1977. — Текст : непосредственный.
6. Круглыхин, В. А. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола / под общ. ред. Н. С. Федченко. — Москва : 2013. — Текст : непосредственный.
7. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. / О. Б. Лапшин. — Москва : Физкультура и спорт, 2014. — Текст : непосредственный.

Учебно-методические материалы:

- конспекты бесед с детьми;
- видеоматериалы мастер-классов;
- конспекты физкультурных занятий;
- конспекты консультаций для воспитателей и родителей;
- обучающие материалы и презентации для педагогов;
- памятки по технике игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- картотека подвижных игр;
- примерные положения физкультурных мероприятий;
- описание методик развития двигательных способностей детей;
- конспекты досугов и праздников.

Учебное электронное текстовое (символьное) издание

Физическая культура и спорт

Александр Павлович Щербак

**Организация физического развития детей
дошкольного возраста в образовательных организациях**

Методические рекомендации

Электронное издание

Редактор С. Г. Калинина
Компьютерная верстка Г. А. Соболевой
Подписано к публикации 16.03.2023. 1,03 Мб.
Заказ 13

Издательский центр
ГАУ ДПО ЯО ИРО
150014, г. Ярославль,
ул. Богдановича, 16
Тел. (4852) 23-06-42
E-mail: rio@iro.yar.ru