

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №14 компенсирующего вида»
(МДОУ «Детский сад №14»)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МДОУ «Детский сад №14»
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МДОУ «Детский сад №14»
от «30» августа 2024 г. № 01-08/121

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей с тяжелыми
нарушениями речи «Фитнес»**

Физкультурно - спортивная направленность

Возрастная группа 4–6 лет

на 2024 – 2025 учебный год

Разработчик:

*Уткина Ольга Николаевна,
инструктор по физической культуре*

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик АДООП	
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	5
3.	Календарно – тематический план	6
4.	Календарный учебный график	13
	II. Комплекс организационно-педагогических условий АДООП	14
5.	Литература	17

I. Комплекс основных характеристик АДОП

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с тяжелыми нарушениями речи «Фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность (далее Программа). Разработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Актуальность, педагогическая целесообразность и новизна Программы

Настоящее время в обществе большое внимание уделяется детям с ОВЗ, идет поиск путей решения проблемы: как сделать так, чтобы такие дети могли вести полноценную и достойную жизнь. Необходимо создать такие условия, которые обеспечат его развитие, будут способствовать приобретению уверенности в себе и успешную социализацию в обществе. В жизни детей с ограниченными возможностями именно физическая деятельность оказывают существенное влияние на формирование адаптированной к социальным условиям личности.

Обследование физической подготовленности дошкольников показало следующие результаты состояния их двигательной сферы. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности вызывает выполнение движений по словесной инструкции. Дети с ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам. По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено. По степени сформированности двигательных навыков дети с нарушениями речи отличаются от здоровых сверстников отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с

низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти). Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с тяжёлыми нарушениями речи и в то же время для определения их компенсаторного фона. Уникальность программы дает обучающемуся реальную возможность выбора своего индивидуального пути, получение обучающимся такой возможности означает его включение в занятия по интересам, создание условий для достижения успехов в соответствии с собственными способностями. Программа направлена на адаптацию обучающихся в коллективе, что способствует развитию их коммуникативных качеств. Она построена так, что обучающийся видит результат своей деятельности, что помогает в полной мере реализовать свои физические возможности. Программа способствует развитию физических качеств, таких как: ловкость, координация, сила, выносливость, гибкость, способствует воспитанию таких качеств как: настойчивость, воля. Особое внимание уделяется развитию отстающих физических качеств с помощью индивидуального подхода к каждому занимающемуся. Предлагаемая программа построена так, чтобы обучающиеся, улучшая качество жизни, смогли стать психологически подготовленными и физически развитыми людьми. Разноуровневое обучение дает необходимый индивидуальный, дифференцированный, разноуровневый подход, который обеспечивает всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Программа обеспечивает условия, для представления знаний по физической культуре, способствует формированию всесторонне развитой личности.

Отличительные особенности программы. В данной программе используются как классические общеразвивающие упражнения с фитболами, танцевальные движения на фитболах, ритмическая гимнастика, подвижные игры с использованием фитболов, так и нетрадиционные средства физического развития детей: игропластика(массаж конечностей с помощью малого мяча – «ежа»), игровой стретчинг, игротитмика, релаксация на мячах.

Дополнительной образовательной программы «Фитнес» заключается в сочетании двух искусств – физической культуры и ритмики, соединение спортивных упражнений с использованием фитболов и ритма музыкального произведения – помогает детям в развитии общей моторики, координации движений.

Адресат программы. Программа разработана для детей дошкольного возраста от 4 до 6 лет с ТНР, имеющих вторую и третью группу здоровья, но не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой. Данным детям характерен чрезвычайно сниженный, либо наоборот, повышенный тонус мышц, слабая двигательная память, низкий уровень общей физической подготовки. У многих детей присутствует нарушение осанки, слабое развитие мышц брюшного пресса, впалая грудная клетка, плоскостопие.

Объем программы - 31 час в год.

Форма обучения - очная

Сроки реализации программы — 8 месяцев.

Режим занятий. Занятия проводятся с октября по май включительно, 1 раз в неделю, во второй половине дня.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия по Программе проводятся с воспитанниками во второй половине дня, 1 раза в неделю, длительность организованной образовательной деятельности соответствует возрастным особенностям обучающихся и требованиям СанПин и составляет 20-30 мин. Программа разработана для детей 4- 6 лет. Группа формируется из детей, посещающих дошкольные группы детского сада по желанию родителей (законных представителей). Объем учебного материала в данной программе подобран в соответствии с возрастными физиологическими нормами, что позволяет избежать переутомления дошкольников.

Цель - совершенствование двигательных умений и навыков детей, укрепление здоровья через использование музыкально - ритмических упражнений на фитболах.

Данная цель конкретизируется в решении ряда *задач*:

1. научить детей выполнять упражнения на фитболах и использовать их в различных музыкальных композициях;
2. развивать музыкально-ритмические движения детей, совершенствование общей моторики;
3. развивать координацию движений, функции равновесия и вестибулярного аппарата, мышечную силу, гибкость, выносливость при выполнении основных движений с фитболами: прыжки на фитболах, прокат фитбола по доске, скамейке, в ворота, отбивание о пол и ловля после отскока и т.д.
4. содействовать развитию чувства ритма, двигательной памяти, внимания;
5. укреплять мышечный корсет, в том числе воспитывать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия, укреплению мышц брюшного пресса, спины и таза;
6. содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
7. формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
8. Воспитывать нравственно-коммуникативные качества личности.

Учебный план

№ п\п	Наименование тем	Количество часов.	Всего
1-32	Занятие «Фитбол»	32	32
Всего		32	32

Календарно – тематическое планирование.

Тема занятия	Программное содержание	Материал, оборудование	Источник	Количество часов.	Дата проведения	Дата по факту
.Фитбол (октябрь)	Познакомить с фитболом. Научить правильной посадке на мяче. Познакомить с массажем мячами-«ежами». Воспитывать дружелюбие в играх с фитболами	Фитболы, фонограмма, мячи-«ежи».	О.Н.Рыбкина, Л.Д.Морозова «Фитнес в д/с Стр.43 Е.В.Сулим «Детский фитнес»стр 37	1	1-2.10 2024	
Фитбол (октябрь)	Закрепить правильную посадку на мяче. Добиваться слаженности при выполнении упражнений в ритмкомплесе «Да,да, сказала голова». Формировать интерес к занятиям.	Фитболы, фонограмма, мячи-«ежи», шнур.	«Фитнес д/с» стр.50. «Детский фитнес» стр40	1	9.10 2024	
Фитбол (октябрь)	Учить бегать змейкой между фитболами. Развивать внимание, ритмичность при выполнении упражнений в ритм комплексе, в играх-выполнение правил	Фитболы, фонограмма, мячи-«ежи» маска медведя.	«Фитнес д/с» Стр.50, «Детский фитнес» Стр.45.	1	16.10 2024	
Фитбол (октябрь)	Учить прокатывать фитбол по доске. Развивать глазомер. Воспитывать	Фитболы, фонограмма, мячи-	«Фитнес в д/с» стр61, «Детский Фитнес»	1	23.10 2024	

	осознанное отношение к своему здоровью.	«ежи». шнур.	Стр.48			
Фитбол (ноябрь)	Учить прыжкам на фитболах. Закрепить правильную посадку. Развивать внимание координацию, чувство равновесия, ритма.	Фитболы, фонограмма, мячи-«ежи», конусы.	«Фитнес в д/с» стр46, «Детский фитнес» Стр.53	1	6.11 2024	
Фитбол (ноябрь)	Разучить ритмический танец «Антошка». Упражняться в прыжках на мячах. Воспитывать дружелюбие к сверстникам.	Фитболы, фонограммы мячи-«ежи», шнур	«Фитнес в д/с» стр.55 «Детский фитнес» стр57	1	13.11 2024	
Фитбол (ноябрь)	Формировать здоровую осанку, мышечный корсет. Тренировать способность удерживать равновесие на фитболах во время прыжков. Развивать мелкую моторику при массаже с мячами – «ежами». Воспитывать интерес к занятиям.	Фитболы, фонограмма. мячи-«ежи», мягкие мячи	«Фитнес в д/с» стр. 58, «Детский фитнес» Стр.59	1	20.11 2024	
Фитбол (ноябрь)	Добиваться сохранения правильной осанки, при выполнении упражнений на фитболах. Закрепить последовательность движений	Фитболы, фонограммы мячи-«ежи», шнур.	«Фитнес в д/с» стр. 62. «Детский фитнес» стр.60.	1	27.11 2024	

	ритмтанце «Антошка». Развивать внимание, ритм, прыгучесть.					
Фитбол (декабрь)	Учить прокатывать фитбол через ворота. Развивать глазомер, ловкость. Упражнять в сохранении равновесия лежа на мяче. Воспитывать выдержку.	Фитболы, фонограммы модули, маска кота.	Е.В.Сулим «Детский фитнес» Стр.61	1	4.12 2024	
Фитбол (декабрь)	Разучить упражнения лежа на мяче. Укреплять мышцы спины, рук, ног. Воспитывать дружеские отношения в игре на фитболах.	Фитболы, фонограммы шнуры, маска лисы.	«Детский фитнес» Стр.62	1	11.12 2024	
Фитбол (декабрь)	Учить прокатыванию фитбола под шнуром. Упражнять в прокатывании фитбола в эстафетах. Воспитывать взаимовыручку, чувство команды в эстафетах.	Фитболы, фонограммы, конусы, флажки, шнуры.	«Детский фитнес» Стр.64	1	18.12 2024	
Фитбол (декабрь)	Учить прокатывать фитбол по скамейке. Развивать глазомер, координацию. Закрепить движения, лежа на мяче на животе. Воспитывать интерес к занятиям.	Фитболы, фонограммы скамейки.	«Детский фитнес» Стр.68	1	25.12 2024	

Фитбол (январь)	Разучить ритмтанец «Я хрю-хрюшка». Упражнять в прыжках на фитболе вокруг себя. Развивать ритмичность, прыгучесть, внимание. Создавать эмоционально положительную атмосферу.	Фитболы, Фонограммы разноцветные флажки.	«Детский фитнес» Стр.53	1	8.01 2025	
Фитбол (январь)	Закрепить ритмтанец «Я хрю-хрюшка», «Антошка». Добиваться слаженности выполнения, Развивать силу, чувство ритма. Воспитывать волю.	Фитболы, фонограммы шнуры, маска медведя.	«Детский фитнес» Стр.71	1	15.01 2025	
Фитбол (январь)	Приобщать к здоровому образу жизни посредством занятия на фитболах. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук, ног, живота, спины. Воспитывать дружелюбие.	Фитболы, фонограммы косички.	«Детский фитнес» Стр.73	1	22.01 2025	
Фитбол (январь)	Учить бросать «снежки» по фитболу. Развивать глазомер, ритмичность при повторении танцев. Воспитывать	Фитболы, фонограммы «снежки», шнуры.	«Детский фитнес» Стр.75	1	29.01 2024	

	выдержку.					
Фитбол (февраль)	Разучить упражнения лежа на спине. Упражнять в бросках «снежками» по фитболу. Укреплять мышцы рук, спины. Воспитывать осознанное отношение к здоровью.	Фитболы, фонограмма «снежки». обручи.	«Детский фитнес» Стр.77	1	5.02 2025	
Фитбол (февраль)	Разучить ритмтанец «Солнечные зайчики». Познакомить с упражнениями пассивного расслабления. Развивать ритмичность, укреплять мышцы. Воспитывать интерес к новому.	Фитболы, фонограмма, шнур.	«Детский фитнес» Стр.89	1	12.02 2025	
Фитбол (февраль)	Формировать правильную осанку. Закрепить упражнения, лежа на спине на полу, на животе на мяче. Развивать прыгучесть.	Фитболы, фонограмма маска волка, шнур	«Детский фитнес» Стр.91	1	19.02 2025	
Фитбол (февраль)	Добиваться слаженного исполнения ритмтанцев «Солнечные зайчики», «Я хрю-хрюшка». Развивать внимание, ритмичность. Воспитывать чувство коллективизма	Фитболы, фонограмма конусы шнур.	«Детский фитнес» Стр. 110	1	26.02 2025	

	эстафетах.					
Фитбол (март)	Учить подбрасывать фитбол и ловить после отскока. Развивать координацию, ловкость. Воспитывать выдержку.	Фитбол, фонограмма, модули, шнур.	«Детский фитнес» Стр.113	1	05.03 2025	
Фитбол (март)	Упражнять в подбрасывании фитбола и ловли после отскока. Закрепить раннее разученные ритмтанцы. Воспитывать дружелюбие.	Фитбол, фонограмма, маска кота.	«Детский фитнес» Стр114	1	12.03 2025	
Фитбол (март)	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. Развивать умение ловли мяча после отскока. Воспитывать волю.	Фитболы, фонограмма, косички, шнур.	«Детский фитнес» Стр.118	1	19.03 2025	
Фитбол (март)	Формировать потребность в движении. Упражнять в подбрасывании фитбола и ловли после отскока. Развивать внимание, координацию. Воспитывать целеустремленность	Фитболы, фонограмма, мягкий мяч, шнур.	«Детский фитнес» Стр. 120	1	26.03 2025	
Фитбол (апрель)	Учить равновесию на одной ноге, используя фитбол. Развивать чувство	Фитболы фонограмма, маска	«Детский фитнес» Стр.121	1	2.04 2025	

	равновесия, координацию. Воспитывать выдержку.	лисы шнур.				
Фитбол (апрель)	Формировать правильную осанку посредством фитбола. Упражнять в сохранении равновесия стоя на ноге, используя фитбол. Воспитывать чувство коллективизма в играх.	Фитболы, фонограмма, обручи, конусы, шнур.	«Детский фитнес» Стр123	1	9.04 2025	
Фитбол (апрель)	Формировать навыки массажа мячами-«ежами». Разучить ритмтанец «Мячик». Развивать чувство ритма, внимание, ловкость. Воспитывать дружелюбие.	Фитболы, фонограмма, мячи-«ежи» шнур.	«Детский фитнес» Стр 172	1	16.04 2025	
Фитбол (апрель)	Разучить движение из положения сидя на мяче переходить в положение лежа на мяче. Закрепить ритмтанец «Мячик». Воспитывать выдержку.	Фитбол, фонограмма, мячи-«ежи» маска волка шнур	«Детский фитнес» Стр 173	1	23.04 2025	
Фитбол (май)	Упражнять в движении «сидя-лежа на фитболе». Добиваться слаженности в ритмтанце. Развивать мышцы спины, рук, ног. Воспитывать интерес к занятиям.	Фитболы, фонограмма, мячи-«ежи»	«Детский фитнес» Стр 177	1	7.05. 2025	

Фитбол (май)	Совершенствовать качество выполнения упражнений из разного исходного положения. Развивать умение двигаться ритмично, выразительно. Воспитывать организованность, дисциплинированность.	Фитболы, фонограмма, мячи-«ежи», косички.	«Детский фитнес» Стр.170	1	14.05 2025	
Фитбол (май)	Создать радостное настроение. Повторить раннее разученные ритмтанцы. Укрепить мышцы, поддерживающие осанку. Воспитывать осознанное отношение к здоровью.	Фитболы, фонограмма, мячи-«ежи», шнур.	«Детский фитнес» Стр 171	1	21.05 2025	
Фитбол (май).	Формировать чувство удовлетворения от выполнения упражнений. Развивать координацию, силу в мышцах, ритмичность. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам в играх с фитболами.	Фитболы фонограмма, конусы, модули, шнур.	«Детский фитнес» Стр 172	1	28.05 2025	

Календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
---------------------------	-------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------

	года			
2.10.2024	28.05.2025	32	-	Октябрь 2024 Май 2025

Планируемые результаты Программы

Воспитанники после освоения Программы:

- выполняют упражнения на фитболах, сохраняя правильную осанку;
- согласовывают музыкально-ритмические движения с музыкой;
- выполняют основные движения: прыжки на фитболах, броски, прокаты фитболов по доске, скамейке, в ворота, отбивают об пол и ловят фитбол после отскока и т.д.
- улучшили координацию движений, равновесие, гибкость в суставах;
- укрепили мышцы спины, рук, плечевого пояса, живота, ног;
- придумывают и самостоятельно выполняют упражнения с фитболами, используя фантазию.

II. Комплекс организационно-педагогических условий АДОП

Эффективность выполнения программы непосредственно зависит от организационно – педагогических условий, прежде всего, от её информационно-методического обеспечения, которое выступает базовой основой других условий.

Занятия проходят в физкультурном зале с использованием фитболов.

Используется аудиозаписи ритмичной музыки. (Группы «Непоседы», минусовки, ремиксы)

Так же применяются музыкальные инструменты, физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия.

(массажные коврики, обручи, деревянные гимнастические палки, массажные мячики, ребристую доску).

Материально-техническое оснащение:

Зал	Назначение оборудования	Наименование оборудования
Физкультурный зал	Для ходьбы, бега, равновесия.	Массажные коврики и доски, шнуры разной длины, дорожки со следами, ориентиры, скамейки, лестницы для перешагивания, кольца, модули, степ-платформы
		Обручи большие и маленькие
		Фитболы
		Шнуры короткие
		Шнур длинный
	Маты	
	Многофункциональное нестандартное оборудование	«парашют», кольца из «киндеров», кольца мягкие, «кочки», гантели, конусы, султанчики, флажки, «снежки». (Для ходьбы, бега, прыжков, бросков, подвижных игр и т.д.)

	Музыкал. оформление	музыкальный центр, CD и DVD-диски, кассеты.
--	------------------------	---

Критерии диагностики уровня физического развития детей при освоении курса программы «Фитнес»

<i>критерий диагностики</i>	<i>уровни освоения программы</i>		
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
Чувство ритма	Согласовывает движения рук и ног с ритмом музыкального произведения	Может согласовывать с ритмом музыкального произведения только движения ног (руки двигаются без учета ритма)	Не может выполнить упражнение в соответствии с ритмом музыкального произведения
Координация движений	Способен точно повторить упражнение одновременно с показом взрослого	Повторяет упражнение одновременно с показом взрослого, допуская неточности	Не может повторить упражнение за взрослым одновременно с показом, требуется помощь
Равновесие	Выполняет упражнение «Цапля» более 7 сек.	Выполняет упражнение «Цапля» в течение 4-7 сек.	Выполняет упражнение «Цапля» менее 4 сек.
Сила мышц рук, плечевого пояса	Выполняет бросок мяча (1кг) на расстояние выше 230 см	Выполняет бросок мяча (1кг) на расстояние 180 - 230 см	Выполняет бросок мяча (1кг) на расстояние менее 180 см
Двигательная память	Выполняет без показа под музыку знакомые движения	Выполняет упражнения по словесной подсказке	Выполняет движение только по показу взрослого или сверстника
Гибкость	При выполнении упражнения «Перочинный ножик» результат - более 13 см	При выполнении упражнения «Перочинный ножик» результат - 7-13 см	При выполнении упражнения «Перочинный ножик» результат - меньше 7 см

Формы контроля: отчетные показательные выступления на общем родительском собрании в мае месяце.

Список литературы:

1. Байкова Г.Ю., Моргачева В.А., Пересыпкина Т.М. Реализация образовательной области "Физическое развитие". ФГОС ДО. – М.: УЧИТЕЛЬ, 2015г.
2. Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика). ДЕТСТВО ПРЕСС, 2015г.
3. Рыбкина О.Н, Морозова Л.Д «Фитнес в детском саду». Программа и конспекты занятий с детьми 3-5 лет. М.Издательство «АРКТИ» 2016г.
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия детей 3-5 лет ООО «ТЦ СФЕРА» 2014г.
5. Сулим Е.В «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» М, 2012г.