

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 7 «Ёлочка»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол от 31.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ ЦРР ДС № 7 «Ёлочка»
от «31»августа 2022 № 150

**ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «АДАПТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАСТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



г. Ханты-Мансийск
2022 г.

Оглавление

I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации программы.. ..	4
1.3 Особенности развития ребенка с РАС.....	4
1.4. Основные педагогические принципы работы с детьми с РАС	5
1.5. Особенности организации занятий по плаванию с аутичными детьми.....	5

II. Содержательный раздел

2.1. Календарный план старшая группа.....	8
2.2. Календарный план подготовительная к школе группа.....	10

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	11
3.2. Литература	11

І Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Адаптивное плавание» (далее – Программа) разработана для муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 7 «Елочка» (далее Учреждение) и направлена на социальную адаптацию и физическую реабилитацию детей с расстройством аутистического спектра (РАС).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года) и определяет содержание и организацию образовательной деятельности по укреплению, сохранению здоровья и физическому развитию детей с РАС в возрасте от 5-8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа «Адаптивное плавание» составлена на основе программ:

- «Системы по обучению детей плаванию от 3 до 10 лет» Т.В. Будковой.
- «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой.
- «Оздоровительный комплекс в детском саду» Б.Б. Егоров., О.Б.Ведерников

Актуальность программы.

В настоящее время в России число детей с умственными и физическими ограничениями постоянно возрастает. Этому способствует ряд неблагоприятных социальных, экономических, экологических и других факторов. Проблема реабилитации таких детей, в том числе и средствами физического воспитания, достаточно актуальна.

В коррекции недостатков физического и умственного развития большое значение принадлежит формированию соответствующих возможностей детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) посредством адаптивного физического воспитания (далее – АФВ), например, плавания. Водная среда, обеспечивая через тактильные, температурные, мышечные и другие рецепторы мощное стимулирующее воздействие, оказывает положительное влияние не только на процесс физической реабилитации, но и на психическую сферу детей с ОВЗ. Занятия плаванием и другие водные процедуры (закаливание) способствуют улучшению эмоционального состояния ребенка с ограниченными возможностями, создают возможность поверить в собственные силы, способствуют скорейшей и успешной адаптации ребенка в коллективе.

Новизна программы.

В отличие от содержания основной общеобразовательной программы дошкольного образования в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач, данная Программа конкретизирует содержание индивидуальной работы по обучению плаванию детей с расстройством аутистического спектра.

Характеристика программы

- по целям обучения – физическая реабилитация детей с РАС;
- по форме организации – индивидуально ориентированная;
- направленность – физкультурно-оздоровительная (спортивная);
- по возрасту – старший дошкольный возраст;
- по времени реализации – двухгодичная.

1.2 Цели и задачи реализации программы

Цель Программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств детей 5-8 лет с РАС средствами адаптивного плавания.

Основными задачами обучения детей с РАС на занятиях по адаптивной физической культуре являются:

- развивать общую и мелкую моторику
- научить ребенка с РАС различным видам перемещений и движений во внешнем пространственном поле ;
- научить ребенка с РАС выполнять точные действия, формировать навыки произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- способствовать снижению сенсорных перегрузок, оптимизации мышечного тонуса;
- развивать коммуникационные функции и способность взаимодействовать со взрослым.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с расстройством аутистического спектра, через коррекцию физического развития. Нормализация физического состояния и психофизического тонуса является одним из важных аспектов социализации детей с расстройствами аутистического спектра.

1.3 Особенности развития аутичного ребенка

Раннее развитие аутичного ребенка в целом укладывается в примерные сроки нормы; вместе с тем существует два варианта общего своеобразного фона, на котором происходит развитие. В первом случае у такого ребенка с самого начала могут проявляться признаки слабости психического тонуса, вялости, малой активности в контактах со средой, невыраженность проявлений даже витальных потребностей (ребенок может не просить есть, терпеть мокрые пеленки).

В других случаях дети, напротив, уже в самом раннем возрасте отличаются особой возбудимостью, двигательным беспокойством, трудностями засыпания, особой избирательностью в еде. К ним трудно приспособиться, у них могут вырабатываться особые привычки укладывания спать, кормления, процедур ухода. Свое недовольство они могут выражать так резко, что становятся диктаторами в разработке первых аффективных стереотипов контакта с миром, единолично определяя, что и как надо делать.

Такого ребенка трудно удержать на руках или в коляске. Возбуждение обычно возрастает к году. Когда такой ребенок начинает самостоятельно передвигаться, он становится абсолютно неуправляемым: бежит без оглядки, ведет себя абсолютно без “чувства края”. Активность такого ребенка, однако, носит полевой характер и никак не связана с направленным обследованием среды.

Вместе с тем у пассивных и возбужденных, трудно организуемых детей часто отмечается тревожность, пугливость, легкое возникновение у детей состояния сенсорного дискомфорта. Многие дети с РАС особенно чувствительны к громким звукам, характеризуются нелюбовью к тактильному контакту, имеют характерную брезгливость при кормлении; в ряде случаев отмечается неприятие ярких игрушек.

Физическое развитие детей с расстройством аутистического спектра.

Двигательная сфера детей с аутизмом характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики. Детям свойственны, в частности, нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног.

Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с отсутствием пластичности. Наблюдается нарушение сенсомоторной координации и мелкой моторики рук.

У многих детей проявляются стереотипные движения: раскачивания всем телом, похлопывания или почесывания, однообразные повороты головы, машущие движения кистью и пальцами рук, движения руками, похожие на хлопанье крыльями, ходьба на цыпочках, кружения вокруг своей оси и другие движения, которые связаны с аутостимуляцией и отсутствием самоконтроля. У детей с аутизмом отмечаются нарушения регуляции мышечной деятельности, своевременно не формируется контроль за двигательными действиями, возникают трудности в становлении целенаправленных движений, страдает пространственная ориентировка.

1.4. Основные педагогические принципы работы с детьми с РАС

Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

Активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

1.5. Особенности организации занятий по плаванию с аутичными детьми

Эффективность работы по плаванию с ребенком с аутизмом, в основном определяется возможностью предупреждения опасных ситуаций, оперативных средств и методов их преодоления.

Рядом исследователей показано, что основной акцент при организации первых занятий делается на учете ознакомления ребенка с правилами и условиями посещения бассейна, особенностями расположения раздевалки, душевых установок, туалета;

постановки целей и задач данного занятия, особенностями организации занятий (на суши и на воде).

Встреча с педагогом должна сопровождаться радостным впечатлением ребенка и носить развивающий характер. При этом учитель должен подготовиться к принятию от родителей инициативы знакомства с ребенком в свои руки. Главной задачей педагога на этом этапе является развитие потребности ребенка в эмоциональном общении и стимулирование его к дальнейшему контакту. Важно, что первое взаимодействие с детьми-аутистами должно строиться на основе их стереотипных интересов.

Необходимо подчеркнуть, что приход ребенка в бассейн (тем более аутичного ребенка) сопровождается стрессовой ситуацией, связанной с возникающими принципиальными новыми условиями, поэтому для снижения негативных переживаний необходимо чтобы родители заранее подготовили ребенка к предстоящим новым, ярким впечатлениям.

Для дошкольников с РАС свойственно нарушение пространственной ориентировки. Поэтому начинать обучение стоит с движений в пространстве собственного тела от головы, рук, кистей рук, пальцев и только потом переходить на движения туловищем и ногами. Следует применять пассивные движения стать позади ребенка и его руками выполнять движения, чтобы обучающейся понял правильность выполнения движения. Все упражнения проговаривать четко, проговаривать с какой целью мы выполняем это упражнение. Кроме того на занятия следует применять «Я-концепцию» то есть все движения, упражнения проговариваются от 1-го лица (например Я-стою, я –наклоняюсь и др.). Это все помогает развить представление о себе, схеме собственного тела и физический образ «Я».

Чтобы вызвать интерес у ребенка к выполнению упражнений, ощущать их, узнавать необходимо :

- Описывать выполняемое упражнение очень просто всегда использовать одинаковую терминологию;
- Проговаривать движение или упражнение вместе с ребенком, предлагать ему самому называть выполняемые движения;
- Начинать с самого простого (например: хлопки в ладоши, растирание ладоней, движение руками вверх, вниз, растирание ног, наклоны туловища и др.)
- Начинать с небольшой группы упражнений постепенно увеличивать сложность и количество упражнений;
- Помогать дошкольнику в выполнении движений, а так же поощрять за правильное выполненное упражнение.

Если ребенок демонстрирует страх перед телесным контактом или отказывается от него, а любая попытка принудить его к этому влечет за собой проявление тревоги и агрессии, то можно помогать выполнять упражнения, сидя или стоя за спиной ребенка, так как приближение со стороны спины переживается им как меньшее вторжение, а значит, и меньшая опасность. Можно использовать также спортивный инвентарь, например, гимнастическую палку, за которую ребенок держится и выполняет все необходимые движения.

Обучать детей с аутизмом выполнению движений во внешнем пространстве следует, начиная с упражнений на перемещение и переходя затем к упражнениям на преодоление и обход внешних препятствий.

Чтобы научить ребенка различным видам перемещений и движений во внешнем пространственном поле, необходимо:

- начинать обучение с коротких перемещений по прямой;
- постепенно переходить к передвижению на более длинные дистанции и к перемещениям с изменением направления движения: по кругу, дуге, зигзагообразно и др.;
- облегчить выполнение заданий, разметив помещение сплошными цветными линиями или другими ориентирами, четко обозначив линии «старт» и «финиш», а также «зону отдыха»;
- формулировать задания точно и таким образом, чтобы они побуждали ребенка к действию
- показывать и называть незнакомые движения, используя пошаговую инструкцию;
- сопровождать выполняемые движения ритмичными словами, хлопками в ладоши и т. д., что является существенной помощью ребенку;
- формировать у ребенка указательный жест и указательный взгляд;
- формировать ощущение собственного тела, дозировать нагрузку;
- двигаться вместе с ребенком, рядом с ним;
- поощрять даже малейшие успехи.

В процессе обучения детей с аутизмом необходимо соблюдать определенные правила:

- предъявлять материал в соответствии с индивидуальными особенностями восприятия аутичного ребенка (выполнение упражнений с помощью взрослого, по подражанию взрослому, по инструкции и показу);
- соблюдать правило «от взрослого к ребенку»: взрослый выполняет движение вместе с ребенком, комментируя каждое его пассивное или активное движение и давая таким образом почувствовать, как правильно нужно выполнять движение и какое именно движение выполняется в данный момент;
- соблюдать правило «от простого к сложному»: начинать с простых движений в пространстве тела и постепенно переходить к движениям внешнего пространственного поля (различным видам перемещений), таким образом постепенно усложняя двигательный репертуар и добиваясь автоматизации базовых движений;
- соблюдать цефалокаудальный закон, сущность которого заключается в том, что развитие движений в онтогенезе происходит от головы к ногам: сначала ребенок осваивает контроль за мышцами шеи, рук, затем - спины и ног;
- соотносить степень оказания помощи с той ступенью развития, на которой в данный момент находится ребенок. В частности, упражнения могут выполняться ребенком пассивно или пассивно-активно, первоначально с максимальной помощью, а в дальнейшем с постепенной минимизацией помощи и стимуляцией самостоятельного выполнения движения.

Одной из конечных целей программы адаптивного физического воспитания детей с аутизмом является обучение аутичного ребенка выполнять упражнения без помощи взрослых. Ускорить этот процесс помогают однообразные занятия. Следует придерживаться последовательного структурированного однообразного порядка, а в программу обучения включать разные виды упражнений, так как аутичные дети способны концентрировать внимание только в течение короткого периода времени».

Физкультурно-оздоровительная деятельность по плаванию проводится индивидуально с ребенком. В зависимости от возраста, подготовленности и самочувствия ребенка продолжительность пребывания ребенка в воде может колебаться от 10 до 25 минут.

Учебная нагрузка определена в соответствии с нормативно-правовыми документами- требованиями СанПин 2.4.1.3049-13 и составляет:

Возрастная группа	Основная обязательная недельная нагрузка	
	Количество	Время (в мин)
Старшая группа (5-6 лет)	1	20-25
Подготовительная к школе группа	1	25-30

Образовательная деятельность по обучению плаванию проводится в крытом бассейне. Ширина его 6м, длина – 10м, глубина в мелком месте – 60см, в глубоком – 90см.

Работе в бассейне с детьми с расстройством аутистического спектра предшествует педагогическое наблюдение инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Если ребенок боится брызг, необходимо научить его опускать лицо в воду; боится упасть - научить вставать; боится захлебнуться - научить правильно дышать; пытается поднять со дна игрушку - научить нырять и т.д. В процесс обучения активно вовлекаются родители, особенно важна их помощь на первом этапе привыкания к воде.

Разработанная программа «Адаптивное плавание» рассчитана на 24 занятия и соответствует одному учебному году. Программа предполагает проведение 1 занятия в неделю и используется в форме индивидуальной работы.

Общее количество учебных занятий в год – 24.

Сентябрь – мониторинг.

Октябрь-ноябрь-декабрь – 12 занятий.

Январь – промежуточный мониторинг.

февраль – март – апрель -12 занятий.

Май – мониторинг.

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется с помощью мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы. В процессе мониторинга исследуются физические и личностные качества ребенка путем наблюдений за ребенком и экспресс-диагностики основных видов движений.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

2.1 Календарный план старшая группа.

№ темы	Наименование занятия, цель	Оборудование	Часы
1.	Занятие 1, 2. Техника безопасности, поведение на занятиях по плаванию.	Разделительная полоса с поплавками, плавательные нарукавники, жилеты.	1
2.	Занятие 3,4. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться.	Разделительная полоса с поплавками, плавательные нарукавники, надувные круги, жилеты.	2
3.	Занятие 5. Учить погружаться в воду (до уровня груди, подбородка)	Нарукавники, надувные круги	1

4.	Занятие 6. Учить выполнять выдохи.	Нарукавники, надувные круги, плавающие игрушки (кольца, мячи)	1
5.	Занятие 7. Учить организационно входить в воду, научить плескаться.	Нарукавники, надувные круги, жилеты.	1
6.	Занятие 8. Учить передвигаться в воде различными способами.	Нарукавники, надувные круги, плавательные доски.	1
7.	Занятие 9. Учить опускать лицо в воду стоя на дне.	Нарукавники, надувные круги, тонущие игрушки (диски и трубки с цифрами)	1
8.	Занятие 10. Учить приседаниям в воду.	Тонущие игрушки (диски и трубки с цифрами, кольца)	1
9.	Занятие 11. Учить погружаться в воду, с опорой держась за бортик.	Тонущие игрушки.	1
10.	Занятие 12. Учить выполнять выдох в воду и на воду.	Нарукавники, круги, плавающие игрушки, круги.	1
11.	Занятие 13. Приучать самостоятельно, окунаться, не бояться воды, не вытирать лицо руками.	Тонущие игрушки, плавающие мячи, баскетбольные кольца.	1
12.	Занятие 14. Учить передвигаться в воде разными способами.	Нарукавники, круги, плавательные доски, мячи.	1
13.	Занятие 15. Учить опускать лицо в воду стоя на дне.	Тонущие игрушки, диски, трубки, рыбки с цифрами.	1
14.	Занятие 16. Учить передвижению в воде шагом, бегом, прыжками.	Нарукавники, круги, плавающие обручи, мячи.	1
15.	Занятие 17. Учить передвигаться в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.	Круги, нарукавники, доски, мячи.	1
16.	Занятие 18. Учить передвижению на руках по дну бассейна.	Разделительная полоса с поплавками, плавающие игрушки, мячи.	2
17.	Занятие 19. Учить опускать лицо в воду стоя на дне.	Тонущие игрушки, диски, трубки, рыбки с цифрами.	1
18.	Занятие 20. Учить погружению в воду с головой.	Тонущие игрушки, диски, трубки, рыбки с цифрами.	1
19.	Занятие 21. Учить погружению в воду с головой.	Тонущие игрушки, диски, трубки, рыбки с цифрами.	1
20.	Занятие 22. Учить погружаться в воду без опоры.	Тонущие игрушки, диски, трубки, рыбки с цифрами.	3
21.	ИТОГО		24

2.2 Календарный план. Подготовительная к школе группа.

№	Наименование занятия, цель	Оборудование	Часы
---	----------------------------	--------------	------

темы			
1.	Занятие 1. Учить передвижению на руках по дну бассейна. Техника безопасности, поведение на занятиях по плаванию.	Разделительная полоса с поплавками, плавающие игрушки, мячи.	1
2.	Занятие 2. Учить погружаться в воду без опоры.	Тонушие игрушки, диски, трубки, рыбки с цифрами.	1
3.	Занятие 3. Учить выполнять вдох, выдох.	Нарукавники, круги, жилеты.	1
4.	Занятие 4. Учить погружаться в воду без опоры.	Тонушие игрушки, диски, трубки, рыбки с цифрами.	1
5.	Занятие 5. Учить лежать на груди.	Плавательные доски, плавательные и тонушие игрушки.	1
6.	Занятие 6. Учить погружаться в воду без опоры.	Тонушие игрушки, диски, трубки, рыбки с цифрами.	1
7.	Занятие 7. Учить лежать на груди.	Плавательные доски, плавательные и тонушие игрушки.	1
8.	Занятие 8. Учить лежать на груди без опоры.	Плавающие, тонушие игрушки.	1
9.	Занятие 9. Учить погружаться в воду.	Тонушие игрушки, диски, трубки, рыбки с цифрами.	1
10.	Занятие 10. Учить лежать на груди.	Плавательные доски, плавательные и тонушие игрушки.	1
11.	Занятие 11. Учить упражнениям «Поплавок», «Звезда».	Плавательные доски, тонущие и плавающие игрушки, обручи.	1
12.	Занятие 12. Учить положению с доской на груди, лицо над водой (вдох)	Плавательные доски, игрушки, мячи, обручи.	1
13.	Занятие 13. Учить скольжению с доской на груди, лицо в воде (выдох)	Плавательные доски, игрушки, мячи, обручи.	1
14.	Занятие 14. Скольжение на груди без доски лицо в воде.	Тонушие игрушки, диски, трубки, рыбки с цифрами, мячи, обручи.	1
15.	Занятие 15. Скольжение на груди с доской лицо над водой.	Плавательные доски, тонушие игрушки, диски, трубки, рыбки с цифрами, мячи, обручи.	1
16.	Занятие 16. Скольжение на груди с доской лицо в воде.	Плавательные доски, тонущие игрушки, диски, трубки, рыбки с цифрами, мячи, обручи.	1
17.	Занятие 17. Скольжение на груди, без доски лицо в воде.	Плавательные игрушки, обручи.	1
18.	Занятие 18. Скольжение на груди, без доски лицо в воде.	Плавательные игрушки, обручи.	1
19.	Занятие 19. Учить плаванию	Плавательные доски, ласты,	1

	способом кроль на груди с доской.	тонущие обручи, мячи, игрушки.	
20.	Занятие 20. Учить технике работы рук в воде при плавании способом кроль на груди.	Плавательные доски, ласты, игрушки.	1
21.	Занятие 21. Учить технике работы ног в воде при плавании способом кроль на груди.	Плавательные доски, ласты, игрушки.	1
22.	Занятие 22. Учить сочетанию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди.	Плавательные доски, ласты, игрушки.	1
23.	Занятие 23. Скольжение на груди без доски лицо в воде.	Ласты, подводные обручи, игрушки.	1
24.	Занятие 24. Учить работе ног в воде при плавании способом кроль на груди.	Плавательные доски, ласты, игрушки.	1
25.	ИТОГО		24

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудлсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки) .
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

3.2 Литература

1. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д, Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
2. Сара Ньюмен Игры и занятия с особым ребенком. Руководство для родителей
3. Эрик Шоплер Маргарет Ланзинд Лезли Ватере Поддержка аутичных и отстающих в развитии детей. Издательство БелАПДИ - “Открытые двери“, Минск 2017 г.
4. Елена Януцко Игры с аутичным ребенком\ 2004.