

## Задачи АФК

- Развитие двигательных навыков, формирование жизненно важных умений
- Оказание оздоровительного и общеукрепляющего влияния на организм
- Укрепление ослабленных мышц, координации движений
- Предупреждение возникновения вторичных отклонений развития
- Обучение детей движениям и физическим упражнениям по подражанию и словесной инструкции.
- Формирование пространственных представлений и восприятий.

## Принципы АФК

- Регулярность, систематичность и непрерывность применения адаптивных упражнений.
- Адаптировать занятия в соответствии с индивидуальными особенностями развития, возрастом и возможностями детей.
- Постепенное, дозированное увеличение нагрузки.

## Структура занятия по АФК (примерная)

### Вводная часть.

Ритуал приветствия.

- Организовать и настроить детей.
- приветствие (помахать рукой, погладить по ладошке)
- самомассаж; похлопали в ладоши, потопали ногами.
- дорожка препятствий или ходьба и бег с заданиями по кругу.
- ОРУ с предметами и без предметов

### Основная часть

- Основные виды движений (скамейка, дорожки, мячи, г/маты, веревочки)
- Фитболы или гимнастические мячи.
- Ходьба и упражнения на массажных ковриках, полусферах
- Подвижная игра (по теме) или игровое упражнение («Догони мяч», «Собери шарики», «Бросай в корзину» и мн. др.)
- Игровой тренинг (неваляшка, горка, карусель, кошка, солдатик и др.)

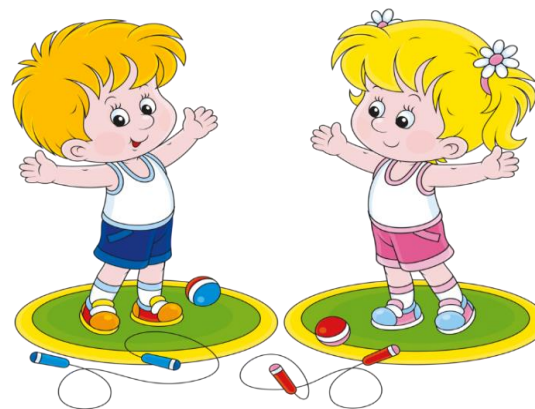
### Заключительная часть

- релаксация на ковриках
- спокойная ходьба или самомассаж.
- Ритуал прощания
- похвала, прощание.

*Ваши усилия, стойкое терпение,  
будут обязательно  
вознаграждены!*

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение  
«Детский сад № 41  
комбинированного вида»

## *Особенности адаптивной физической культуры с детьми дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья*



г. Каменск -Уральский  
2024г.

**Адаптивная физическая культура (АФК)**  
- комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.

АФК— это один из способов успешной социализации детей с ОВЗ, приобретения ими новых друзей, опыта полноценных эмоций, путь к общению и познанию окружающего мира, самоутверждения. Именно на занятиях АФК, зачастую впервые в своей жизни, дети познают радость движения, осознают счастье преодоления себя...

**Основным средством АФК являются различные движения в виде дозированных физических упражнений**

### **Формы занятий по АФК**

Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц с предметами и без предметов (мячи разных размеров, г/палки, п/палочки, кегли, кольца, ленточки)

**Фитбол-гимнастика** (упражнения на больших мячах)-улучшение функций внутренних органов, формирование двигательных навыков, координации движений.

Самомассаж- обучение самомассажу в игровой форме.

Упражнения на дыхание. -«ветерок», «сдуй листочек», «платочек», мыльные пузыри.

Гимнастические упражнения – развитие мышечной силы, подвижности в суставах, координации движений, равновесие (г/скамейка, полусферы, к/лестница).

**Подвижные игры** (с элементами ходьбы, бега, ползания). Общетонизирующее и эмоциональное воздействие.

Метод «Сенсорной интеграции» - восприятие тактильно-двигательное, слуховое, зрительное. (геометрические фигуры из ковриков, к/лестница, г/маты и др.)

Упражнения и ходьба на массажных ковриках (укрепление мышц стопы и голени)

Физические упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, бросание).

«Дорожка препятствий» (различные упражнения по кругу с использованием различного инвентаря: к/лестница, дорожка, дуги, обручи, г/палки, г/маты, фишки).

Игровой тренинг -неваляшка, горка, бревнышко, самолет, солдатик, качели.

