



Учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
ГКОУ «Среднеахтубинская школа-
интернат»

**Никифорова Елена
Анатольевна**

Педагогический стаж – 20 лет



ТЕМА:
«Адаптивная физическая культура –
комплексный подход
к развитию детей с ОВЗ »





Целенаправленные и дозированные физические упражнения, с четким подбором средств и методов являются мощным фактором коррекции и компенсации недостатков в физическом и психическом развитии детей с ОВЗ.





Целью адаптивной физической культуры является:

- ✓ *формирование потребностей занятий физическими упражнениями,*
- ✓ *укрепление здоровья,*
- ✓ *повышение трудоспособности,*
- ✓ *интеллектуальное, психическое развитие.*





В сфере воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья имеется своя особая направленность:

- ✓ обеспечение духовного и физического развития,
- ✓ профессионально-прикладная подготовленность к труду,
- ✓ усвоение правил и норм поведения в различных условиях,
- ✓ занятия определенными видами спорта





Формы физического воспитания для детей с ОВЗ:

- ✓ занятия по физическому воспитанию,
- ✓ занятия по ритмике,
- ✓ занятия по ЛФК,
- ✓ ОФП,
- ✓ уроки по адаптивной физической культуре





**Адаптивная физкультура –
это одна из возможностей
приобрести силы, укрепить
здоровье.**





Физическая культура - это прежде всего «работа с духом» человека, его внутренним, а не внешним миром.





Методы направленные:

- ✓ на формирование знаний;
- ✓ обучение двигательным действиям;
- ✓ развитие физических способностей;
- ✓ воспитание личности;
- ✓ организацию взаимодействия педагога и занимающихся;
- ✓ на регулирование психического состояния детей.





Коррекция ходьбы

Примеры физических упражнений для коррекции ходьбы:
«Рельсы», «Узкий мостик», «Лабиринт», «Гусеница»,
«Кошка», «Ловкие».





Коррекция бега

Примеры физических упражнений для коррекции бега:

- ходьба ускоренная с переходом на бег;
- бег «змейкой», не задевая предметов;
- бег с подскоками;
- бег с подпрыгиванием и доставанием предметов;
- бег за обручем;
- бег с грузом в руках.





Коррекция прыжков

Примеры упражнений для коррекции прыжков:

- выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
- прыжки через скакалку (на одной ноге, на двух ногах, поочередно);
- подскоки на двух ногах с продвижением вперед.

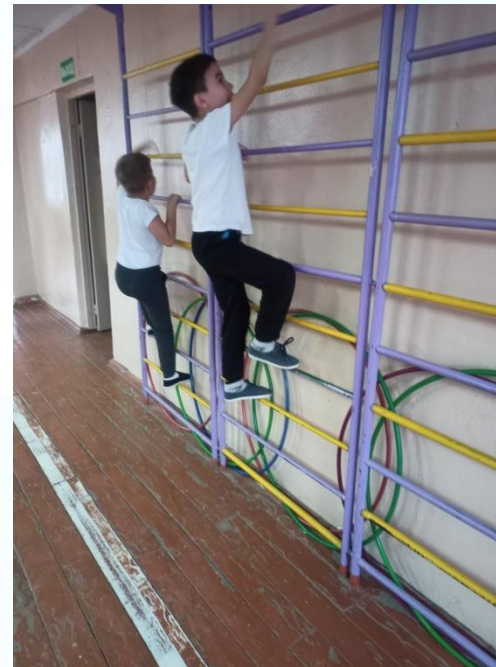




Коррекция лазания и перелезания

Для преодоления препятствий используются:

гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы.





Коррекция метания

Примеры физических упражнений для коррекции метания:

- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;
- бросок мяча в стену и ловля его;
- ведение мяча на месте правой, левой рукой.





Коррекция расслабления

Примеры упражнений для коррекции расслабления:

«Бабочка», «Вертолет», «Плети», «Покажи силу», «Обними себя», «Велосипед», «Скалолазы».





Коррекция осанки

Примеры упражнений для коррекции осанки :

- для коррекции боковых искривлений позвоночника: «Кошечка», «Колечко», «Ванька-Встанька», «Лодочка», «Пловец»;
- для коррекции круглой (сутулой) спины: «Кроль», «Насос», «Штанга», «Силач»;
- для коррекции круглогогнутой спины: «Дровосек», «Столбик», «Велосипед», «Ножницы»;
- для коррекции плоской спины: «Ящерица», «Пистолетик», «Свеча», «Бокс».





Профилактика и коррекция плоскостопия

Различают плоскостопие:

- врожденное,
- рахитическое,
- паралитическое,
- травматическое
- статическое.





Коррекция дыхания

Примеры упражнений для коррекции дыхания:

«Куры», «Понюхай фрукт», «Шторм на море», «надувание мыльных пузырей».





Коррекционно-развивающие подвижные игры

Примеры коррекционно-развивающих подвижных игр:

«Лохматый пес», «Воробушки и кот», «Сиамские близнецы», «Говорящий мяч», «Обгони» и т.д.





Таким образом, посредством комплексного подхода, на урока адаптивной физической культуры можно значительно улучшить психическое и физическое состояние учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и главное, приобщить их к посильным для себя физическим упражнениям и умению управлять своим психофизиологическим состоянием.





Список использованной литературы

1. Апанасенко Г. Л.; Попова Л. А.; Медицинская валеология Ростов н/ Д.: Феникс; 200-248 с.
2. Дмитриев А. А. Адаптивная физическая культура в специальном образовании М.; Академия; 2002.-176
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Под редакцией С. П. Евсеева.- М. : Советский спорт.-Том 1; 2005.
4. Гогунев Е. Н.; Марьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунев; Б. И. Марьянов.-М.: Академия; 2004.





СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!