

Организация занятий адаптивной физической культурой и спортом в общеобразовательных школах коррекционного типа



Адаптивное
физическое
воспитание

Адаптивная
двигательная
рекреация

Адаптивная
физическая
культура

Адаптивный
спорт

Физическая
реабилитация

- **Адаптивное физическое воспитание** - наиболее сформированный вид адаптивной физической культуры, который охватывает длительный период жизни (дошкольный, школьный, молодежный возраст), вследствие этого является основным источником приобщения к ценностям физической культуры.



Формы организации АФК

I. Систематические

1. Уроки физической культуры
2. Утренняя гимнастики

II. Эпизодические

1. Загородные прогулки
2. Катание на санках, лыжах и т.п.

III. Индивидуальные
(в условиях стационара
или дома)

IV. Массовые
(фестивали,
праздники)

V. Игровые
(в семье, в
оздоровительном лагере)

VI. Соревновательные
(от групповых до
международных)

Оздоровительные
(корректируют нарушения ОДА, являются профилактикой различных соматических заболеваний)

Образовательные
(формирует специальные знания, обучает различным двигательным умениям)

Коррекционно-развивающие
(корректируют сенсорные системы за счет физических упражнений)

Направленность уроков физической культуры в СКОШИ

Лечебные
(восстанавливают или компенсируют утраченные или нарушенные функции)

Рекреационные
(организованный досуг, отдых средствами игровой деятельности)

Спортивные
(совершенствуют физическую, техническую, волевою, теоретическую подготовки в определенном

Основные задачи физического воспитания в СКОШИ

- * формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности занимающихся
- * охрана и укрепление физического и психического здоровья, в том числе их социального и эмоционального благополучия;
- * формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;
- * формирование основ учебной деятельности;
- * создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями;
- * обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ, осуществляющихся с учетом их образовательных потребностей, состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;



Рекреативные формы адаптивной физической культуры



* В режиме дня

* Внеклассные

* Внешкольные



В режиме дня:

- * утренней гимнастики (до уроков);
- * организованных игр на переменах;
- * спортивного часа (после уроков)



Внеклассные:

- * рекреативно оздоровительные занятия в школе (в группах общей физической подготовки, подвижные и спортивные игры, организованные на добровольной основе в соответствии с возможностями учреждения и интересами учащихся);
- * физкультурные праздники, викторины, конкурсы и др. (соревнования типа «Веселые старты»);
- * интегрированные праздники вместе с детьми;
- * прогулки и экскурсии;
- * дни здоровья.



* Внешкольные:

- * занятия в летних и зимних оздоровительных лагерях;
- * занятия и игры в семье;
- * занятия в реабилитационных центрах;
- * занятия в семейно-оздоровительных клубах.
- * самостоятельные занятия.





Младший школьный возраст является наиболее благоприятным сенситивным периодом для освоения различных видов деятельности, формирования у школьников привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, привития навыка здорового образа жизни, обеспечивающего реализацию личностных, жизненных потенциалов детей



Структура двигательной активности учащихся начальных классов коррекционных школ в недельном режиме физической активности, мальчики (%)

Классы	Уроки ФК	Занятия в кружках, секциях	Утренняя гимнастика, паузы	Подвижные перемены	Самост. физическая активность, семья	Бытовая подвижность
1 - 2	1,2	–	0,3	0,6	0,9	6,5
3 - 4	1,2	0,6	0,3	0,3	1,2	7,1

Результаты математико-статистической обработки данных экспертного опроса педагогов по физической культуре коррекционных школ

Объекты оценки	Средства физического воспитания школьников, рекомендуемые в научных исследованиях по АФК											
	на силу			на координацию			на выносливость			комплексного характера		
	Основная гимнастика. ОРУ	Снарядовая, атлет. гимн.	Л/атлетика: прыжки, спринт	Танцы	Акробатика	Худож. гимнастика	Л/атлетика: бег, ходьба	Аэробика	Плавание	Подвижные и народные игры	Элементы спорт. игр	Туризм, ориентирование
Сумма баллов	65	58	33	43	17	12	137	90	116	129	120	20

Подвижные игры



**Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта*

С учетом стойких нарушениях познавательной деятельности, возникающих вследствие органического поражения коры головного мозга, игры и игровые упражнения должны подбираться для повышения двигательной активности.

Им рекомендуют подбирать игры дидактической направленности, направленные на тренировку внимания, нестандартного мышления, памяти, логики и отрабатывать быструю ориентацию в пространстве с учетом требования педагога.

Некоторые рекомендованные игры: **«Кот и воробушки»**, **«Повтори, не ошибись»**, **«Невод»**, **«Горячий камень»**, **«Пятнашки-повторяшки»**.

***Подвижные игры для глухих и слабослышащих**

С учетом неустойчивости внимания, ограниченной речи, сложности в восприятии и воображении, медленному и непрочному запоминанию, подвижные игры направлены на расширение диапазона двигательных возможностей, речевое общение, развитие психических качества, повышение самостоятельность и инициативность.

Особое внимание при занятиях уделяется двум моментам:

- при объяснении детям хорошо должно быть видно движение губ, мимику, жесты инструктора;
- показ должен быть особенно точным, четко отражен темп, скорость, последовательность действий, направление, и т.д.

Показывающий должен быть уверен в том, что каждый занимающийся понял правила игры или алгоритм упражнения.

Некоторые рекомендованные игры: **«Запрещенный цвет»**, **«Веревочка»**, **«Догони меня»**, **«Поймай мяч»**, **«Цветные палочки»**, **«В шеренгу становись»**.

**Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата*

Двигательная активность такого ребенка должна быть построена таким образом, чтобы способствовать формированию мышечной моторики.

Результатом игры являются радость и эмоциональный подъем, повышение внимательности, воспитание требовательность к себе, дисциплины, честности, выдержки, проявление инициативы, смекалки и воли к победе.

Некоторые рекомендованные игры: **«Выбей чурку»**, **«Серсо»**, **«Точные броски»**, **«В кругу»**.