|  |  |
| --- | --- |
| Слайд 1 | **Организация занятий по адаптивной физической культуре для обучающихся с ТМНР**  Здравствуйте, уважаемые кооллеги. Волкова Мария Сергеевна учитель физической культуры школы-интерната №2 г.Сочи. |
| Слайд 2 | Особенностями этой категории детей является умеренное или тяжёлое нарушение интеллекта, грубое нарушение всех психических функций (памяти, внимания, нарушение речи или полное отсутствие ее, быстрое психическое истощение), грубое нарушение двигательного развития, моторика данной категории учащихся также имеет свои особенности. Координация, точность и темп произвольных движений у них нарушены, все действия замедленны, неуклюжи. Также эти дети имеют множество сопутствующих заболеваний. |
| Слайд 3 | Однако, несмотря на все вышесказанное, именно эта категория детей, как ни кто другой, нуждается в занятиях адаптивной физической культурой. Установлено, что движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детского организма, всегда являются оздоровительным фактором. |
| Слайд 4 | *Адаптивная* — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. |
| Слайд 5 | Главной целью  адаптивной физической культуры считается обеспечение оптимального уровня жизнедеятельности организма ребёнка с ограниченными возможностями, а также его полноценная интеграция в социум. |
| Слайд 6 | Адаптивная физкультура формирует у человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье:  - осознанное отношение к своим силам;  - способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;  - способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;  - потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;  - осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;  - желание улучшать свои личностные качества;  - стремление к повышению умственной и физической работоспособности  С чего мы начнем занятия?  Конечно, основной принцип занятий – принцип «не навреди», то есть цель занятия сохранить и укрепить исходный уровень здоровья такого ребенка, стимулирование двигательной активности |
| Слайд 7 | Планирую занятия для таких детей, ставлю перед собой коррекционно-развивающие задачи и сохранения здоровья.  Ребенок с особенностями не всегда может выполнить самое элементарное движение. Этому его необходимо учить. Учить ползать, прыгать, правильно бегать, ходить по ступеням, преодолевать элементарные препятствия (двери, углы, ямы) и т. д. В выборе упражнений делаю акцент на те, которые могут иметь прикладное значение в социально-бытовой адаптации ребенка. Такие упражнения, которые помогут ребенку быть максимально самостоятельным, подготовят его к тому, что может встретиться в быту. Например: перешагнуть через лужу, сделав широкий шаг или перепрыгнуть; преодолеть определенные препятствия, причем самостоятельно выбрать способ преодоления – подлезть, перелезть, перешагнуть и тд. Ребенок должен иметь достаточно мышечных возможностей, чтобы поднять что-то тяжелое. Уметь наклоняться, чтобы обуться/разуться. |
| Слайд 8 | Обязательно включаю в каждое занятие упражнения для крупной (Лазание Бросок рукой Ползание Толкание ногой Наклоны туловища Подпрыгивание Толкание и тд) и мелкой моторики (ПРОКАТЫВАНИЕ ШАРИКОВ, СОРТИРОВКА МЕЛКИХ ПРЕДМЕТОВ, РАЗМИНАНИЕ ПЛАСТИЛИНА, НАНИЗЫВАНИЕ КОЛЕЦ НА СТЕРЖЕНЬ, ПИРАМИДКИ ПЕРЕСЫПАНИЕ, ИГРЫ – ШНУРОВКИ) дыхательную гимнастику, элементы массажа (самомассажа), ориентацию в пространстве. |
| Слайд 9 | В современной практике адаптивной физической культуры для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал средств физических упражнений:  - Передвижения: ходьба, бег, прыжки.  -Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);  - На снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска и т.д.)  Некоторые упражнения можно и нужно выполнять в пассивной форме, т.е. взрослый сам выполняет различные движения руками и ногами учащегося и совершает другие энергичные движения. Главное, чтобы занятия приносили только положительные эмоции. |
| Слайд 10 | Детям с ТМНР, РАС (расстройствами аутистического спектра) необходимо развитие осмысленного взаимодействия с окружающим миром.  Поэтому основными целями обучения аутичных детей на уроках адаптивной физической культуры являются:  - развитие имитационных способностей (умения подражать);  - стимулирование к выполнению инструкций;  - формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);  - воспитание коммуникативных функций и способности взаимодействовать в коллективе.  При необходимости используют визуальные подсказки в виде картинок, игрушек и других предметов. |
| Слайд 11 | Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка. |