

**Дополнительная
общеразвивающая
программа по
адаптивной физической
культуре
«Школа здоровья»**

Понятие АФК

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.



Цель и задачи адаптивной физической культуры

Цель: Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи:

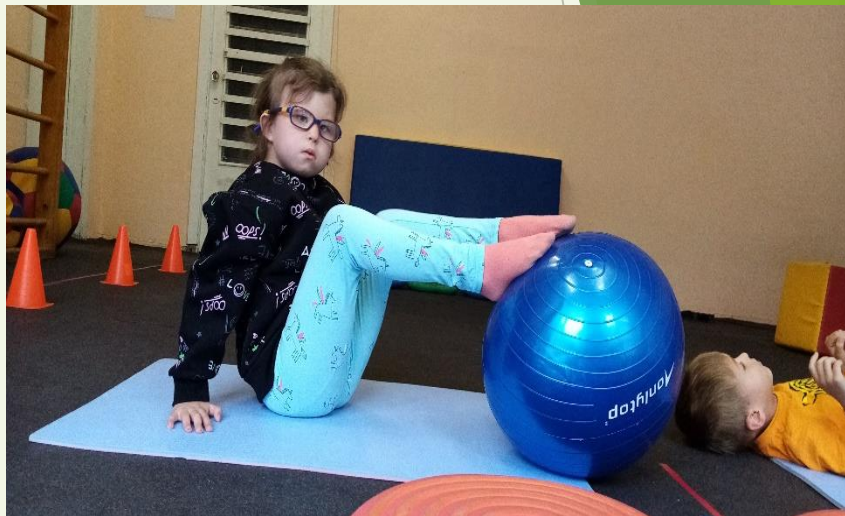
1. Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
2. Обучение технике основных движений, формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков, воспитание сознательного отношения к использованию их в течение жизни.
3. Совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, приучение детей к рациональному использованию физических усилий в конкретных условиях деятельности.
4. Воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, обучение элементарным знаниям и умениям для самостоятельного применения в личной жизни, приобщение к доступной спортивной деятельности.
5. Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Характеристика здоровья, двигательных нарушений и физического развития детей с отклонениями в состоянии здоровья.

- ▶ Нарушения физического развития: отставание в длине и массе тела; ожирение различной степени; нарушение осанки; деформацию стопы; нарушения в развитии грудной клетки; низкие показатели жизненной емкости легких; деформацию черепа; лицевого скелета; дисплазию (отклонения органов от нормальной формы и размера);
- ▶ Недостатки в развитии основных движений: неточность движений в пространстве и времени; неумение выполнять различные ритмические движения; грубые ошибки в дифференцировании мышечных усилий; низкий уровень равновесия; ограниченные амплитуды движений в беге, прыжках, метаниях; отсутствие легкости и плавности в движениях; излишнюю напряженность и скованность движений;
- ▶ Нарушения в развитии основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей (15 – 30%), быстроты движений (10 – 15 %), выносливости (20 – 40 %), скоростно-силовых качеств (15 – 30 %), подвижности в суставах (10 – 20 %).

- ▶ Снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора.
- ▶ Типичные нарушения движений тесно связаны с особенностями их психического и интеллектуального развития. Такие недостатки ярче всего проявляются в тех двигательных действиях, которые требуют значительного нервного напряжения и умственной работы. Нарушения развития моторики обнаруживаются, прежде всего, при выполнении дифференцированных и точных движений.
- ▶ Структура дефекта отрицательно сказывается на развитии быстроты движения. Выраженное отставание отмечается в беге, прыжках с места, координации точности движений, причем на всех этапах развития, что связано с пространственно-ориентировочной недостаточностью.

Фитбол- гимнастика



Дыхательная гимнастика и релаксация



Дыхательная гимнастика, с применением дополнительного оборудования



Корригирующая гимнастика с МЯЧОМ



Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления свода стопы



Упражнения для развития мелкой моторики, правильного восприятия пространства



Гимнастика для формирования и закрепления правильной осанки



«Кошечка»



«Лягушка»



«Домик»

Коммуникативные и подвижные игры

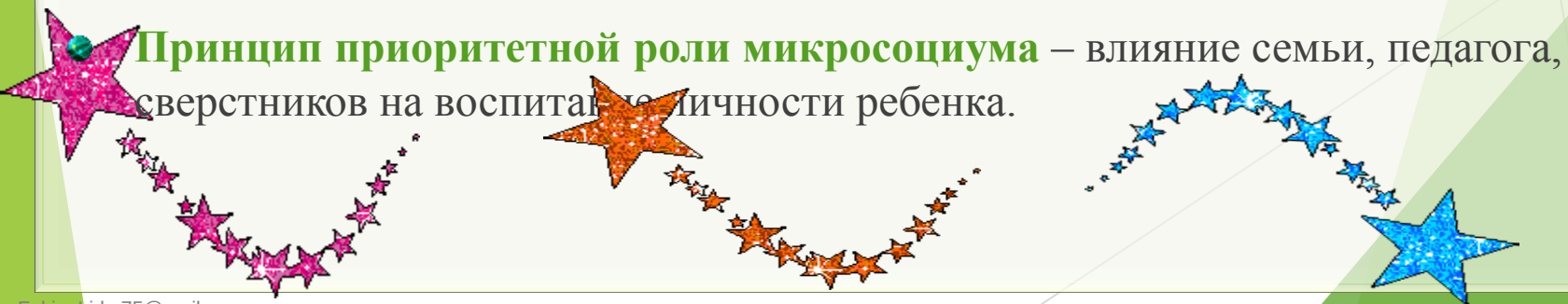


Педагогические принципы адаптивной физической культуры

- **Принцип диагностирования** - необходимость учета основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний, особенностей психических и личностных качеств, нарушенных и сохраненных функций двигательного аппарата, уровня физического развития и физической подготовленности ребенка.
- **Принцип дифференциации и индивидуализации** – с одной стороны, объединение детей в однородные группы (по возрасту, сохранности интеллекта, состоянию соматического здоровья), с другой – индивидуальную работу с каждым ребенком с учетом его реальных физических и психических возможностей, пола, возраста, способности к обучению, двигательного опыта и т.п. Цель индивидуализации – создание условий максимального роста личности ребенка.
- **Принцип коррекционно-развивающий** – педагогическое воздействие должно быть направлено не только на преодоление, сглаживание и ослабление недостатков, обусловленных патологическими нарушениями, но и на коррекцию и активное развитие познавательной деятельности, речи, внимания, памяти, психофизических и координационных способностей, волевых и нравственных качеств средствами АФК.

- **Принцип учета возрастных особенностей** – необходимо правильно определить и оценить индивидуальный сенситивный период каждого ребенка.
- **Принцип адекватности педагогических возможностей** – постановка коррекционных задач, выбор средств, методов, методических приемов АФК должны соответствовать функциональному состоянию ребенка и учитывать все его особенности.
- **Принцип оптимальности педагогических воздействий** – разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.
- **Принцип вариативности педагогических воздействий** – многообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способов регулирования эмоционального состояния, воздействия на различные сенсорные ощущения (зрительные, тактильные, слуховые), речь (подвижные игры с речитативами), мелкую моторику («пальчиковые» игры, гимнастика), интеллект (игры со счетом, выстраиванием слов и т.п.).

● **Принцип приоритетной роли микросоциума** – влияние семьи, педагога, сверстников на воспитание личности ребенка.



Обучение и воспитание двигательных качеств базируется на системе методических принципов:

Принцип доступности требует соблюдения следующих правил:

- а) знать возрастные особенности занимающихся детей;
- б) изучать и учитывать индивидуальные особенности занимающихся детей;
- в) соблюдать правило: «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Принцип наглядности обеспечивается демонстрацией отдельных упражнений при технике отдельных элементов в возможно более совершенном исполнении.

Правила:

- а) определить, какая педагогическая задача должна быть решена средствами наглядности;
- б) организовать восприятие движений с помощью разных органов чувств;
- в) применяя средства наглядности, учитывать зрительные возможности детей, их предыдущий двигательный опыт и знание занимающихся физическими упражнениями;
- г) использовать непосредственную и опосредованную демонстрацию как средство исправления двигательных ошибок у детей.

Принцип систематичности. При систематических занятиях достаточно эффективно осваивают навыки, а также получают оптимальную, функциональную подготовку.



Оздоровительно-коррекционные занятия АФК способствуют:

- ✓ Укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок.
- ✓ Правильному физическому развитию и закаливанию организма.
- ✓ Развитию физических качеств.
- ✓ Повышению физической и умственной работоспособности.
- ✓ Освоению основных двигательных умений и навыков.
- ✓ Ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных заболеванием, постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок.
- ✓ Формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- ✓ Формированию правильной осанки.