



Мастер-класс в рамках работы
Муниципального ресурсного центра по реализации модели обучения и
социализации детей с особыми образовательными потребностями в
инклюзивном образовательном пространстве
**«ВСЕСТОРОННЕЕ ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ
СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**19 октября 2023 г.
г. Тобольск**

«Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры»

*Бронникова Любовь Александровна,
учитель физической культуры МАОУ СОШ №14*

Адаптивная физическая культура - это направление физической культуры, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с особыми образовательными потребностями (с двигательными, ментальными расстройствами и пр.), с другой стороны, она увеличивает возможность адаптации людей с отклонениями в здоровье к жизни в обществе.

Специалисты, занимающиеся изучением данной категории людей, определяют интеллектуальные нарушения не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками, как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств (М.С. Певзнер В.И. Лубовский, Ж.К. Шиф и др.).

Кому необходима адаптивная физическая культура?

Адаптивная физическая культура включает в себя понятие лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Кого мы рассматриваем под этой категорией? Это 4 большие группы лиц с инвалидностью, но мы знаем, что это составляет 10 % от общего числа населения.

1. Первая и основная группа, остро нуждающаяся в АФК – это обучающиеся особыми образовательными потребностями (интеллектуальные нарушения). Самое печальное это то, что эта цифра неуклонно растёт.

2. 2 и 3 группа- это большая группа студентов и школьников, которые занимаются в специальных медицинских группах. По статистике это около 30 % от всех обучающихся.

3. Четвёртая группа - это взрослое население спортсменов, которые получили травмы или перенесли заболевания, которым необходимо восстановление средствами адаптивной физической культуры.

Сегодня более подробно остановимся на 1 группе, которая так остро нуждается в АФК.

Внимание к проблеме интеллектуальных нарушений вызвано тем, что количество людей с этим видом ежегодно растет. Это обстоятельство требует создания условий для максимально возможной коррекции нарушений развития детей, их образования, профессионального обучения, поиска путей социализации и интеграции в обществе. Если для здорового человека физические упражнения - средство активного развития и телесного самосовершенствования, то для детей с интеллектуальными нарушениями это одно из основных средств устранения отклонений в их двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Физическое развитие у данной категории детей более низкое по сравнению с нормой, показатели длины тела, массы тела, объём грудной клетки, нарушена осанка, отсутствует пластичность, движения плохо координированы, сила, быстрота и выносливость у детей с нарушением интеллекта развиты хуже, чем у детей в норме.

Отставание в развитии двигательных способностей от нормо-сверстников примерно составляет 15-30%:

- в развитии силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота 15-30%;
- быстрота реакции, частота движений рук, ног на 10-15%;
- выносливость на 20-40%;
- скоростно-силовые качества на 15-30%;

- гибкость на 10-20%.

Хотелось бы рассказать про занятия АФК для детей с особыми образовательными потребностями (интеллектуальные нарушения)

В нашем корпусе всего 220 обучающихся с умственной отсталостью, из них с глубокой умственной отсталостью 69, они же имеют сопутствующие множественные нарушения в развитии. Обучающихся с инвалидностью в нашем корпусе – 118.

Исходя из заболеваний детей в таком количестве, мы разрабатываем специальный, индивидуальный план развития ребенка (ИПРА), подходящий к данной категории детей с инвалидностью и без. Так же составляется специальный индивидуальный план для не ходячих, лежачих учащихся нашей школы.

- Во время занятий мы осваиваем доступные способы контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

- Осваиваем двигательные навыки, последовательности движений, развиваем координационные способности, силу, ловкость, быстроту, выносливость.

- Учим умению радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

- Определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

- Учим езде на велосипеде, ходить на лыжах, играть в подвижные и спортивные игры и др.

Специалисту АФК для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления дефектов, особенности физического, психического развития лиц с особенностями интеллектуального развития. Для того чтобы обучающиеся успешно усваивали учебный материал, обращения должны быть, короткими, простыми и понятными, часто использовать жесты мимику для приветствия и объяснения материала.

Как проходит взаимодействие учителя по адаптивной физической культуре и его ученика?

Главные принципы взаимодействия:

1. Первое- это взаимодействие должно проходить на равных, то есть не должно акцентировать внимание на одном из отклонений в здоровье ребёнка;

2. Второй главный принцип -это задача коррекции, того дефекта или недостатка, который имеется у занимающихся и развитие тех возможностей, которые остались у него сохранными.

Формы организации занятий

Урочные, внеурочные

Урочные: теоретические и практические уроки адаптивной физической культуры.

Внеурочные: кружки, прогулки, спортивно-массовые мероприятия, направленные на удовлетворение потребностей детей в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации.

Хотелось бы отметить положительные результаты использования адаптивной физической культуры для учащихся с особыми образовательными потребностями (интеллектуальные нарушения). В России уже на протяжении многих лет существует организация по проведению спортивно - оздоровительных, спортивных мероприятий для лиц с особенностями интеллектуального развития. Это Специальная олимпиада России. Систематическая работа в этом направлении, дает возможность участия наших ребят в спартакиаде Специальной Олимпиады России.

Воспитанники нашей школы ежегодно принимают участие в городской спартакиаде для детей инвалидов, занимая призовые места.

В 2022 году наша школа приняла участие в Областной спартакиаде среди лиц с нарушением интеллекта по легкой атлетике, спартакиада проходила в г.Тюмени, Воспитанники нашей школы заняли много призовых мест.

В октябре 2023 года приняли участие в Областной спартакиаде среди лиц с нарушением интеллекта по легкой атлетике, спартакиада так же проходила в г.Тюмени, в этом году наши воспитанники показали очень высокие результаты.

На фото трое наших воспитанников, они были отобраны на Всероссийские соревнования по легкой атлетике, которые будут проходить с 22.10 в г. Тольятти. Мирослава, Дмитрий и Мария и 7 детей из г.Ишима будут представлять Тюменскую область в данных соревнованиях.

В 2020 году мы приняли участие в «Онлайн спартакиаде Специальной Олимпиады России по футболу, в рамках 20-ой ежегодной Специальной Олимпийской Европейской футбольной недели».

Команда школы заняла 1 место во 2 дивизионе, Шайхутдинов Ша миль в личном первенстве занял I место, Бёрдов Василий II место, Долгушин Никита, Федоров Семен, Варакин Андрей заняли 3 место в разных дивизионах.

В 2020 году приняли участие в «Онлайн спартакиаде Специальной Олимпиады России по баскетболу, в рамках 20-ой ежегодной Специальной Олимпийской Европейской баскетбольной неделе». Команда школы заняла I место во 2 дивизионе. В личном первенстве ребята заняли, 1,2,3 призовые места.

В 2021 году приняли участие в «Онлайн спартакиаде Специальной Олимпиады России по баскетболу, в рамках 21-ой ежегодной Специальной Олимпийской Европейской баскетбольной неделе», команда школы заняла III место. В личном первенстве ребята заняли II, III места.

Теперь обучающиеся нашей школы ежегодно участвуют в спартакиадах Специальной Олимпиады России в разных видах спорта.

Хотелось бы поблагодарить педагогический коллектив, администрацию школы за поддержку и развитие Адаптивной физической культуры в нашей школе.

Стендовый урок «Прохождение полосы препятствий»

*Файзуллина Анжела Сайтуловна,
учитель физической культуры МАОУ СОШ №14*

Цель урока: формировать координационные способности при закреплении на координационной лестнице и прохождении полосы препятствий.

Задачи урока:

Образовательные:

1. Совершенствовать прохождение полосы препятствий.
2. Развитие двигательных действий прыжков, навыков ползания, проползания.
3. Развитие координационных способностей.

Оздоровительные:

Укрепить опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему.

Воспитательные:

Воспитание дисциплинированности и организованности.

Коррекционные:

Коррекция двигательно-коррекционных способностей.

Формы работы: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Подготовительная часть урока.

Начинаем выполнением коррекционных упражнений:

а) без предметов;

б) с предметами (гимнастическими палками, мячами);

в) гимнастической скамейке, координационной лестнице, уличных тренажерах.

Выполняем наклоны вперед и назад, вправо, влево без предметов и с гимнастическими палками. Упражнение отлично подходит для подготовки спины к восприятию нагрузок. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины, живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника. Формирует правильную осанку.

Упражнения с мячами развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность суставов пальцев и кисти, усиливают кровообращение, а также укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. При добавлении к этому упражнению балансировочной подушки, мы развиваем вестибулярный аппарат.

Перекалывание мяча из одной руки в другую. Координация движений кисти и пальцев, концентрация внимания, следящие движения. Дифференцировка тактильных ощущений.

Упражнения на гимнастической скамейке позволяют воздействовать на различные группы мышц: рук, плечевого пояса, живота, спины, ног. Они улучшают подвижность в суставах, гибкость позвоночника.

Упражнение четвероножка, передвижение в упоре лежа правым (левым) боком. Развитие двигательно-координационных способностей для детей с особыми образовательными потребностями через применение упражнений на скоростной (координационной) лестнице. Занятия на координационной лестнице приведут к укреплению осанки, улучшению таких физических качеств, как координация, сила, ловкость, гибкость, быстрота, развитию умения сочетать скорость и силу, держать равновесие.

С детьми, которыми можно заниматься на улице проводилось занятие на свежем воздухе. В подготовительной части урока использовались тренажеры.

Шаговый тренажер. Идет нагрузка на опорно-двигательный аппарат.

Тренажер твистер. На этом тренажере задействуются внутренние и наружные косые мышцы живота.

Упражнения на скоростной (координационной) лестнице.

- бег, каждой ногой попадать в каждый сектор лестницы;

- бег с подниманием бедра;

- бег с захлестыванием голени;

- прыжки на двух ногах в каждый сектор;

- прыжки на правой (левой) ноге левым (правым) боком.

В основной части урока прохождение полосы препятствий.

Задание прыжки из обруча в обруч, перекладывая мяч с одной фишки на другую.

При прохождении этой полосы мы формируем развитие внимания, ловкости, двигательных реакций организма ребенка, ориентировка в пространстве.

Задание прыжки на координационной лестнице и барьеры. При прохождении этой полосы мы формируем координацию, прыгучесть. Задание прыжки на координационной лестнице и барьеры. Прыжки через препятствия у детей формирует прыгучесть, дети, которые не могут перепрыгивать выполняют перешагивание, ползание под дуги и обруч формирует правильную осанку. Развивается у детей ловкость, координация движения.

Прыжки из обруча в обруч, перекладывание мяча с фишки на фишку с соответствием цвета фишки. Формируется прыгучесть, ориентировка в пространстве, также дети учатся различать цвета.

Ходьба на балансировочной подушке, перекладывая мячи с фишки на фишку. В этой полосе препятствий формируется координация движений и равновесия, тренируется вестибулярный аппарат.

Перешагивание из обруча в обруч с фишкой на голове, перекладывая мяч с фишки на фишку. При выполнении задания нужно стараться не ранить фишку. Упражнения на перекладывание предметов важны для развития ребенка. Они учат концентрироваться, развивают моторику и координацию, готовят руку к письму. При этом мы еще развиваем правильную осанку.

Проводиться подвижная игра «У медведя во бору». С помощью игры развивается двигательная активность, умение сосредотачиваться и соотносить действия в соответствии с произносимыми словами умение быстро реагировать на слова.

В заключительной части проводятся упражнения на восстановление. Содействующие снижению физиологического возбуждения.

«Игра мяч в стакане.» Игроки бросая мяч для настольного тенниса стараются попасть в стакан, при попадании зарабатывают очки. Дети которые не могут играть в эту игру выполняют подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками.

Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве.

Заключение. Воспитание средствами и методами адаптивной физической культуры является отличным способом становления личности человека с ограниченными возможностями, а как же известно занятия физическими упражнениями и особенно спортом требуют знаний, побуждая к изучению их влияния на организм человека, умения грамотно пользоваться средствами методами применительно к своим индивидуальным возможностям и условиям. Всё это способствует не только физическому развитию и укреплению здоровья, но и умственному развитию, интеллектуальному совершенствованию.

«Ритмопластика как инновационный метод работы с детьми дошкольного возраста с ОВЗ»

Бронникова Любовь Александровна,

Земеров Виктор Александрович

учителя физической культуры МАОУ СОШ №14

Спорт без границ, спорт для всех — главные задачи Специального Олимпийского движения. Раскрывать физические способности атлетов и проявлять себя помогает объединенный спорт — юнифайд-спорт. В юнифайд-матчах в одной команде играют люди с особенностями развития и без.

Юнифайд-спорт – что это?

Слово «юнифайд» (unified) в переводе с английского означает «единый» или «объединенный». Юнифайд-спорт — это особые соревнования, где за одну команду выступают атлеты (люди с особенностями развития) и партнеры (спортсмены без нарушений).

О юнифайд-спорте стало известно в середине 1980-х годов. Идея объединить спортсменов с особенностями в умственном развитии с обычными атлетами появилась в США.

Такое слияние, по мнению американских спортивных экспертов, полезно всем. Те, кто стремится к занятиям спортом на новом уровне, смогут развить свои физические способности. А другие — включиться в жизнь общества и заявить о себе.

Эксперты не ошиблись. Начавшись с обычных тренировок и местных состязаний, юнифайд-спорт в США «дорос» до мирового уровня. Футболисты, баскетболисты, хоккеисты научились играть в одной команде с особенными атлетами.

Люди с ментальными особенностями стали хорошими партнерами по команде и верными друзьями. И да, атлеты с особенностями развития не играют вполсилы. Они, наряду с другими спортсменами, являются частью сильной команды.

Юнифайд-спорт сегодня

Первым в России появился юнифайд-футбол. Инклюзивные соревнования, а также полноценные тренировки по футболу стали проводиться при поддержке Специального Олимпийского движения. А сегодня люди с ментальными особенностями представляют страну в качестве атлетов Специальной Олимпиады.

Кроме этого, российские юнифайд-команды играют в баскетбол, бадминтон, боулинг и бочче. Выступают в эстафетах по легкой атлетике и плаванию. Юнифайд-движение поддерживают известные актеры, музыканты, спортсмены, политики и бизнесмены, выходя на игровую площадку вместе с особенными атлетами.

Юнифайд-футбол — польза для всех атлетов

Юнифайд-спорт не просто привлекает внимание общества к проблеме включения людей с ментальными нарушениями в социум. Существуют реальные навыки, которые получают атлеты на занятиях. Особенности спортсмены изучают новый вид спорта, повышают спортивное мастерство. Атлеты с ментальными особенностями участвуют в крупных соревнованиях. Практически для каждого спортсмена новое состязание — это волнительный момент. Для атлетов с особенностями развития тем более. Поэтому каждый участник юнифайд-турнира старается поддержать партнера по команде.

Такие позитивные социальные отношения внутри команды очень часто приводят к крепкой дружбе между спортсменами. Иногда такой юнифайд-коллектив собирается снова, чтобы выступить на других соревнованиях.

В 2022 году воспитанники нашей школы под руководством Виктора Александровича приняли участие во Областной спартакиаде среди лиц с нарушением интеллекта по мини-футболу, были победителями спартакиады.

В апреле 2023 года приняли участие во Всероссийской Спартакиаде Специальной Олимпиады России по юнифайд-мини-футболу и юнифайд пляжному футболу, которая проходила в Санкт-Петербурге. заняли I место.

В нашей стране программа объединенного спорта поддерживается и продвигается Специальной Олимпиадой.

Юнифайд-спорт – что это?

Слово «юнифайд» (unified) в переводе с английского означает «единый» или «объединенный». Юнифайд-спорт — это особые соревнования, где за одну команду выступают атлеты (люди с особенностями развития) и партнеры (спортсмены без нарушений).

А Юнифайд-футбол – это одна из дисциплин Специальной Олимпиады, миссия которой заключается в адаптации к жизни людей с проблемами интеллектуального развития. Команда по юнифайд-футболу состоит из атлетов и партнеров, которые имеют сходные возраст и способности.

Юнифайд-спорт – что это?

Слово «юнифайд» (unified) в переводе с английского означает «единый» или «объединенный». Юнифайд-спорт — это особые соревнования, где за одну команду выступают атлеты (люди с особенностями развития) и партнеры (спортсмены без нарушений).

Юнифайд-спорт — одна из основных программ Специальной Олимпиады в России. В нашей стране юнифайд-движение зародилось около 20 лет назад и началось с футбольных турниров. Начало же мировой истории объединенного спорта датируется серединой 80-х годов.

История юнифайд-спорта — новый уровень и принцип равенства

Как мы уже говорили, о юнифайд-спорте стало известно в середине 1980-х годов. Идея объединить спортсменов с особенностями в умственном развитии с обычными атлетами появилась в США.

Такое слияние, по мнению американских спортивных экспертов, полезно всем. Те, кто стремится к занятиям спортом на новом уровне, смогут развить свои физические способности. А другие — включиться в жизнь общества и заявить о себе.

Эксперты не ошиблись. Начавшись с обычных тренировок и местных состязаний, юнифайд-спорт в США «дорос» до мирового уровня. Футболисты, баскетболисты, хоккеисты научились играть в одной команде с особенными атлетами.

Люди с ментальными особенностями стали хорошими партнерами по команде и верными друзьями. И да, атлеты с особенностями развития не играют вполсилы. Они, наряду с другими спортсменами, являются частью сильной команды.

Юнифайд-спорт сегодня

. В 2023 году она впервые прошла в России, соревнования прошли в г.Казань Казань.

Первым в России появился юнифайд-футбол. Инклюзивные соревнования, а также полноценные тренировки по футболу стали проводиться при поддержке Специального Олимпийского движения. А сегодня люди с ментальными особенностями представляют страну в качестве атлетов Специальной Олимпиады.

Кроме этого, российские юнифайд-команды играют в баскетбол, бадминтон, боулинг и бочче. Выступают в эстафетах по легкой атлетике и плаванию. Юнифайд-движение поддерживают известные актеры, музыканты, спортсмены, политики и бизнесмены, выходя на игровую площадку вместе с особенными атлетами.

В 2022 году воспитанники Виктора Александровича приняли участие в Областной спартакиаде среди лиц с нарушением интеллекта по мини-футболу, были победителями спартакиады.

В апреле 2023 года приняли участие во Всероссийской Спартакиаде Специальной Олимпиады России по юнифайд-мини-футболу и юнифайд пляжному футболу, которая проходила в Санкт-Петербурге. Воспитанники Виктора Александровича заняли I место.

Юнифайд-спорт — польза для всех атлетов

Юнифайд-спорт не просто привлекает внимание общества к проблеме включения людей с ментальными нарушениями в социум. Существуют реальные навыки, которые получают атлеты на занятиях. Особенности спортсмены изучают новый вид спорта, повышают спортивное мастерство. Атлеты с ментальными особенностями участвуют в крупных соревнованиях. Практически для каждого спортсмена новое состязание — это волнительный момент. Для атлетов с особенностями развития тем более. Поэтому каждый участник юнифайд-турнира старается поддержать партнера по команде.

Такие позитивные социальные отношения внутри команды очень часто приводят к крепкой дружбе между спортсменами. Иногда такой юнифайд-коллектив собирается снова, чтобы выступить на других соревнованиях.

Юнифайд-спорт — как присоединиться?

Стать частью юнифайд-спорта в России легко. Специальная Олимпиада всегда готова принять в свои ряды волонтеров, атлетов, тренеров и партнеров.

Отделения Специальной Олимпиады есть практически в каждом регионе страны. Контактные данные вы можете найти на официальном сайте Олимпиады.

*"Школа – это место силы, где
раскрывается потенциал..."*

