



*Другое
детство*

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ для проведения занятий по адаптивной физической культуре

для детей с психо-речевыми нарушениями развития.

Благотворительный фонд помощи, поддержки
и защиты детей и семьи «Другое детство»
социальный проект «Физкультура Другого детства»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ПРАВИТЕЛЬСТВА
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Самарская область, г. Тольятти, 2023 год.



Методичка разработана в рамках социального проекта «Физкультура Другого детства», реализованного Благотворительным Фондом «Другое детство» при поддержке Министерства экономического развития и инвестиций Самарской области

Предназначена для организации занятий в домашних условиях в коррекционных дошкольных учреждениях, организациях дополнительного образования детей, коррекционных центров. Занятия, предложенные в методичке, направлены на развитие крупной моторики, координации и общей физической подготовки у детей с психо-речевыми, поведенческими, сенсорными нарушениями (в том числе РАС, РДА, ЗПР, ЗПРР, СД, УО, СДВГ, кроме заболеваний опорно-двигательного аппарата и выраженных двигательных нарушений).

Составители:

специалист АФК

Усольцева Ксения Сергеевна,

специалист АФК

Бушева Мария Александровна

детский нейропсихолог

Попова Елена Валерьевна,

под руководством координатора проекта

Батт Натальи Ивановны



<https://bfdrugoedetstvo.ru/>

<https://vk.com/bfdrugoedetstvo>

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ.....	5
РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ СРЕДЫ	6
РАЗДЕЛ 3. ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР.....	9
РАЗДЕЛ 4. ИГРЫ НА УЛИЦЕ	13
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	14

ВВЕДЕНИЕ

Адаптивная физическая культура – одно из направлений воспитания и обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, направленное на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Целью адаптивной физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущеных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Главная цель адаптивной физкультуры — улучшить и гармонизировать все грани и качества ребенка с ОВЗ, используя физические упражнения, социальные и гигиенические факторы.

Практически все функции АФК имеют социально-педагогический характер:

- 1.** профилактическая — предупредить осложнения или нежелательные исходы основного заболевания;
- 2.** коррекционно-компенсаторная — достичь максимально доступной компенсации нарушений здоровья;
- 3.** образовательная — предоставить доступное обучение, включая подготовку к самостоятельной жизни и, по возможности, к труду;
- 4.** воспитательная — обеспечить возможности личностного роста, самоопределения и мотивации к активной деятельности;
- 5.** лечебно-восстановительная и оздоровительная — восстановить здоровье и обеспечить профилактику заболеваний, а также физических и эмоциональных перегрузок;
- 6.** социально-интегративная — обеспечить максимально успешную интеграцию человека в общество, в его культурную, трудовую, повседневную жизнь;
- 7.** коммуникативная — обеспечить полноценную коммуникацию с окружающими.

Задачи адаптивной физической культуры:

- Создание благоприятной комфортной среды на занятиях по АФК для развития детей и компенсации ограничений их здоровья.
- Формирование у детей с ОВЗ двигательных навыков, улучшение координации движений, моторного планирования, ловкости, увеличение силы и выносливости мышц.
- Воспитание, развитие у детей с ОВЗ целеустремлённости, дисциплинированности и исполнительности.
- Уменьшение проявления нежелательного поведения за счет использования правильных дозированных нагрузок, создания истории успеха.

Стратегии для работы с нежелательным поведением:

- Создание безопасной среды.
- Использование мотивации (поощрение, система жетонов).
- Использование правильной дозировки при выполнении упражнений (количество повторений).
- Использование системы «Сейчас-потом» (сейчас сижу, потом выполняю упражнение).
- Использование таймера.
- Визуальное расписание.
- Место начала и конца упражнений (старт, финиш).
- Структурирование (дорожки, коврики, обручи и проч.).



Модель поэтапного развития высших психических функций человека Лазаро и Берруэзо Перевод Каширина С.И.



Автономная некоммерческая организация «Центр инновационных технологий развития и социальной адаптации «Мир Ощущений»

На пирамиде развития Лазоро и Берруэзо (рисунок 1) наглядно видно, что прежде, чем будут формироваться познавательные способности, в центральной нервной системе формируется сенсорная (органы чувств), сенсомоторная и мышечная сфера, перцептивно-моторное развитие.

Речь, мышление, внимание, память – это высшие психические функции, находящиеся не в основании пирамиды, а в её верхней части. Поэтому важно понимать, что развитие ребёнка осуществляется снизу-вверх. Каждый «этаж» формируется на фундаменте предыдущего. Чтобы подняться к вершине пирамиды, когда ребенок будет готов к школьному обучению, нужно уделить внимание каждому «этажу».

Не обеспечив развитие ребенка на нижних «этажах», мы не можем требовать формирования навыка, который находится на более высоких «этажах» пирамиды обучения.

РАЗДЕЛ 1 *Общая структура занятия*

Структурированное обучение основано на понимании уникальных черт и особенностей детей, связанных с природой РАС.

Структурированное обучение:

- 1.** Система организации среды обучения для детей с РАС, развития необходимых навыков и помощи в понимании требований специалиста.
- 2.** Конструктивный подход к сложностям поведения детей с РАС и создание среды обучения способной минимизировать стресс, тревогу и фрустрацию, характерные для таких детей. Структурированное обучение использует зрительные опорные сигналы, которые помогают детям с РАС сосредоточиться на актуальной информации, учитывая то, что для них бывает сложно отделить важную информацию от несущественной.

Любое занятие состоит из:

- 1. РАЗМИНКИ**
- 2. ОСНОВНОЙ ЧАСТИ**
- 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ**

Разминка – это комплекс упражнений, подготавливающий тело к тренировкам. Зачем нужна разминка? Какую пользу несет в себе разминка перед тренировкой?

В первую очередь, это необходимо для того, чтобы разогреть мышцы, сухожилия и связки, снизив тем самым риск травм и растяжений. Мышцы, которые предварительно разогрели, лучшеправляются с нагрузками во время тренировки. Улучшается кровообращение, к мышцам поступает кислород и питательные вещества.

Это благотворно сказывается на мышечной выносливости.

Разминка помогает организму выделять гормоны, ответственные за выработку необходимой для тренировки энергии. Хорошая разминка готовит организм к нагрузкам не только физически, но и психологически: улучшается внимание и координация.

Разминка делится на 3 этапа:

- 1.** Разминка на сенсорные ощущения (2 – 3 минуты). В этой части используется массажёр. Так же используется прохлопывание и проминание.
- 2.** Разминка в движении (6 – 7 минут). Разновидности ходьбы и бега. Например, ходьба на носках, пятках, ходьба правым, левым боком.
- 3.** Разминка на месте (5 – 6 минут). Комплекс из 7 – 8 упражнений, начиная с головы и заканчивая ногами. Это могут быть как обычные упражнения, так и комплексные упражнения с предметом (палка, мяч, фитбол).

Дозировка тоже подбирается индивидуально, в соответствии с возрастом и физическими возможностями ребенка.

Правильнее будет сделать по 5 раз 1 упражнение в 3-4 подходах, чем по 15-20 раз в 2 или 3 подхода.

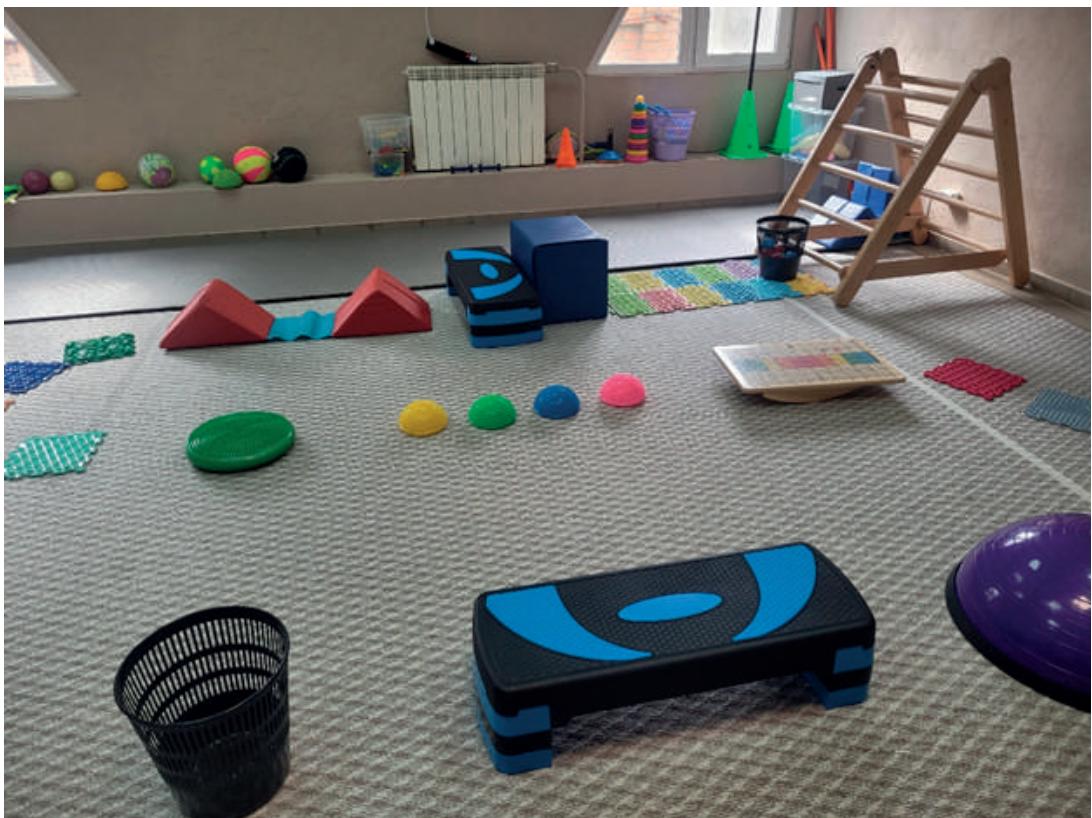
После каждого подхода важно давать ребёнку отдохнуть. Отдых может длиться 1-2 минуты.

Заключительная часть – это комплекс простых упражнений, который выполняется после основной тренировки для плавного перехода организма от напряженного состояния к спокойному, тем самым восстанавливая сердечный ритм, приводя в норму пульс. Так же данный комплекс способствует снижению артериального давления, успокаивает нервную систему, улучшает метаболизм.

РАЗДЕЛ 2 *Организация среды*

Полоса препятствий – это комплексное средство для развития базовой и специальной двигательной активности, помогающее развивать координацию движений, укрепляющее опорно-двигательный аппарат и физические данные, активизирующее творческое мышление и развивающее у ребенка «умение играть». Полоса препятствий развивает все основные физические качества – силу, быстроту, ловкость, гибкость, общую выносливость, т.к. задействованными оказываются не только многие группы мышц, но и внимание ребенка. Как следствие, эффективно тренируется его самостоятельность, ответственность и чувство собственной безопасности.

Полоса препятствий является наиболее удобной формой разучивания упражнений, направленных на развитие физических качеств. Это обусловлено тем, что задания выполняются по очереди, и каждый ребенок может наглядно видеть, как выполняется то или иное упражнение его товарищем. К тому же, в таких условиях ребенок учится обращать внимание на ошибки, отмеченные инструктором, который, в свою очередь, имеет возможность следить за каждым ребенком индивидуально, давать рекомендации и указывать на ошибки, при выполнении упражнений.



Преодоление ребенком полосы препятствий учит его концентрировать внимание на достижении цели и быстро принимать решения в критических ситуациях, способствует развитию координации движений и их рефлекторному выполнению (доводит их до автоматизма). Кроме этого, развиваются личностные качества воспитанников: настойчивость, целеустремленность, собранность, самостоятельность. В условиях прохождения полосы препятствий ребенок быстрее включается в образовательный процесс, повторяет уже пройденный материал и изучает новый в контексте игры. Кроме того, ребенок учится спокойно и правильно решать поставленные задачи в стрессовой ситуации.

Еще одним важным навыком, формирующимся при прохождении полосы препятствий, является моторное планирование. Моторное планирование – это способность понять, спланировать и реализовать незнакомое двигательное действие или двигательную последовательность.

Чтобы полоса препятствий прошла в комфортных для ребёнка условиях, освободите достаточное пространство для неё. Всегда будьте рядом с ребёнком. Тогда, вы всегда сможете его подстражовать и предотвратить появление нежелательных травм.

Используйте для создания полосы препятствий те предметы, которые ребёнок сможет в дальнейшем использовать самостоятельно, если захочет повторить какоенибуть упражнение. Также можете обозначить вещи, относящиеся к вашим спортивным занятиям определенным цветом (например, чтобы ребёнок понимал на какой стул можно залезть и спуститься, а на каком можно только сидеть за столом). Имейте в виду, что для начинающих спортсменов минимальное количество этапов: от 1 до 4. В дальнейшем можно увеличить количество заданий до 7.

Для сооружения полосы препятствий дома подойдут любые бытовые предметы и игрушки ребенка:

- диванные подушки и валики;
- стулья, табуретки;
- гимнастическая палка, обруч;
- детская палатка;
- коробки крупного и среднего размеров;
- книги;
- надувной круг;
- крупный конструктор;
- мягкие игрушки крупного и среднего размеров и многое другое.

Задания со стулом или табуретом:

1. Залезть на стул и слезть с него.
2. Пролезть под стулом, под несколькими стульями.
3. Обойти стул.
4. Пройти между двумя рядами стульев.
5. Перенести стул с одного места на другое.
6. Прокатить под стулом мячик или машинку.

Коробки или тазы можно использовать совершенно по-разному:

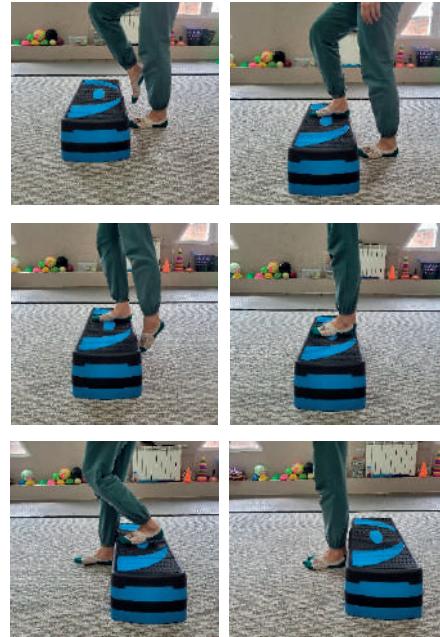
1. В них можно наступать.
2. Держа в руках таз, имитировать ведение машины, передвигаясь при этом по прямой линии.
3. Из них можно сделать цепочку, и перешагивать из одной коробки в другую (лучше скрепить коробки между собой скотчем).
4. В них можно бросать мячики или кубики.

РАЗДЕЛ 3

Примеры упражнений основного комплекса:
Упражнения, которые могут включаться в ПОЛОСУ ПРЕПЯТСТВИЙ:

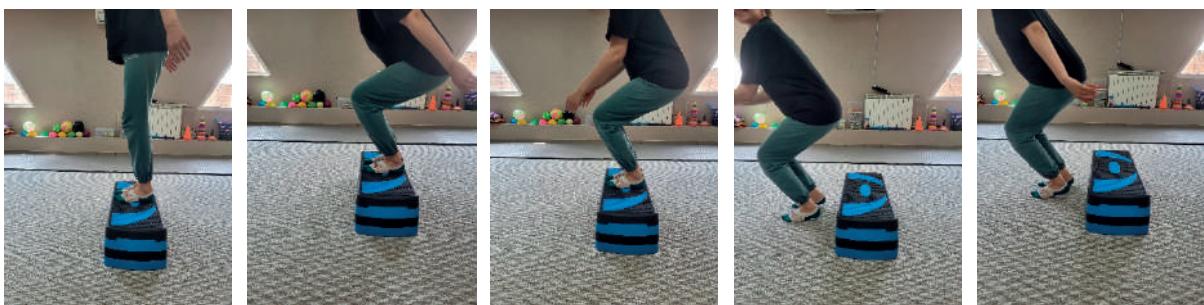
1. СПУСК / ПОДЪЕМ

Полоса препятствий, включающие разнообразные спуски, поможет ребенку улучшить навык. Учить ребенка спускаться различными способами, направлять и поддерживать. Постепенно снижая помощь взрослого. Важно не давать нагрузку, с которой ребенок не справиться на первом этапе. Постепенно усложняем, даем возможность ребенку побывать успешным. Ходьба по лестнице. Желательно, чтобы уровень подъема соответствовал возможностям ребенка.



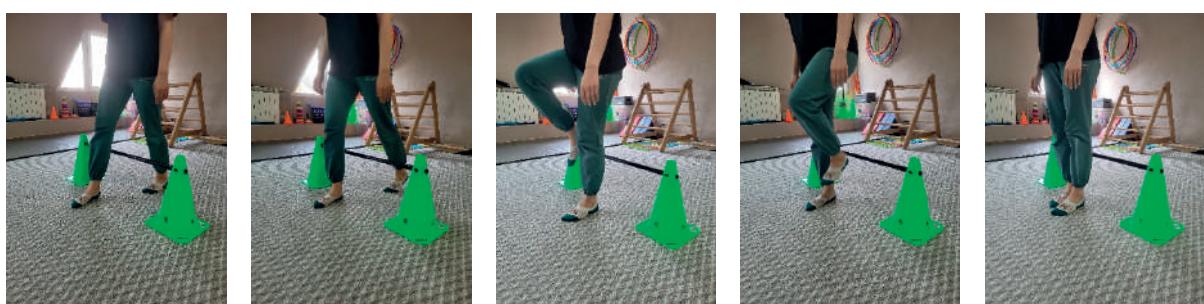
2. ПРЫЖКИ

Выбираем небольшую возвышенную поверхность (бордюр, стульчик, лавочка, степ). Прыжок должен происходить на что-то мягкое (мат, одеяло, подушка, матрас). Ребенок стоит на возвышенности. Взрослый прыгает вместе с ним - показывает, как нужно.

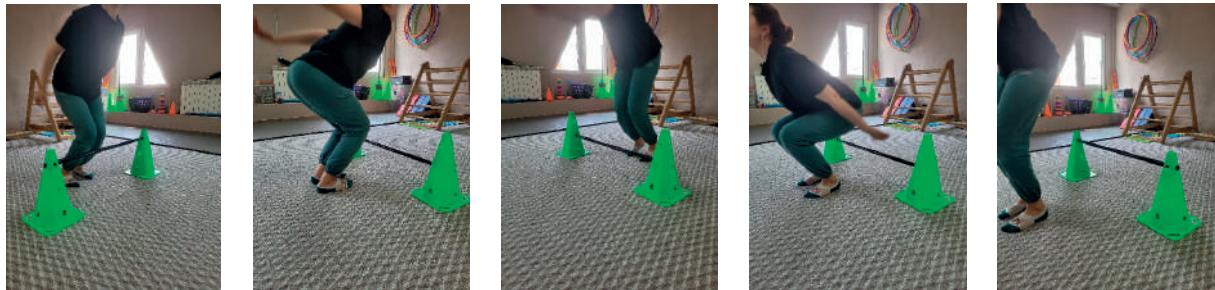


3. ПЕРЕШАГИВАНИЕ / ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ

a) перешагивание



б) перепрыгивание

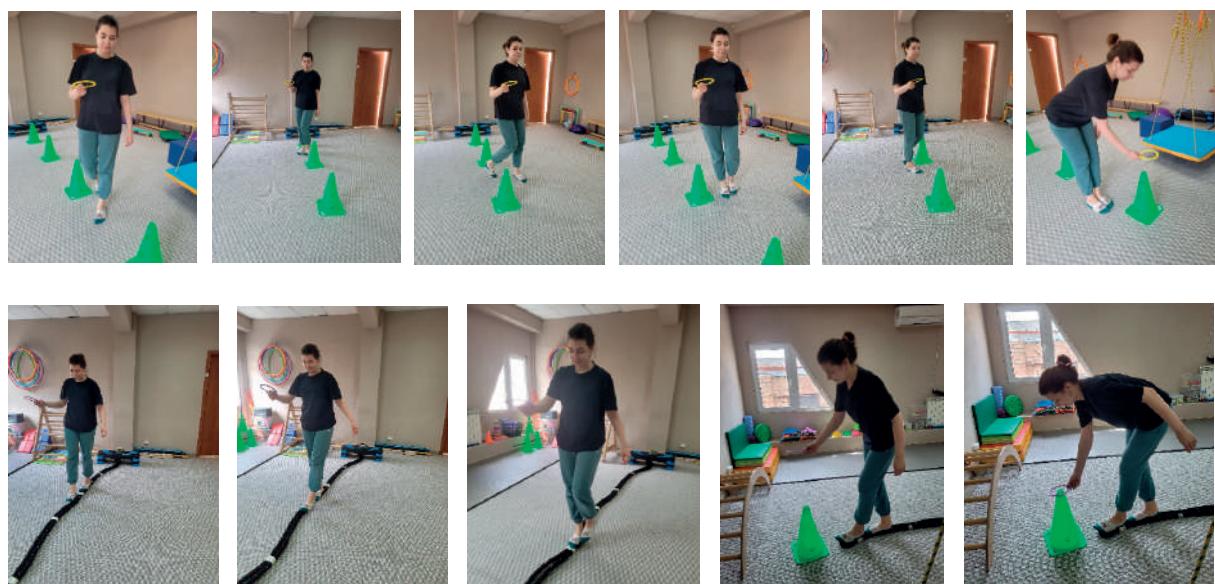


4. ПРЫЖКИ / КЛАССИКИ

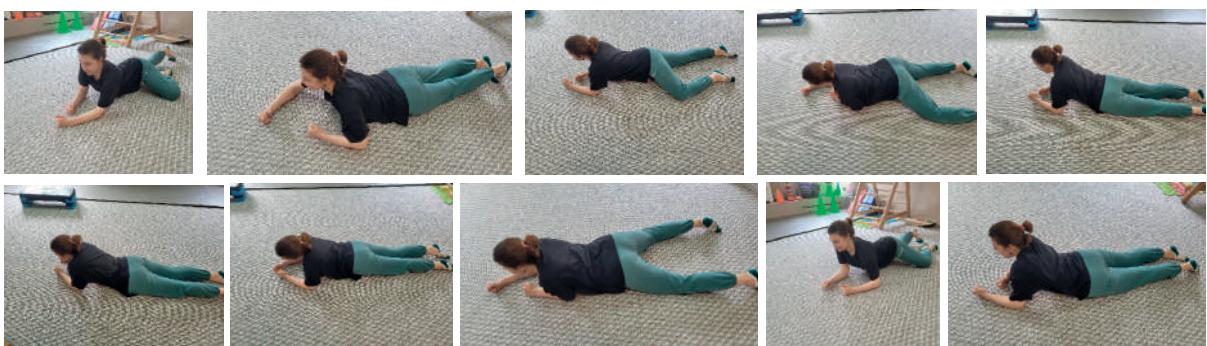
Например в нарисованных "классиках", перепрыгивать невысокие препятствия (через лужи, палочки, через резиночку)



5. Элементы Эстафет



6. ПОЛЗАНИЕ по-ПЛАСТУНСКИ



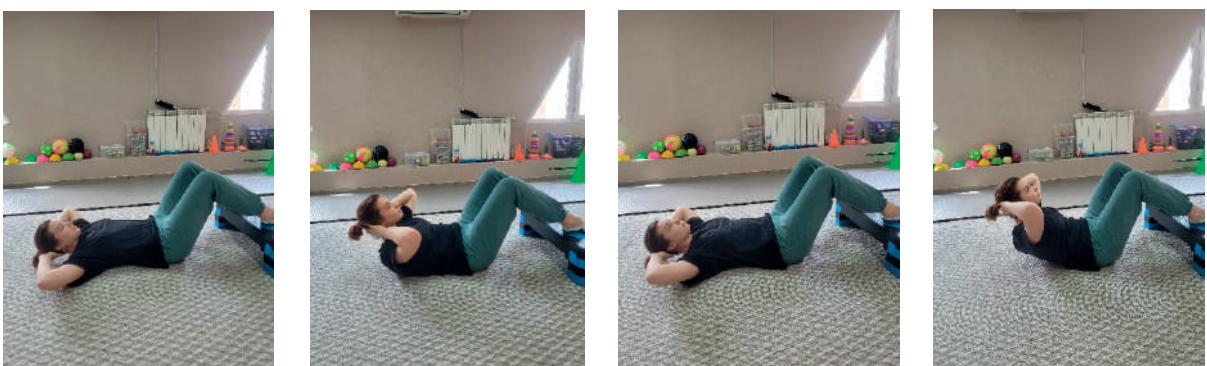
7. ПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ



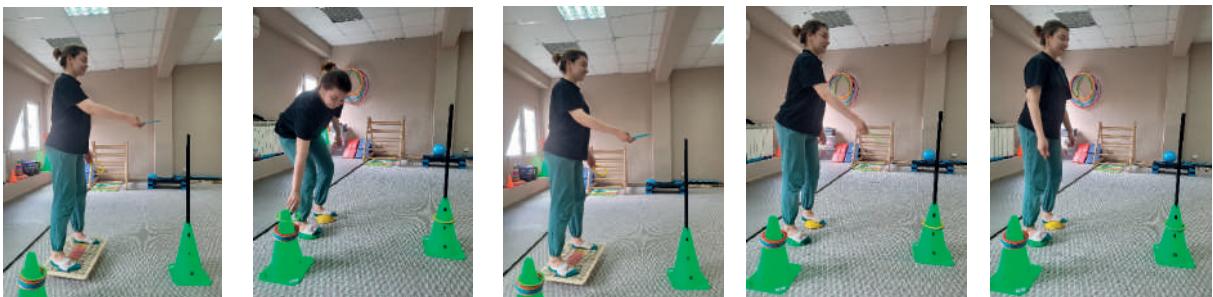
8. НАКЛОНЫ/ПРИСЕДАНИЯ



9. ПРЕСС



10. БАЛАНС, КОЛЬЦА



11. БРОСАНИЕ/ЛОВЛЯ МЯЧА

Для начала нужно подобрать подходящий мяч, попробуйте разные. Расстояние - основная причина неуспешного выполнения. Начинайте достаточно близко - примерно с 30 см. При успешном выполнении можно отдаляться. Даем инструкцию "Лови мяч". Кидаем двумя руками в руки ребенка. Возвращаем мяч себе. Повторяем с инструкцией.

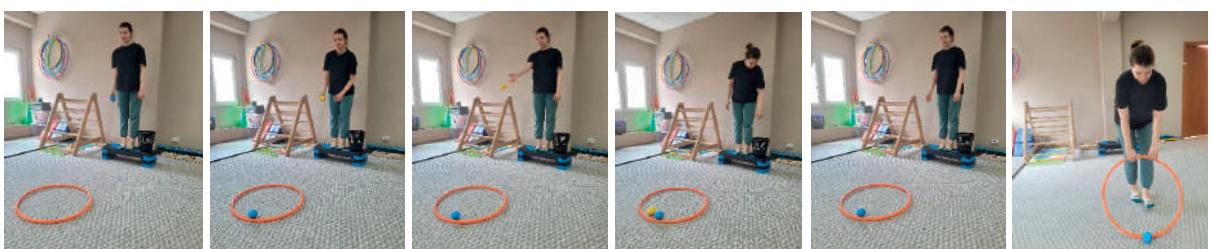
БРОСОК в РУКИ

Для начала нужно подобрать подходящий мяч. Расстояние - основная причина неуспешного выполнения. Начинайте достаточно близко примерно 30 см. Даем мяч ребенку в руки. Даем инструкцию "Бросай мяч", "Дай мяч", показываем жест "Дай".



12. ОБРУЧ, Бросок в ЦЕЛЬ

Расстояние - начинаем с минимального. Цель: движущаяся (носить ведро в руке), статичная (кегли), условная (обруч), физическая - корзина, ведро, мишень (дартс). Мяч может быть любым. Бросаем двумя руками/одной рукой.



РАЗДЕЛ 4

ИГРЫ, которые можно применять на улице

1. Игра «В песочнице».

Берем какой-то предмет, просим детей отвернуться и закапываем эту вещицу в песочнице. Дети должны покопать лопатками и найти закопанный предмет. (Очень хорошо играть в эту игру на пляже. Только нужно будет очертить территорию для поисков).

2. Игра «Теннис с воздушным шариком».

Возьмите ракетки бадминтона или тенниса. Надуйте шарик и используйте его вместо теннисного мячика или волана. Воздушный шарик летит долго, а у ребенка есть время немного подумать, куда бежать и отбить шар.

3. Игра «В поисках клада».

Возьмите какую-то игрушку, сладость и прочее в качестве «клада». Лучше всего его завернуть в фольгу. Покажите запечатанный «клад» детям и попросите закрыть глаза. Спрятайте «сокровище» на дерево, за пенек, качели, скамейку или еще куда-нибудь. Пусть дети отправляются на поиски. Кто первый найдет «клад», тот и выиграл.

4. Игра «В песочнице».

Берем какой-то предмет, просим детей отвернуться, и закапываем эту вещицу в песочнице. Дети должны покопать лопатками и найти закопанный предмет. (Очень хорошо играть в эту игру на пляже. Только нужно будет очертить территорию для поисков).

5 . Игра «Наматывание веревки».

В эту игру смогут играть только двое. Если больше желающих, то можно играть поочередно с победителем, а остальные – болельщики. Возьмите две одинаковые ветки или палки и веревку подлиннее (3 и больше метра). Привязываем по ветке или палке к каждому концу веревки . Посередине этой веревки привязываем флагок или делаем узелок. Каждый участник берет по палке, отходит настолько, чтобы сама веревка хорошо натянулась. Так, по сигналу дети начинают накручивать веревку на свою палку. Кто быстрее всего дойдет до узелка или флагка – победитель!

6. Игра «Дождик и солнышко».

На асфальте рисуем кружок и просим детей в него стать. Когда ведущий произносит «Солнышко» — детишки выходят из кружка, бегают, прыгают. А когда услышат слово “Дождик” дети должны как можно быстрее встать в кружок. Кто последний — проиграл.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методическое пособие было составлено с учетом психофизиологических особенностей детей с ОВЗ и направлено на развитие у них адекватного представления образа тела, равновесия, статической и динамической гибкости, моторной координации, на улучшение функционального состояния мышечной и сердечно-сосудистой систем. Опираясь на методическое пособие, родители могут самостоятельно и эффективно применять упражнения в соответствии с потребностями именно их ребенка, действуя при этом мотивацию и используя методы визуальной поддержки. Занятия по программе упражнений будут способствовать улучшению физического и психологического состояния детей с ОВЗ, повышению их самооценки и созданию более гармоничных взаимоотношений с окружающими. Занимайтесь физическим развитием дома. Теперь вы знаете, что это возможно.

Желаем вам успехов и достижений!