



Спортивная секция «Молния» с элементами оздоровления и релаксации

Инструктор по адаптивной
физической культуре: О.Н. Васильева

1. Общие положения

1.1. Адаптивная физическая культура занимает важное место в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, спортивной, оздоровительной. В реализации комплексной социально-психологической реабилитации и оздоровления очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать систематически спортивный зал АФК, тренажерный зал, стадион, для сохранения и укрепления психофизического и эмоционального здоровья.

1.2. Секция «Молния» создана при КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения «Пирровский» (далее – Центр) в отделении социальной реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов, детей и лиц с ограниченными возможностями.

1.3 Секция действует в соответствии с законодательством РФ, Уставом Центра и настоящим Положением.

2. Цель работы секции

2.1. Целью работы секции является коррекция физического развития детей с ограниченными возможностями, реабилитация двигательных функций организма, а также снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

3. Задачи

3.1. Основные задачи:

3.1.1. Обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;

3.1.2. Сформировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

3.1.3. Содействовать воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;

3.1.4. Воспитывать бережное отношения к своему здоровью;

3.1.5. Сформировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;

3.1.6. Помочь преодолеть тревожность, страхи и агрессию.

4. Целевая аудитория секции

4.1. Занятия в секции проходят для детей в зависимости от заболевания:

• дети с нарушением речевого развития;

• дети с нарушением интеллекта, языковых и речевых функций;

• дети с умеренной УО

5. Условия организации и порядок деятельности секции

5.1. Спортивная секция «Молния» осуществляет свою работу в соответствии с настоящим Положением, утвержденным приказом директора КГБУ СО «КЦСОН «Пирровский»

5.2. Деятельность Секции осуществляется на основании перспективного плана работы (приложение 1) по каждой группе детей.

5.3. Формы работы секции:

Групповые занятия с комплексами упражнений;

5.4. Общее руководство и непосредственное проведение занятий осуществляют инструктор по адаптивной физической культуре, педагог – психолог и соц. педагог.

5.5. Занятия в Секции проводятся в соответствии с расписанием занятий и перспективным планом работы 1 раз в неделю.

5.6. Продолжительность одного занятия 60 минут

5.7. Ведется журнал учета посещений.

6. Ответственность

6.1. Руководитель спортивной секции, педагог-психолог и заведующий отделением социальной реабилитации детей несут ответственность за безопасность жизни и здоровья детей во время занятий;

6.2. При посещении секции необходимо соблюдать технику безопасности.

**Перспективный план
Работы спортивной секции «Молния»**

№ п/п	Тематика занятия	Целевые группы	Содержания, вид деятельности
1.	Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве	-дети с нарушением речевого развития; -дети с нарушением интеллекта, языковых и речевых функций; -дети с умеренной УО	ходьба, прыжки, ползание, бег.
2.	Общеразвивающие упражнения:	-дети с нарушением речевого развития; -дети с нарушением интеллекта, языковых и речевых функций; -дети с умеренной УО	а) без предметов; б) с предметами (обручами, малыми и большими мячами и др.); в) на снарядах (гимнастической стенке, тренажерах).
3.	Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	-дети с нарушением речевого развития; -дети с нарушением интеллекта, языковых и речевых функций; -дети с умеренной УО	Ходьба с препятствием, бег с препятствием, круговые движения (головы, рук, туловища), наклоны (вперед, назад, в право, влево), прыжки (на месте, в длину), отжимания от (пола, скамейки, гимнастической стенки), занятия с гантелейми.
4.	Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей:	-дети с нарушением речевого развития; -дети с нарушением интеллекта, языковых и речевых функций; -дети с умеренной УО	согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в

			пространстве, равновесия, расслабление.
5.	Упражнения на коррекцию:	-дети с нарушением речевого развития; -дети с нарушением интеллекта, языковых и речевых функций; -дети с умеренной УО	осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.
6.	Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.	-дети с нарушением речевого развития; -дети с нарушением интеллекта, языковых и речевых функций; -дети с умеренной УО	Игра в «Керлинг», игра в «Боччу».

Спортивная секция «Молния» начала свою работу 02.04.2021г. Занятия проходят один раз в неделю, длительностью - 60 минут.

На самых первых занятиях у детей отмечается замедленный темп освоения двигательных действий и требует больше времени.

Дети плохо запоминали движения, безынициативны, не умели самостоятельно руководить своей деятельностью, наблюдалась эмоциональная незрелость, неустойчивость эмоций, с трудом выполняли команды.

Нарушения в физическом развитии детей

Имя ребенка	Нарушение
Женя М. 13 лет	Нарушение точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; равновесия; точности движений во времени; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках. Нарушение координации движений; ритма движений; равновесия;
Денис П. 10 лет	Нарушение точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; равновесия; точности движений во времени; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках. Нарушение координации движений; ритма движений; равновесия;
Егор Р. 11 лет	Нарушение точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; равновесия; точности движений во времени; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках. Нарушение координации движений; ритма движений; равновесия;
Денис З. 13 лет	Нарушение точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; равновесия; точности движений во времени; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках. Нарушение координации движений; ритма движений; равновесия;

Таким образом, данные результаты подтверждают необходимость проведения корректирующего комплекса упражнений и игр, направленного на развитие физических качеств детей с умственной отсталостью.

Несмотря на то, что умственная отсталость — явление необратимое, это не значит, что она не поддается коррекции. 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.

Динамика детей на начало / конец года

Имя ребенка	Начало года	Конец года	Развитие физических качеств
			Приседание
Женя М. 13 лет	5	25	В процессе выполнения упражнения координация движений не совсем еще развита. На занятиях проявляется активность и желание выполнять задания.
Денис П. 10 лет	3	23	Движения стали более ловкими, но не совсем точные, скорость движений замедленная. Присутствует еще скованность и напряженность в прыжках. На занятиях проявляется активность и желание выполнять задания.
Егор Р. 11 лет	2	6	В процессе выполнения упражнения координация движений не совсем еще развита.
Денис З. 13 лет	2	12	В процессе выполнения упражнения координация движений не совсем еще развита.
Элина Ф. 8 лет	50	100	В процессе выполнения упражнения равновесие и движения точные. Хорошая координация движений, равновесие. На занятиях проявляется активность и желание выполнять задания.
Отжимание			
Женя М. 13 лет	2	12	В процессе выполнения упражнения координация движений не совсем еще развита. На занятиях проявляется активность и желание выполнять задания.
Денис П. 10 лет	1	14	В процессе выполнения упражнения координация движений не совсем еще развита. На занятиях проявляется активность и желание выполнять задания.
Егор Р. 11 лет	-	2	В процессе выполнения упражнения координация движений не совсем еще развита.

Денис З. 13 лет	-	7	В процессе выполнения упражнения координация движений не совсем еще развита.
Элина Ф. 8 лет	5	10	В процессе выполнения упражнения координация движений не совсем еще развита. На занятиях проявляется активность и желание выполнять задания.
Прыжки в длину			
Женя М. 13 лет	-	80см.	В процессе выполнения упражнения стало устойчивее равновесие, движения стали более точными, координация движений развита. Хорошая координация движений, равновесие. На занятиях проявляется активность и желание выполнять задания.
Денис П. 10 лет	-	90см.	Движения стали более ловкими, но не совсем точные, скорость движений замедленная. Присутствует еще скованность и напряженность в прыжках. На занятиях проявляется активность и желание выполнять задания.
Егор Р. 11 лет	-	80см.	Присутствует по-прежнему ограничение движений прыжках. Сложно сконцентрировать внимание.
Денис З. 13 лет	-	70см.	Присутствует по-прежнему ограничение движений в ходьбе, беге, прыжках. Сложно сконцентрировать внимание.
Элина Ф. 8 лет	-	110см.	В процессе выполнения упражнения стало устойчивее равновесие, движения стали более точными, координация движений развита. Хорошая координация движений, равновесие. На занятиях проявляется активность и желание выполнять задания.
Набивание мяча			
Женя М. 13 лет	10	33	В процессе выполнения упражнения движения стали более точными, координация движений не совсем еще развита. Улучшилась координация, равновесие. На занятиях проявляется активность и желание выполнять задания. Упражнения с предметами стали выполняться более точно, но не уверенно.
Денис П. 10 лет	80	350	В процессе выполнения упражнений устойчивое равновесие, движения точные, координация движений развита. На занятиях проявляется активность и желание выполнять задания. Упражнения с предметами выполняет точно.
Егор Р. 11 лет	2	60	Присутствует по-прежнему ограничение движений. Сложно сконцентрировать внимание.

Денис З. 13 лет	3	30	Присутствует по-прежнему ограничение движений. Сложно сконцентрировать внимание.
Элина Ф. 8 лет	47	100	В процессе выполнения упражнений устойчивое равновесие, движения точные, координация движений развита. На занятиях проявляется активность и желание выполнять задания.
Бег (кругов)			
Женя М. 13 лет	3	11	В процессе выполнения упражнений стало устойчивее равновесие, движения стали более точными. Улучшилась координация движений, равновесие. На занятиях проявляется активность и желание выполнять задания.
Денис П. 10 лет	1	3	Скорость движения замедленная. Присутствует скованность и напряженность в беге. На занятиях проявляется активность и желание выполнять задания.
Егор Р. 11 лет	-	3	Присутствует по-прежнему ограничение движений. Сложно сконцентрировать внимание.
Денис З. 13 лет	1	4	Присутствует по-прежнему ограничение движений в беге. Сложно сконцентрировать внимание.
Элина Ф. 8 лет	5	11	Хорошая координация движений, равновесие. На занятиях проявляется активность и желание выполнять задания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведения занятий, у детей значительно снизилась утомляемость, возрос интерес к выполнению физических упражнений, они стали более внимательны и более точно выполнять команды инструктора.

Данные результаты свидетельствуют о том, что занятия адаптивной физической культурой оказывают положительное влияние на развитие физических качеств детей с умственной отсталостью. Но они по-прежнему отличаются от своих сверстников и нуждаются в систематических физкультурных занятиях по развитию продуктивности движений, по устранению двигательного беспокойства и суетливости, по точности выполнения упражнений и над темпом движений. Так как они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний.

Таким образом, адаптивная физическая культура является практически универсальным средством, которое может давать устойчивые положительные результаты в работе с детьми с умеренной умственной отсталостью, способствует развитию скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Грамотное сопровождение физкультурных занятий способно учесть особенности физических качеств каждого ребенка, его стиль взаимодействия с помогающими взрослыми.

Адаптивная двигательная реабилитация требует активного участия самого ребенка в процессе занятий, начиная с сосредоточения его внимания при выполнении пассивных движений, вплоть до самостоятельного выполнения сложных движений, действий и проявления инициативы.