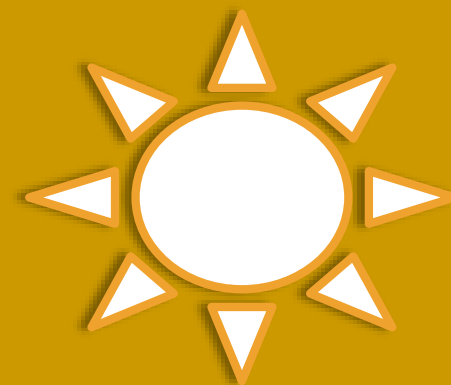


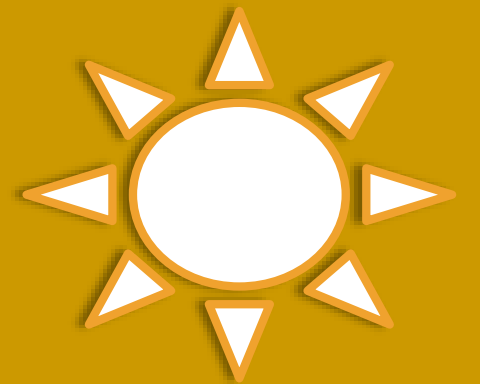
**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА С ДЕТЬМИ С
«ИНТЕЛЕКТУАЛЬНОЙ
ИНВАЛИДНОСТЬЮ»**



Выполнил: инструктор АФК отделения
реабилитации О.Н. Васильева

Адаптивная физическая культура — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья и общества. Это деятельность и результаты по созданию готовности ребенка к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности.

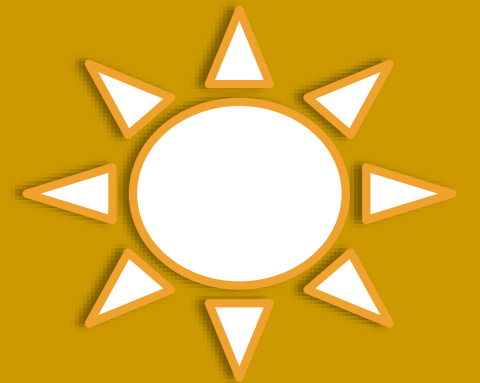


Цель адаптивной физической культуры:

Максимальное развитие жизнеспособности человека, который имеет устойчивые отклонения здоровья, благодаря организации постоянного режима функционирования его телесно-двигательных возможностей и духовного состояния, их развития для того, чтобы ребенок мог состояться как индивидуально и социально значимый субъект.

Задачи:

- Коррекционные;
- Компенсаторные;
- Профилактические;
- Образовательные;
- Воспитательные;
- оздоровительно-развивающие.



МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

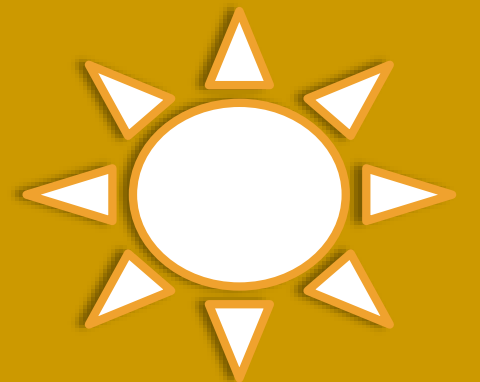
- Метод формирования знаний;
- Метод обучения двигательным действиям;
- Метод развития физических качеств и способностей;
- Метод воспитания личности;
- Метод педагогического воздействия;
- Метод организации взаимодействия педагога и занимающихся.

Виды:

- Адаптивное физическое воспитание;
- Адаптивный спорт
- Адаптивная двигательная рекреация;
- Адаптивная физическая реабилитация
- Креативные (художественно - музыкальные)

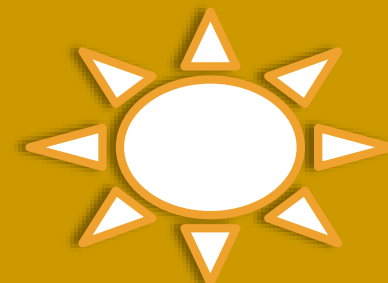
Телесно - ориентированные практики АФК

- Экстремальные виды двигательной активности.



Средства адаптивной физической культуры:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание;
2. Общеразвивающие упражнения: 1) без предметов; 2) с предметами; 3) на снарядах;
3. Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
4. Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей;
5. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног;
6. Упражнения лечебного и профилактического воздействия;
7. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
8. Художественно-музыкальные упражнения;
9. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т. п.;
10. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов;
11. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение ремесла, трудовой деятельности;
12. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта.



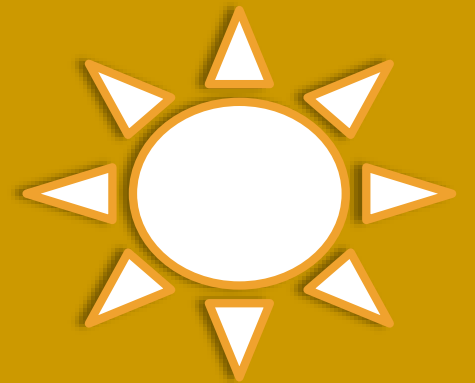






Основные принципы АФК:

1. Индивидуализация: опора на индивидуальные способности и возможности ребенка для создания оптимальных условий его развития.
2. Компенсаторная направленность: возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиления сохраненных, создание «обходных путей».
3. Учет возрастных особенностей: осознание, что ребенок с интеллектуальной инвалидностью проходит те же стадии развития, что и здоровый, только медленнее и с другим конечным результатом .
4. Адекватность: соответствие всего комплекса компенсаторных, лечебно-восстановительных средств и методов реальным функциональным возможностям, потребностям и интересам ребенка.
5. Оптимальность: разумная сбалансированность величины психофизической нагрузки и целесообразные адаптационные приемы.
6. Вариативность.
7. Приоритетная роль микросоциума: одновременная коррекция ребенка и его родителей на внеклассных и внешкольных спортивных мероприятиях.



Дети, которые занимаются АФК, более скоординированы, подвижны, ловки. Им легче дается освоение окружающего пространства, улучшаются речь, память, концентрация внимания, способность к общению со взрослыми и детьми. Принятие собственного тела помогает ощутить себя полноценной личностью со своими собственными желаниями.

