

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Гудкова Екатерина Александровна,

учитель,

ГОКУ «Специальной (коррекционной) школы №2 г. Ангарска»;

Минабашева Галина Владиленовна,

воспитатель,

ГОКУ «Специальной (коррекционной) школы №2 г. Ангарска»

ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С УЧАЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

Аннотация. Статья посвящена приемам, которые можно использовать на уроках адаптивной физической культуры с учащимися с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, интеллектуальные нарушения, нетрадиционная технология.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде детей с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать, как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции" и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

1. создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

2. стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

3. максимально активизировать познавательную деятельность;

4. ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;

5. при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

6. упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Цель уроков по адаптивной физической культуре – это коррекционно-компенсаторная работа над выявленными физическими и психическими нарушениями учащегося.

Упражнения и приёмы, используемые на уроках адаптивной физкультуры с учащимися.

1 упражнение "Стрелки". Для данного упражнения используется сенсорный коврик и изображение стрелок. Упражнение направлено на развитие координации движения, внимания, способности действовать вместе. Применение сенсорного коврика помогает в коррекции и профилактики плоскостопия, позволяет укреплять своды стоп, формирует правильный их изгиб, поддерживает мышцы ног в тонусе.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

2 упражнение "Кулак, рука, стопа" при использовании этого упражнения обрабатывается двигательная программа, которая позволяет задействовать все системы организма человека. Данное упражнение отлично развивает все мыслительные процессы.

3 упражнение "Маршрут построен" в данном упражнении акцент делается на том, что учащийся его выполняет без опоры на зрение, на уровне телесного интеллекта, т.е. оно связано с развитием вестибулярного аппарата, тактильного различения положения тела в пространстве, равновесия, способности концентрировать внимание, доверительного отношения учащегося.

4 упражнение «Изобрази фигуру» (пляшущие человечки) – упражнение, направлено на развитие чувства равновесия, концентрации внимания, ощущения собственного тела и его положения в пространстве.

5 упражнение "Двигайся по стрелкам" – это упражнение позволяет развивать концентрацию внимания, чувство равновесия, координацию движений. Учит правильно выполнять словесную инструкцию педагога.

6 упражнение «Займи своё место» – цель данного упражнения развивать внимание, пространственное восприятие, самоконтроль.

Таким образом, все используемые приёмы в упражнениях повышают у учащихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) интерес к занятиям адаптивной физической культурой, дают возможность корректировать физическое и психическое развитие ребёнка.

Список литературы

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. – Смоленск, 2012.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

3. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. – Смоленск, 2012.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002.
5. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
6. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. – Волгоград, 2012.
7. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб.: КопиР Групп, 2012.