

Использование элементов реабилитационной физкультуры на занятиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Т.А. Буднитская, учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №14» имени А.М.Мамонова, г. Старый Оскол

Аннотация. Описание работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья в МБОУ «СОШ №14» имени А.М.Мамонова, города Старый Оскол.

Ключевые слова: инклюзивное образование, физическая подготовленность, физическое развитие, самоконтроль, наблюдение.

Введение. В настоящее время остро стоит вопрос о состоянии здоровья детей, которое, к сожалению, не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей школьного возраста продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к увеличению.

Мы все сталкиваемся в работе с детьми, относящимися к СМГ и далеко не каждый ребенок согласен сидеть на лавочке, когда остальные занимаются в полную силу или выполнять упражнения по «особому». А представляете, что чувствует ребенок с ограниченными возможностями здоровья?

Цель занятий с детьми с ОВЗ – оздоровление и развитие функциональных возможностей ребёнка, обеспечение безбарьерной среды для социализации в обществе.

Методы. С 1 сентября 2011 года мы реализуем федеральную целевую программу «Доступная среда»

-с ноября 2011 года на основании решения регионального координационного совета по развитию инновационной структуры в сфере образования нашей школе присвоен статус региональной инновационной площадки по инклюзивному образованию.

На базе нашего учебного заведения совместно с СОФТ БелГУ реализуется проект «Дуальное обучение», для студентов 2,3 курса очной формы обучения по специальности «Адаптивная физкультура», они посещают занятия, уроки и мы вместе анализируем, учимся, работаем.

В нашей школе учатся 686 учеников, из них - 11 детей с ОВЗ, 8 из которых посещают общеобразовательное учреждение и 3- обучаются на дому, так же у нас открыта одна группа учащихся, отнесенных к СМГ. В основном это заболевания:

- ДЦП;
- заболевания сердца;
- заболевания желудочно- кишечного тракта;
- нарушение осанки, сколиоз.

Совместно с медицинскими работниками были разработаны дневники самоконтроля, хочу отметить, что это образное название « самоконтроля», т. к. в этот контроль вовлечены и медики, и психологи, и родители, и я, как учитель физической культуры. Очень важно, что бы учителя и родители

	ощущения											
	работоспособность											
	желание заниматься											
	потоотделение											
объективные	сон											
	дыхание											
	Пульс -утром лежа -перед занятием -в середине занятия - в конце занятия - вечером перед сном											
Замечания учителя												
Запись врача												

На своих занятиях я использую:

Активные методы и приёмы обучения

*Игра и игровые приёмы

*Подвижные игры

*Групповая и парная формы работы

*Музыкальное сопровождение занятий

Принципы системы упражнений реабилитационной физкультуры для детей с ОВЗ

-От простого к сложному

-Разнообразие упражнений

-Доступность упражнений

-Учёт диагноза ребёнка с ОВЗ

-Комплексное воздействие на организм в целом

-Развитие познавательной и сензитивной сферы ребёнка (внимание, память, логическое мышление, мелкая и крупная моторика, тактильные ощущения)

Некоторые упражнения, которые я использую на своих занятиях:

Упражнение №1

И.п. Поставьте локти и предплечья на фитбол, так, чтобы локти находились строго под плечами, при этом локтевой сустав образует прямой угол. Тело держите прямо.

Выполнение: Медленно вращайте мяч справа-налево, а затем в обратную сторону. Делайте вращение с небольшим радиусом, чтобы удержаться на мяче.

Рекомендации: Очень важно, чтобы поясница не прогибалась. Мышцы пресса и ягодиц, должны находиться в постоянном напряжении, при этом живот должен быть втянут. Если что-то не получается или Вы устали, остановитесь, отдохните несколько минут, и повторите снова

Упражнение №2

Исходное положение: лёжа животом на мяче, руки и ноги касаются пола, голова приподнята, взгляд вперед.

Выполнение: Перешагивайте руками вперед, прокатываясь по мячу всем телом до голени, при этом корпус удерживайте параллельно полу. Затем возвращайтесь в исходное положение.

Упражнение №3

И.П. Лежа на животе, руки и ноги опираются на пол, голова смотрит вверх. Поднимаем ноги вверх с удержанием на 5 счетов.

Вернуться в И.П. 8-10 повторений.

Упражнение на валике:

и.п. На спине, на валике. Руки в стороны ладонями вверх, ноги вытянуть:

- Повороты вправо, левой рукой коснуться правой руки.

- В и.п.

- Поворот влево, правой рукой коснуться левой руки

- в и.п.

Упражнения для улучшения осанки

- И.П.- стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течении 2-3с. Вернитесь в и.п. Проверьте осанку 8-10 раз.

- 2. И,П, то же. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидяже, переведите руки в стороны, опустите вниз. Вернитесь в и.п. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. 8-10 раз.

Упражнения с палочкой

ноги вместе, руки рпущены, в руках палочка:

1. -руки с палочкой на грудь, одно колено к животу;

2. руки вверх, согнутую ногу выпрямить вперед (поднятую над полом);

- повторить первое положение;

- и.п. То же с другой ноги.

Выводы: Учителю, работающему в группах с детьми с ограниченными возможностями здоровья следует подбирать разнообразные упражнения и сочетать их в таких пропорциях, чтобы обеспечить всестороннее воздействие на организм занимающихся и доступность выполнения каждому ученику.

Хочу отметить, что это хоть и трудная, ответственная работа, но очень интересная и когда видишь горящие глаза детей, которые с каждым разом становятся всё более уверенны в себе, понимаешь, что день прошел не зря!

Я думаю, что все комплексы и упражнения можно применять не только в инклюзивном образовании, но и в работе с детьми, относящимися к специальным медицинским группам, да и просто на уроках, и конечно же дома.

Список использованных информационных ресурсов

- Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. - М., 2000.-168с.

- Добровольский В. К. (ред) Учебник инструктора по ЛФК.-М.: Физкультура и спорт, 1974.
- Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2000
- Кесарев Е.Д., Обучение детей с проблемами в развитии в разных странах мира. — Спб.: 1997
- Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 140 с.
- Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры.— М.: Физкультура и спорт, 1991
- Самыличев А.С., К вопросу о теоретических основах методики физического воспитания учащихся// Дефектология, 1997
- Справочник по детской лечебной физкультуре. Под ред. М.И. Фонарева- М.: Медицина,1983.-360 с.
- Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонение в состоянии здоровья. Методические рекомендации. -Минск, 1995.-39С.