**Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для детей с задержкой психического развития**

**Пояснительная записка**

В соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Как известно, уровень развития ребёнка характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личностным), социальной адаптацией к условиям меняющего современного общества.

Анализ и обобщение научно-методической литературы по физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья, многолетний опыт работы в специальных (коррекционных) школах даёт основание говорить об особенностях психического, речевого, интеллектуального развития этих детей, содержания, методов, средств обучения и воспитания. У детей с нарушениями в развитии отмечается не только совокупность отдельных недостатков, а ещё и особая структура взаимодействия анализаторов.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения. В процессе адаптивного воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с задержкой психического развития, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с задержкой психического развития наряду с основным диагнозом имеются много различных сопутствующих заболеваний, таких, как нарушение сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно – двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия), мышечная слабость, отставание в росте. Задержка психического развития нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с задержкой психического развития встречаются «стёртые» двигательные нарушения, которые компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий. Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливает различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребёнка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико- синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличие статики, нарушения согласованности движений и пр. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально- волевому развитию личности школьника. Наблюдая за динамикой развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальные коррекционно-развивающие перспективное планирование.

**Цели:**

1. обеспечение всестороннего и гармоничного развития учащихся средствами адаптивной физической культуры без каких-либо скидок на имеющие у них нарушения.

2.Совершенствование физических и психофизических способностей.

3. Активизация процесса социальной адаптации учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

**Задачи:**

Образовательные задачи:

1.Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2.Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3.Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4.Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела в пространстве.

**Развивающие задачи:**

1.Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4. Обогащение словарного запаса.

5.Стимулирование способностей учащегося к самооценке.

**Оздоровительные задачи:**

1.Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2.Активизация защитных свойств организма учащегося.

3.Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4.Укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

**Коррекционные задачи:**

1.Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

2. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).

3. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

4.Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья учащихся.

5.Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

**Воспитательные задачи:**

1.Воспитание в учащихся чувства внутренней свободы, уверенности себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально – волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4.Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.-коррекция психических нарушений в процессе деятельности-зрительно предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

**Организационно - методические рекомендации**

Занятия по адаптивному физическому воспитанию, проводимая спортзале, тренажерном зале, стадионе при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

Занятия АФК должны проводиться систематически ежедневно или не реже 2-3 раз в неделю (при этом осуществлять контроль выполнения упражнений дома ежедневно) с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроя урока.

Программа по адаптивной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 6 до 13 лет. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания курса, но и темы бесед с детьми и их родителями, консультации и лекции врача, медицинский и педагогический контроль. В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики

**Основными формами АФК являются групповые и индивидуальные занятия по двигательной коррекции**.

**КОРРЕКЦИЯ ХОДЬБЫ**

У большинства детей с задержкой психического развития отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушение в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развёрнуты носком внутрь, ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованны, движения неритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища.

Ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. Но технику ходьбы изучают на уроках лёгкой атлетики. В процессе обучения особое место уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движений рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой, с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу. В любых дополнительных формах занятий все рекомендуемые упражнения, во-первых, закрепляют изученное в школе, во-вторых, позволяют избирательно осуществлять коррекцию тех или иных нарушений.

**КОРРЕКЦИЯ БЕГА**

У детей с задержкой психического развития старшего школьного возраста при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, вызванные нарушением координации движений.

Специально-подготовленные упражнения лишь частично решают задачи координации двигательных нарушений в беге. Основной метод использования беговых упражнений - игровая деятельность, где ребёнок полнее реализует свои умения. Только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространство, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Обучение начинают обычно с больших мячей, потому что их легче держать в руках, а затем переходит к малым.

**КОРРЕКЦИЯ ПРЫЖКОВ**

Ошибками в прыжках в длину и высоту у детей с задержкой психического развития являются слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полёта, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками. Подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят к ним стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корригируя недостатки движения и развивая сохранные функции.

**КОРРЕКЦИЯ ЛАЗАНЬЯ И ПЕРЕЛЕЗАНИЯ**

Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствия .Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазанье и перелезание корригируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используется гимнастическая лестница, скамейка, бревно, деревянная и веревочная лестницы.

**КОРРЕКЦИЯ МОТОРИКИ**

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев, нарушаются и моторные компоненты речи. Эти нарушения могут носить разный характер и выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых, но отклонения всегда появляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений. Поэтому коррекционная работа по развитию и совершенствованию мелкой моторики является одной из важнейших задач на каждом физкультурно-оздоровительном занятии. Для активизации движений кисти используется разнообразный мелкий инвентарь – мячи, различные по объёму, весу, материалу, цвету; шары-надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мячи-ёжики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др.

Универсальность упражнений с мячом (и др. предметами) состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространство, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Обучение обычно начинают с больших мячей, потому что их легче держать в руках, а затем переходят к малым.

**КОРРЕКЦИЯ РАССЛАБЛЕНИЯ**

Наибольшее отставание в двигательной сфере детей с задержкой психического развития наблюдается в развитии координационных способностей, которые во многом определяются умением расслаблять мышцы. Характерной особенностью движений ребёнка с задержкой психического развития является избыточное мышечное напряжение как во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре и сопровождающихся эмоциональными переживаниями, а также после вновь изучаемых сложных движений. Средствами коррекции и развития способности к произвольному расслаблению мышц являются специальные физические упражнения, снимающие напряжённость и скованность движений, инициирующие лёгкость и непринуждённость их выполнения. К методическим приёмам относятся:

- маховые движения рук и ног, потряхивание конечностей;

-контрастное переключение от максимального напряжения к расслаблению отдельных групп мышц;

- ненапряжённые ротационные движения рук;

- непринуждённые наклоны и раскачивания туловища;

- постепенное и последовательное расслабление отдельных звеньев тела;

- расслабление мышц в фазах отдыха после выполнения упражнений, сочетающееся с активными дыхательными упражнениями;

- переключение внимания, зрительного контроля и собственных действий на расслабление, включая элементы самомассажа;

- отвлекающие - раскрепощающие задания и игры, музыка и мимические упражнения.

Наилучшим средством коррекции и развития произвольного расслабления мышц является плавание. Естественные условия водной среды, уменьшение давления веса тела на опорно-двигательный аппарат, разгрузка позвоночника создают благоприятные условия для расслабления мышц.

**КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ**

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находятся на одинаковой высоте, живот подтянут. Большинство детей с задержкой психического развития из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы. Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника. У многих детей с задержкой психического развития мешковатая осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая. Встречаются дети с парезами или параличами отдельных мышечных групп.

Незначительные нарушения осанки легко устраняются на физкультурно-оздоровительных занятиях. При более больших отклонениях необходимо в течение длительного времени заниматься корригирующими упражнениями; при грубых деформациях позвоночника требуется помощь врача и систематические занятия лечебной физической культурой. Формирование правильной осанки является важным разделом коррекционной работы в системе физического воспитания. Дети, как правило имеют представление о правильной осанке и могу продемонстрировать её достаточно точно, особенно у вертикальной стены. Но к сожалению, тут же нарушают её при выполнении физических упражнений, в бытовых движениях, ходьбе, сидя за партой.

При коррекции осанки у старших школьников с задержкой психического развития необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Обеспечение правильной осанки: гармоническое развитие мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.

2. Нарушение осанки усугубляется гипокинезией, поэтому необходимо использовать все виды адаптивной физической культурой и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные паузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.

3. Большая ответственность за осанку ложится на родителей, которые не только заинтересованы в его здоровье, но и хотят видеть его пропорционально сложенным, с красивой осанкой, уверенной походкой, хорошими манерами. Со стороны родителей необходимо повседневное терпеливое внимание к осанке ребенка, создание условий для её формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования, одежда, мебель, освещение, позы во время сна, сидения, стояния и др.

4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой стороны специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определённого типа осанки.

При дефектах осанки во фронтальной плоскости, то есть при боковом искривлении, значительное место занимает разгрузка позвоночника, имеющая целью предупреждение перегрузку мышц, поддерживающих позвоночник. Другая важная задача состоит в том, чтобы восстановить и сохранить гибкость позвоночника как в пострадавшем участке, так и во всём позвоночнике в целом, а также создать «мышечный корсет», то есть укрепить мышцы, окружающие позвоночник. Первая задача – разгрузка, достигается лежанием и сном на жесткой постели, приготовление домашних заданий лёжа на животе, выбором рационального исходного положения при выполнении физических упражнений.

**КОРРЕКЦИЯ ДЫХАНИЯ**

Для детей с задержкой психического развития характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Не случайно в физическом воспитании детей с задержкой психического развития умению правильно дышать во время выполнения физических упражнений придается большое значение. Нарушения и сбои в дыхании препятствуют нормальному насыщению крови кислородом, что отрицательно сказывается на мышечной деятельности, работоспособности, возможности эффективно выполнить то или иное упражнение.

Овладеть правильным (целесообразным) дыханием означает использовать благоприятные условия для вдоха и выдоха при выполнении физических упражнений, а также самостоятельно регулировать согласование ритма дыхания с ритмом движения. Чем раньше ребёнок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

Учитывая дыхательную недостаточность, обучение дыханию начинается с первых занятий. Правильным полноценным считается диафрагмально - грудное дыхание, когда в нём участвуют грудная клетка и диафрагма. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причём выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Особенно хорошо дыхание развивают бег, плавание, катание на лыжах. В домашних условиях дыхание развивают с помощью уже описанных выше упражнений, дополняя их элементами закаливания. Младшие школьники лучше осваивают упражнения на дыхание, если используется игровой метод, либо упражнения сопровождаются звукопроизношением или шумным выдохом.

Существуют различные системы дыхательной гимнастики: Толкачёва, Стрельниковой, Бутейко, цигун, которые могут применяться на оздоровительных занятиях детей с задержкой психического развития, но использовать нужно ту, которая принесёт наибольший эффект.