

**Государственное образовательное учреждение Ярославской области
Переславль-Залесская школа-интернат №3
(ГООУ ЯО Переславль-ЗалесскаяШИ № 3)**

Утверждаю
Директор школы _____
Головкина Т.М.

Рабочая программа
коррекционного курса «Двигательное развитие» для индивидуальных занятий с
обучающимися с тяжелыми двигательными нарушениями
АООП, 2 вариант
на 2018/2019 уч. год

Учителя
Пак В.С.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вариант 2.

Занятия адаптивной физической культурой проводятся с учащимся с тяжелой умственной отсталостью и ТМНР.

Форма проведения занятий выбрана классно-урочная. Программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей.

Основным средством АФ является естественное биологическое свойство человека движение. Для оказания тренирующего и лечебного действия движение должно быть организованным и целенаправленным в виде дозированного комплекса физических упражнений. В занятиях необходимы системность, правильный подбор физических упражнений в соответствии с задачами лечения больного, определённая последовательность и расстановка физических упражнений в однократном занятии. ДЦП представляет собой паралич центральной нервной системы, возникающий вследствие поражения одного или нескольких отделов мозга. При ДЦП нарушается тонус мышц, что в дальнейшем приводит к формированию патологических двигательных реакций, затруднению в удерживании равновесия и противодействии силе тяжести. В дальнейшем это также приводит к формированию контрактур и деформаций конечностей.

Одним из числа наиболее эффективных и действенных средств реабилитации является АФ для детей с ДЦП. Адаптивная физкультура способствует развитию способностей ребенка к торможению движений, контролю над ними. Упражнения позволяют улучшить координацию, увеличивают амплитуду движений.

Физическое воспитание

Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с тяжёлой (глубокой) умственной отсталостью.

Занятия по физическому воспитанию строятся так, чтобы с их помощью решались как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, на развитие основных движений, на развитие ориентировки в пространстве.

В содержание занятий начального этапа обучения входят упражнения, пробуждающие у детей интерес к общению со взрослым и способствующие становлению связей между словом и жестом. Движения выполняются в совместных действиях взрослого и ребёнка, в отдельных случаях – по подражанию.

Очень полезны упражнения на катание мячей, шариков, бросание и ловлю предметов, развивающие отталкивающую функцию рук, зрительно-моторную координацию.

Занятия проходят в живой, эмоциональной форме, с использованием подвижных игр, упражнения должны сопровождаться стишками, потешками, песнями.

Физическое воспитание (в зависимости от психофизического развития ребёнка) (34 часа в год; 1 час в неделю)

Закреплять умение длительно лежать на животе.

Учить удерживать голову, лёжа на животе.

Лежать несколько минут на животе, опираясь на предплечья, высоко поднимая голову. (2-2,5 мин.)

Долго лежать на животе, поднимая корпус, опираясь на ладони выпрямленных рук.

Учить переворачиваться со спины на живот.

Учить переворачиваться с живота на спину.

Укреплять мускулатуру верхних и нижних конечностей, грудной клетки, мышцы брюшного пресса, проводя с детьми упражнения: скрещивать руки на груди и отводить их в стороны, попеременно сгибать и разгибать ноги, скользя ступнями по столу. Слегка приподнимая и опуская ребёнка, вызывать у него отталкивание ногами.

Учить дифференцировать движения пальцев от движений всей руки (пальчиковая гимнастика)

Потому основные цели и задачи ДР для детей таковы:

- нормализация мышечного тонуса;
- вертикализация;
- предупреждение и разработка контрактур с помощью активно-пассивных движений;
- активизация движений рук, ног, головы;
- формирование зрительного прослеживания предметов;
- улучшение совместных движений кистей рук, совместных действий с предметами.
- Обучение ребенка бытовым умениям;

Результат – выработка новых навыков, а также правильных движений.

Принципы методик:

ДР, как и другие распространенные методики, базируется на ряде принципов:

1. Регулярное и систематическое выполнение упражнений;
2. Отсутствие длительных перерывов;
3. Постепенное увеличение физической нагрузки;
4. Отсутствие ориентации на других учеников – только индивидуальные способы;

Роль занятий

АФ для детей с ДЦП играет важную роль:

- Оказание оздоровительного воздействия на общее состояние организма;
- Способствование укреплению тканей и органов в организме ребенка;
- Активизирование ослабленных мышц;
- Борьба с искривлением позвоночного столба;
- Улучшение метаболизма и других процессов обмена;
- Активизация работы головного мозга, ускорение кровообращения.

Все комплексы АФ для детей с ДЦП подбираются в индивидуальном порядке, но в него в любом случае будут входить следующие упражнения:

1. Для расслабления;
2. Для улучшения динамики;
3. Для стимуляции действий;
4. Упражнения в положении лежа, сидя;

5. Занятия игрового типа и др.

Продолжительность занятий составляет от 20-35 мин основной части, 15-20 заключительной упражнения на расслабление и игровые. Очень важно, чтобы занятия АФК начинались вскоре после рождения ребенка, с постепенным усложнением. Причем занятия стоит начинать, даже если у ребенка нет признаков ДЦП, но есть предрасположенность к его развитию.

Особенно важна коррекционно-воспитательная работа, ведь она позволяет компенсировать нарушенные функции. Занятия рекомендуется проводить с ранних лет. Запомните – чем раньше, тем лучше для ребенка!

Комплексы упражнений которые будут использованы в программе:

Занятия для развития движений в суставах

1. Ребенок должен лечь на спину. Одну его ногу требуется держать в положении разгиба, вторую начать медленно сгибать в коленном суставе. Если имеется возможность, бедро нужно прислонить к животу, затем отвести его;
2. Ребенок ложится на бок, начинает медленно отводить бедро, при этом колено ноги находится в согнутом состоянии;
3. Ребёнок ложится на живот, на край стола, чтобы обе ноги свешивались с него. Необходимо медленно разогнуть конечности;
4. Ребенок лежит на спине, затем начинает сгибать коленку, после чего максимально её разгибает;
5. Ребенок ложится на живот, под грудную клетку ему нужно положить валик. Необходимо приподнять ребенка за вытянутые руки, произвести пружинящие движения легкими рывками. Это упражнение позволит укрепить верхнюю часть туловища;
6. Ребенок ложится на спину. Его руку необходимо сгибать так, чтобы лицо было повернуто в эту сторону. Затем проводится сгибание руки при положении головы ребенка в другую сторону.

Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота:

1. Ребенок садится на стул с мягкой поверхностью. Его спинку необходимо прижать к спинке стула, затем провести наклон вместе с ним. Это требуется, чтобы малыш ощущал уверенность. Далее зафиксируйте ножки и тазобедренную область малыша, чтобы он смог подниматься самостоятельно. Если подъем затруднен, оказываете ему помощь;
2. Ребенок ложится на спину, прижимает обе руки к туловищу. С помощью маховых движений он совершает попытку перевернуться на живот и затем обратно. Главное – запрещается помогать руками;
3. Ребенок ложится на спину, затем начинает делать вдохи и выдохи, втягивая живот на выдохе.

Занятия, необходимые для растяжки

Для развития растяжки рекомендуется выполнять регулярно следующие упражнения:

1. Ребенок садится на пол и вытягивает перед собой ноги, чтобы тело было расположено под прямым углом. Ученик вытягивает руки перед собой, делает вдох. На выдохе старается согнуть тело, чтобы удалось ладонями достать до пальцев ноги. Можно помочь ребенку и наклонить туловище еще больше, чтобы его лоб также коснулся ног.
2. Ребенок ложится на живот, руки должны быть расположены вдоль туловища. Ученик опирается на ладони, затем медленно приподнимает грудную клетку. При этом необходимо следить, чтобы его голова была запрокинута назад, дыхание медленное.
3. Принять исходное положение – лечь на спину, ноги соединить вместе. Приподнять выпрямленные ноги над головой, колени запрещается сгибать, руки должны лежать на полу. Постараться дотронуться пальчиками пола над головой.

4. Сидя на полу, нужно согнуть правую ногу, чтобы пятка дотрагивалась до левого бедра. Левую стопу необходимо расположить с правой стороны противоположного колена, перевести правую руку вокруг левой коленки, удерживать с ее помощью левую стопу. Затем левую руку завести за область спины к противоположной стороне талии, голову при этом требуется повернуть налево и наклонить, чтобы подбородок коснулся левого плеча. Следите, чтобы у ребенка правое колено не отрывалось от поверхности пола!

Все эти упражнения на растяжку направлены на:

1. Корректировку дефектов области спины и позвоночного столба;
2. Укрепление мышц спины и живота.
3. Укрепление мышц рук и ног.

Занятия для расслабления

Для расслабления верхних конечностей требуется лечь на голову, руку и ногу с одной стороны зафиксировать с использованием мешочков с песком. Свободную ногу требуется согнуть в колене, предплечье фиксируется учителем. Учитель удерживает руку до ослабления тонуса мышц, затем потряхивает кисть, чередует пассивные движения (сгибание, вращение, отведение и др.).

Для расслабления нижних конечностей требуется лечь на голову, зафиксировать руки, ноги должны касаться живота. Учитель удерживает голени, осуществляет движение отведения в тазобедренном суставе. После этого, зафиксировав одну ногу, производит движения по кругу с разгибанием ноги. Затем это же упражнение необходимо осуществить для второй ноги.

Занятия для корректировки дыхания

Упражнения, направленные на коррекцию дыхания (перед выполнением этих занятий требуется лечь на спину, затем медленно переходить к положению сидя и стоя):

1. Покажите, как сделать глубокий вдох и выдох через нос, а так рот. Надувайте игрушки, пускайте пузыри;
2. Осуществляйте вдох на счет, поднимая руки вверх, затем также на счет делайте выдох и опускайте руки.

Чтобы увидеть результат, занятия АФК для детей с ДЦП рекомендуется проводить регулярно.

Ожидаемые предметные результаты:

- расширение амплитуды совместных движений рук в различных суставах (плечевом, локтевом, лучезапястном);
- выражение согласия и несогласия движениями глаз и головы.
- закреплять умение длительно лежать на животе.
- учить удерживать голову, лёжа на животе.

Укреплять мускулатуру верхних и нижних конечностей, грудной клетки, мышцы брюшного пресса, проводя с детьми упражнения: скрещивать руки на груди и отводить их в стороны, попеременно сгибать и разгибать ноги, скользя ступнями по столу. Слегка приподнимая и опуская ребёнка, вызывать у него отталкивание ногами.

Личностный результат:

- научиться вступать в контакт с педагогами
- слушать и понимать обращенную речь

- положительно реагировать на обращенную речь и игрушки
- снятия напряжения в мышцах

Календарно-тематическое планирование.

N	Дата		Тема урока
	План	Факт	
1-2			1. Занятия для развития движений в суставах рук. Пассивно – активная гимнастика в каждом суставе с помощью учителя. 2. Занятия для расслабления.
3-4			1. Занятия для развития движений в суставах ног. Пассивная гимнастика с каждым суставом с максимальной амплитудой с помощью учителя. 2. Занятия для расслабления.
5-6			1. Пассивная гимнастика стоп с помощью учителя. 2. Занятия для расслабления.
7-8			1. Учить удерживать голову, лежа на животе. 2. Занятия для расслабления.
9-10			1. Удерживать равновесие, лежа на животе на фитболе с помощью учителя 2. Занятия для расслабления.
11-12			1. Удерживать равновесие, лежа на спине на фитболе с помощью учителя 2. Занятия для расслабления.
13-14			1. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота подъемом ног с помощью учителя. 2. Пассивная игра с мячом с помощью учителя.
15-16			1. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота подъемом туловища с помощью учителя. 2. Пассивная игра с мячом.
17-18			1. Занятия, необходимые для растяжки рук с помощью учителя. 2. Пассивная игра с мячом с помощью учителя
19-20			1. Занятия, необходимые для растяжки ног с помощью учителя. 2. Пассивная игра с мячом с помощью учителя
21-22			1. Занятия для развития движений в суставах рук с помощью учителя . 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота подъемом ног с помощью учителя.
23-24			1. Занятия для развития движений в суставах ног с помощью учителя . 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота подъемом ног с помощью учителя.
25-26			1. Занятия для развития движений в суставах рук с помощью учителя . 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота подъемом туловища с помощью учителя.

27-28			<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятия для развития движений в суставах ног помощью учителя . 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота подъемом туловища с помощью учителя.
29-30			<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятия для развития движений в суставах рук помощью учителя . 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота подъемом ног с помощью учителя. 3. Пассивная игра с мячом с помощью учителя
31-32			<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятия для развития движений в суставах ног помощью учителя . 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота подъемом ног с помощью учителя. 3. Пассивная игра с мячом с помощью учителя
33-34			<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятия для развития движений в суставах рук помощью учителя . 2. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота подъемом туловища с помощью учителя. 3. Пассивная игра с мячом с помощью учителя

Литература:

1. Программа по физической культуре для детей с ДЦП 1-4 классы.- Ротапринтный участок Ученого методического совета при МП СССР,1986.
- 2.Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е. М. Мастюкова. — М.: Просвещение, 1991.