

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новинская школа»
Богородского района Нижегородской области**

Приложение №13
к адаптированной основной образовательной
программе,
утвержденной приказом директора
от 30.08.2017 г. № 302

Рабочая программа «ЛФК»

Уровень образования адаптированная основная общеобразовательная программа

1-4 класс

на 2017-2018 учебный год

Составитель

Михеева Наталья Олеговна

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
протокол №2
от 30.08.2017

Программа разработана на основании программы специальной (коррекционной)
образовательной школы VIII вида

Автор: В.В.Воронкова

Пояснительная записка

Реализация дополнительных образовательных программ, направлена на решение задач формирования общей культуры личности ребенка (реализация начального уровня физкультурного образования), адаптации личности ребенка к жизни в обществе, на создание основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье. Коррекция двигательных нарушений средствами лечебной физической культуры является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы в специальных (коррекционных) учреждениях, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

В специальной литературе изложены основные теоретические положения, на которых строится оздоровительно-коррекционная работа с детьми, имеющими проблемы развития, имеется большое количество исследований по развитию у них познавательных возможностей, речи, памяти, практической деятельности, а также отдельных аспектов физического воспитания.

Лечебная физическая культура, как вид адаптивной физической культуры предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются само актуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.).

Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Главной **целью** лечебной физической культуры является максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

Лечебная физкультура (ЛФК) - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. **Занятия ЛФК направлены** на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

При дефектах зрения возникают вторичные отклонения в физическом развитии и двигательной подготовке детей, отмечается нарушение опорно-двигательного аппарата, снижение функционального состояния физиологических систем организма. Систематический дефицит движений приводит к снижению всех жизненно важных функций организма, ухудшает общее и местное кровообращение; нарушаются секреторная

функция пищеварительного тракта и газообмен в тканях и легких, что ведет к ухудшению общего состояния здоровья, понижению зрительных функций и работоспособности детей.

Положительными особенностями лечебных упражнений являются:

1) глубокая биологичность - движения свойственны всему живому; 2) отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке); 3) возможность длительного применения; 4) универсальность и широкий диапазон воздействия на организм; 5) положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка; 6) стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

Несмотря на индивидуализацию занятий ЛФК, существуют **общие правила**, которых необходимо придерживаться: 1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений). 2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним. 3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы. 4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения. 5. Перед занятием помещение надо хорошо проветривать. 6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки). 7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки. 8. Регулярно проводить учебно-педагогический контроль за детьми на занятиях ЛФК.

Занятие ЛФК состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов.

Цель: социализация и интеграция детей с проблемами в состоянии здоровья и развития средствами лечебной физической культуры, развитие у них основных двигательных качеств, с использованием, как игровых методик, так и других средств и методик адаптивной физической культуры.

Задачи:

- коррекционно-оздоровительные: позитивные изменения в психофизическом и двигательном состоянии детей с проблемами в состоянии здоровья и развития, которые могут быть описаны, воспроизведены и объективно (количественно) измерены.

Изменения должны корректировать основной дефект - компенсацией за счет сохранных функций и структур ЦНС;

- образовательные: расширить двигательный опыт (навык) детей с проблемами в состоянии здоровья и развития, посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить детям с проблемами в состоянии здоровья и развития основы адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.

- воспитательные: приобщить детей с проблемами в состоянии здоровья и развития к здоровому образу жизни, воспитать у них основы адаптивной физической культуры, решить проблему социально-бытовой ориентации.

- коррекционные:

- привитие интеграционных и других ценностей лечебной физической культуры (например: эффективно формирующиеся двигательные качества у детей с ограниченными возможностями способствуют рациональной организации своего стиля жизни проявлению

внутренней дисциплины, собранности, быстроте оценки ситуации и принятия решения, настойчивости в достижении цели и др.).

- освоение характерных для адаптивной физической культуре социальных ролей и функций (участие в работе общественной организации, и т.п.).

- расширение круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности.

- повышение уровня качества жизни детей с проблемами в состоянии здоровья и развития.

Содержание программного материала

Для обеспечения более высокого уровня физической подготовленности детей с ограниченными возможностями целесообразно использовать комплексы подводящих упражнений. При этом рекомендуются разнообразные методические приемы, способствующие развитию двигательной сферы. Из них, для детей с особыми образовательными потребностями наиболее целесообразны следующие:

- применение необычных исходных положений (бег из положения, сидя, прыжок и положения, стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать);
- изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или обеих ногах;
- использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объем; фактуры способствующих развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующей разносторонней координации тонких мышечных ощущений;
- выполнение согласованных действий несколькими участниками (держась, за руки или за предмет, вдвоем, группой);
- более сложные сочетания основных движений. Например: использовать бег змейкой, обегая кубики, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке домоча.
- на занятиях ЛФК желательно использовать подвижные игры, имитационные и подражательные движения с яркими предметами, что повышает эмоциональное состояние детей. Учитывая повышенную возбудимость, снижение двигательных способностей детей, занятия нужно проводить спокойно, не требуя сразу точного выполнения задания, поощрять у них старательность и настойчивость.

Календарно-тематический план (0-1 класс)

Задачи:

- коррекция и профилактика вторичных двигательных нарушений;
- обеспечение максимальной подвижности ребенка в условиях помещения;

Название раздела:

- 1 Профилактика и коррекция плоскостопия
- 2 Развитие мелкой моторики
- 3 Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
- 4 Коррекция нарушений равновесия
- 5 Коррекция дыхания
- 6 Игротерапия (коррекционно-развивающие подвижные игры)

7 Тестирование физической подготовленности

Календарно-тематический план (2 класс)

Задачи:

- коррекция и профилактика вторичных двигательных нарушений;

-развитие двигательных умений и навыков;

№ Название раздела

1 Профилактика и коррекция плоскостопия

2 Развитие мелкой моторики

3 Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата

4 Коррекция пространственно-временной дифференцировки

5 Коррекция координации движений

6 Игротерапия (коррекционно-развивающие подвижные игры)

7 Тестирование физической подготовленности

Календарно-тематический план (3 класс)

Задачи:

- коррекция и профилактика вторичных двигательных нарушений;

-развитие двигательных умений и навыков;

№ Название раздела

1 Профилактика и коррекция плоскостопия

2 Развитие мелкой моторики

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата

4 Развитие скоростных способностей

5 Развитие координации движений

6 Игротерапия (коррекционно-развивающие подвижные игры)

7 Тестирование физической подготовленности

Календарно-тематический план (4 класс)

Задачи:

- коррекция и профилактика вторичных двигательных нарушений;

-развитие двигательных умений и навыков;

№ Название раздела Количество часов

1 Профилактика и коррекция плоскостопия

2 Развитие мелкой моторики

3 Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата

4 Коррекция вестибулярного аппарата

5 Развитие скоростно-силовых способностей

6 Развитие силовых способностей

7 Игротерапия (коррекционно-развивающие подвижные игры)

8 Тестирование физической подготовленности

Заключение

Главной целью Программы «Лечебная физическая культура», является создание благоприятной интегративной среды с максимально всесторонним развитием ребенка в соответствии с его возможностями. Поскольку ребенок познает мир через движение, то ни одна образовательная дисциплина не обладает таким потенциалом для реализации широкого комплекса педагогических задач, как лечебная физическая культура.

Многообразие физических упражнений и игровых методик, варьирования методических приемов позволяют педагогу формировать у детей знания и умения касающиеся не только самого предмета занятий - физических упражнений, но и смежных дисциплин, являющихся неотъемлемой частью единого педагогического процесса; (ознакомление с окружающим, развитие речи и др.).

Таким образом реализация данной программы при рациональном ее использовании послужит стимулятором повышения физической активности и уровня физической подготовленности, коррекции двигательных нарушений, удовлетворения естественной потребности ребенка в эмоциях, движении и игре, развития познавательных способностей, а следовательно и фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации этой категории детей.