

Аннотация к Дополнительной общеразвивающей программе по адаптивной физической культуре

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 18 лет. Срок реализации программы 1 год (36 недель – 78 часов в год), по 2 занятия в неделю (по 45 минут).

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер общественной деятельности, направленная на укрепление здоровья и физического развития людей. Физическая культура является важным средством воспитания человека.

Адаптивная физическая культура – физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Цель адаптивной физической культуры направлена на развитие жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, представляет каждому инвалиду возможность реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов.

Программа по общей физической подготовке рассчитана на детей-инвалидов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), ДЦП, ЗПР, инвалидов по зрению, детей с умственной отсталостью, занимающихся в МАОУ ДО «ДЮСШ». Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с опорно-двигательными нарушениями.

Программа включает в себя как теоретические, так и практические занятия. В программе каждого учебного года излагается только новый учебный материал. Для закрепления пройденного и успешного овладения занимающимися новым программным материалом, педагог самостоятельно подбирает необходимые для повторения физические упражнения. Подбор упражнений зависит от диагноза детей в определенной группе. Индивидуальный подход должен быть в дозировке физических нагрузок. Использовать способы регулирования физической нагрузки её изменением: исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, дыхательных упражнений, амплитуды, эмоциональности. Следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, т. к. это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения.

У многих детей с ЦП нарушен ритм выполнения упражнений, поэтому важно научить их согласовывать свои движения с заданным ритмом. Для этого многие упражнения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку. Музыка особенно благоприятно воздействует на развитие движений у детей с ДЦП. В ходьбе проводимой под музыку, у детей легче формируется равномерность длины шага, координация движений. Музыкальный ритм способствует уменьшению насильственных движений, регулирует амплитуду и темп упражнений.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Улучшение подвижности в суставах.
3. Общая релаксация организма и отдельных его конечностей.
4. Обучение навыкам правильного дыхания.
5. Обучение плаванию.
6. Обучение элементам настольного тенниса.
7. Научить гимнастическим упражнениям.

8. Формирование правильной осанки.
9. Обучение элементам спортивных игр.
10. Развитие физических качеств.

Нецелесообразно проводить легкоатлетические, гимнастические, игровые занятия в их чистом виде. Рекомендуется их комбинирование.

В конце учебного года проводится тестирование двигательных умений. При тестировании рекомендуется не стандартизировать технику выполнения упражнений, учитывая физическую подготовленность занимающихся и их эмоциональный настрой, а также разные сложные дефекты. При проведении тестов необходим индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Так при прыжке в длину с места отталкивание выполнять толчком двух ног или одной, как удобно ребенку; оказывать страховку, поддерживая его сбоку за плечо или руку. При выполнении приседания держаться за рейку гимнастической стенки. Броски из-за головы выполнять одной рукой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа - выполнять из исходного положения упор на коленях.

Противопоказания при занятиях физической культурой:

1. Лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания.
2. Сердечно – сосудистые заболевания.
3. Легочная недостаточность.
4. Заболевания крови (в т.ч. анемия).
5. Длительное пребывание в положении сидя, так как это наиболее невыгодное положение для позвоночника и нижних конечностей.
6. Избегать упражнений и исходных положений, растягивающих длительное время ослабленные мышцы, если такие упражнения имеют место, то они должны чередоваться с упражнениями, укрепляющими эти мышцы.
7. Использование упражнений, влияющих на раскачивание и растягивание позвоночника при искривлениях позвоночника всех степеней и форм.
8. Не допускать длительной задержки дыхания при выполнении всех видов упражнений.
9. Избегать упражнений с длительными статическими напряжениями.
10. Не допускать упоры и висы для учащихся, страдающих нарушением опорно – двигательного аппарата с локализацией в верхнем плечевом поясе.
11. При артродезах суставов противопоказаны упражнения, развивающие подвижность в этих суставах.
12. При вывихе бедра и после его вправления противопоказано форсирование приведения и наружной ротации бедра.
13. После фиксации позвоночника хирургическим методом, противопоказаны наклоны и повороты туловища с большой амплитудой.
14. Злокачественные новообразования.
15. Желчно – каменная и мочекаменная болезни.
16. Хронический гепатит любой этиологии.
17. Сахарный диабет тяжелой формы.
18. Эпилепсия.
19. Остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков.
20. Психические заболевания (шизофрения, депрессивно – маниакальное состояние).