

Технологическая карта занятия по адаптивной физической культуре с обучающимся 2 класса (РАС)

Тема: Ходьба и упражнения на равновесие.

Задачи:

1. Образовательные: развитие двигательных функций, формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов, координация движений, чувства равновесия, внимания.
5. Развивающие: развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

БУД:

Личностные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве учебного помещения;

Коммуникативные учебные действия:

- следить за объяснением учителя;
- умение выполнять инструкции педагога;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

Регулятивные учебные действия:

- выполнять задание в течение определенного периода времени, от начала до конца;
- поддержание правильной позы.

Познавательные учебные действия:

- выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому;
- выполнение простых речевых инструкций: «Встань», «Покажи», «Подними».

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 35 минут

Инвентарь и оборудование: мячи, скакалка, музыкальное сопровождение.

№ п/п	Части и содержание урока	Деятельность ученика	Цель
1.	Подготовительная часть (10 минут) 1. Построение, приветствие, сообщение темы и задачи. 2. Ходьба с заданиями: -ходьба на внешней стороне стопы; -ходьба, перекатываясь с пятки на носок; -ходьба на носках. Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия) 3. Бег с заданиями: -правым боком приставным шагом; -левым боком приставным шагом; -с высоким подниманием бедра; -ускорение по диагонали и т.д. 4. ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов: -исходные положения – ноги на ширине, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (7-8 раз); -исходные положения – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – и.п. То же влево (8раз); -исходные положения – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук, носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (6-8раз); -исходные положения – основная стойка, руки внизу. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую руку вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево (8раз); -исходные положения – основная стойка, руки на поясе. 1 – правую ногу вперёд на носок; 2 – в сторону (вправо); 3 – назад; 4 – и.п. То же влево, левой ногой (6-8раз); -исходные положения – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. (5-6раз).	Построение в одну шеренгу. Соблюдать интервал. Активное участие в диалоге с учителем. Соблюдать интервал. Повторяют за педагогом и запоминают.	Постановка учебной цели занятия. Умение правильно выполнять двигательное действие. Умение распознавать и называть двигательное действие. Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения плоскостопия. Умение организовать собственную деятельность. Умение распознавать и называть двигательное действие. Умение взаимодействовать со сверстниками. Запомнить упражнения. Умение видеть и повторить движения.

	Упражнения на равновесие (основная часть 20мин) 1. На цыпочках. Встаньте ровно. Стопы вместе. Руки на пояс. Теперь ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА! Пойдите так 20 секунд и поднимитесь на носки. Рекомендуется постоять на носочках с закрытыми глазами 15 секунд. 2. Друг перед другом. Упражнение взято из теста Ромберга, который обычно используется неврологами для проверки баланса и координации. Встаньте прямо. Руки на пояс. Стопы поставьте в одну линию «пятка к носку». Закройте глаза. Получилось выстоять 20 секунд? Поменяйте ноги. 3. Голову назад Встаньте прямо. Стопы вместе. Руки на пояс. Поднимитесь на носки и запрокиньте голову назад максимально. Пойдите так на носочках 15 секунд. Глаза открыты! А теперь закройте глаза. И попробуйте постоять 10 секунд на носочках с запрокинутой головой. 4. Кружим голову Встаньте на НОСОЧКИ, руки на пояс. Глаза открыты! Сделайте 4-6 круговых вращений головой. Теперь попробуйте сделать то же самое с закрытыми глазами. 5. Ласточка Встаньте на одну ногу, руки - на пояс. Наклонитесь вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу. Вторая нога - вытянута по возможности тоже горизонтально полу. Обе ноги должны быть прямыми!	Повторяют за педагогом и запоминают Активное участие в диалоге с учителем Важно! Нельзя переносить вес на ногу, стоящую впереди. Нельзя отрывать пятку от пола. Глаза закрыты Внимательно слушать учителя.	Умение самоопределиваться с заданием и принять решение по его выполнению. Умение технически правильно выполнять двигательное действие. Умение активно включаться в коллективную деятельность. В процессе тренировки баланса задействовано множество крупных и мелких мышц и суставов тела человека, что позволяет укреплять их.
--	---	--	---

	Глаза - открыты. Стоим 20 секунд. Если вам дается это упражнение легко, то попробуйте постоять с закрытыми глазами. Как ощущения? Упрощенная версия упражнения: руки не на поясе, а в стороны - так легче удерживать баланс. 6. Ходьба по линии Размотать веревку. Необходимо пройти по ней, не качаясь. 7. Приставной шаг Встаньте прямо у начала скамейки стопы вместе. Руки на поясе. Попробуйте приставным шагом пройти вдоль всей скамейки до конца. С открытыми глазами должно получиться у абсолютного большинства. А теперь то же самое – с закрытыми глазами.		
3.	Первичная проверка понимания (7 мин) Подвижная игра «Три стихии». Правила игры: Все дети становятся в ряд, ведущий бросает кому-то из них мяч и говорит: «Воздух». Ребенок должен поймать мяч и бросить назад ведущему, назвав животное (птицу, насекомое), которое летает по воздуху. Если ведущий говорит «земля», то в ответ нужно назвать живое существо, которое обитает на земле, если говорит «вода» - все, что живет в воде (рыбы, животные, пресмыкающиеся). Иногда ведущий может сказать: «Огонь!». Тогда мяч ловить нельзя, нужно его отбить.	Игра на внимание. Учиться внимательно слушать учителя, чтобы правильно выполнять действия.	Умение распознавать и называть двигательное действие. Понимание необходимости выполнения упражнений для развития внимания и навыков в спортивных играх.
4.	Первичное закрепление (7мин) 1. «Совушка». Учитель: «День наступает, все оживает» - дети изображают летающих птиц, «Ночь наступает, все замирает, Совушка выходит на	Упражнения на снятие мышечного напряжения.	Умение организовать собственную деятельность. Умение работать в группе, чувствовать сопричастность к коллективу.

	охоту»-все замерли (3-4 раза). 2. Игра на расслабление «Лимон, апельсин». Обучающиеся выполняют имитацию выжимания сока из апельсина и лимона. Затем плавно разжимают кулаки и пальцы ног расслабляя мышцы и имитируют вкус сока мимикой лица (кислый, сладкий). 3. «Огонь - лёд». По команде «огонь» обучающийся начинает двигать всем телом. По команде «лёд»-застывает (3-4 раза). 4. «Цветочек». Обучающийся сидит, обхватив голову руками: «Ты маленький цветочек, ты растёшь, распрямляешься и поднимаешься вверх». Медленно подымается, поднимает руки вверх (3-4 раза).		Умение взаимодействовать со сверстниками, развивать чувство взаимовыручки и взаимопомощи посредством подвижных игр.
5.	Рефлексия (подведение итогов занятия) (3 мин) Сегодня на уроке мы с вами разучили новый комплекс упражнений, а еще выполнили упражнения для равновесия, научились держать равновесие и поиграли в веселую игру.		Умение распознавать свои ощущения и выражать свое мнение.

В приложении, структурного подразделения – детском саду №2 МКДОУ детского сада №2 общеразвивающего вида р.п. Таловая ведет свою работу группа компенсирующей направленности.

Группа компенсирующей направленности в детском саду — **это группа для детей с ограниченными возможностями здоровья**. В одну группу объединяют детей:

- с задержкой психического развития;
- с нарушением зрения;
- с нарушением слуха;
- с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- логопедическими (для детей с ФНР или ОНР) и другими.

Цель группы компенсирующей направленности — создать условия для коррекции нарушений и освоения программ дошкольного образования, для подготовки к обучению в школе.

Основная форма организации образовательной деятельности в такой группе — работа со специалистами: логопедом, психологом, дефектологом, тифлопедагогом и т. д. Эта работа может быть индивидуальной, групповой или фронтальной.

Одной из основных задач данной группы является реализация адаптированной образовательной программы, разрабатываемой, исходя из особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей воспитанников, с учетом рекомендаций специалистов ПМПК. В соответствии с программой составляется маршрут развития ребенка.

В данной группе занимается 14 детей. Физкультурную работу ведет инструктор по адаптивной физической культуре. Специалист создаёт благоприятную среду для физической активности, учитывая индивидуальные особенности и потребности каждого ребёнка.

Обязанности инструктора:

- Оценка физического состояния и уровня физической подготовленности каждого ребёнка.
- Разработка индивидуальных программ реабилитации на основании проведённой оценки, которые учитывают особенности и потребности детей с ограниченными возможностями.
- Адаптация обычных упражнений и методик так, чтобы они были безопасны и эффективны для детей.
- Организация и проведение индивидуальных и групповых занятий с детьми.
- Обучение правильной технике выполнения упражнений, чтобы предотвращать травмы и обеспечивать максимальную эффективность тренировок.
- Мотивация детей на регулярные занятия, а также предоставление им необходимой поддержки и вдохновения для достижения целей.
- Содействие социальной адаптации подопечных, развитию их коммуникативных навыков и уверенности в себе.
- Давание рекомендаций по здоровому образу жизни, питанию, режиму сна.
- Слежение за прогрессом и корректировка программ тренировок в зависимости от реакции организма, физических возможностей и потребностей.
- Обеспечение безопасности занятий и предотвращение возможных травм или осложнений.
- Взаимодействие с другими специалистами для координации и интеграции процесса реабилитации и обучения.
- Консультирование родителей и опекунов детей с ограниченными возможностями.

Данный специалист постоянно совершенствует навыки и знания в области адаптивной физкультуры и спорта, чтобы оставаться компетентным специалистом и эффективно помогать детям с ограниченными возможностями здоровья.

Инструктор по адаптивной физической культуре осуществляет также просветительскую работу по вопросам укрепления и сохранения здоровья. Благодаря его работе люди с ОВЗ приобщаются к активной жизни, находят себя в социуме и учатся работать в команде.