

**ОГКОУ « Ивановская коррекционная школа №2»**

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ  
РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТМНР»**

**Составил:  
учитель адаптивной  
физической культуры  
Шилов А.Г.**

**Иваново**

# Адаптивная физическая культура —

это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

▣ Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим интеллектуальные нарушения или с ребенком имеющим тяжелыми и множественными нарушениями психического и физического развития, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.



# **Целью адаптивной физической культуры является:**

создание условий для повышения двигательной активности детей с интеллектуальными нарушениями с ТМНР, обучение использованию полученных двигательных навыков в повседневной жизни и для дальнейшей социализации обучающихся.

## Основные задачи:

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах. Укрепление и сохранение здоровья детей.
- Формирование положительной мотивации, интереса к физической деятельности.

## В основе обучения АФК на уроках следующие принципы:

- индивидуализации и дифференциации процесса обучения;
- коррекционной направленности обучения;
- комплексности обучения на основе прогрессивных психолого педагогических и психолого-физиологических теорий.

## При подборе средств обучения необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

- ▣ создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- ▣ стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- ▣ максимально активизировать познавательную деятельность;
- ▣ ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- ▣ при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому.

# Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела:

- ❖ Двигательные навыки
- ❖ Подвижные игры
- ❖ Занятия на спортивных снарядах и тренажерах
- ❖ Освоение первичных навыков спортивных игр

**Процесс занятий адаптивной физкультурой связан не только с коррекционной, но и компенсаторной и профилактической работой, а также с формированием самооценки учащихся.**



**Занятия по адаптивной физкультуре составлены так, что упражнения и игры, самостоятельная работа помогают учащимся корригировать сохранные возможности, компенсировать недостатки физического развития и развивать двигательные качества .**



# Выводы:

средства и методы адаптивной физической культуры при их рациональном использовании являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации данной категории людей.

