***Организация и проведения занятий по адаптивной физической культуре для детей с тяжёлыми и множественными нарушениями развития.***

Физическое воспитание отличается от других видов вос­питания тем, что в его основе лежит обучение упорядо­ченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культу­ра» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклоне­ниями в состоянии здоровья, включая школьников с вы­раженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна сти­мулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направ­ленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способ­ностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и со­вершенствование его организма. Обучение организуется с уче­том климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о без­опасности движений во время занятий физической культу­рой и т. п.

У всех детей недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У детей также отмечается скованность, неполный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. На уроках дети быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него. Экспрессивная речь: могут издавать лишь отдельные звуки.

В основу обучения положена система простейших физи­ческих упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой ка­тегории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. За­медленность психических процессов, конкретность мыш­ления, нарушения памяти и внимания обусловливают чрез­вычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

***Особенности развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями развития.***

Тяжёлое и множественное нарушение согласно данным отечественных и зарубежных исследований является **специфически-целостным феноменом, характеризующим принципиально особую ситуацию развития.** Тяжёлое и множественное нарушение возникает вследствие органического поражения ЦНС в результате недоразвития или повреждения мозга преимущественно в раннем развитии. Поражение ЦНС при тяжёлом множественном нарушении носит сложный характер, при котором страдают: интеллект, речь и коммуникация, общая и мелкая моторика, поведение, сенсорная сфера.

Основным в клинической картине тяжёлого и множественного нарушения является умственная отсталость. Кроме того, в разных сочетаниях выявляются: двигательные нарушения (ДЦП разной формы и степени тяжести); тяжелые нарушения речи (несформированность языковых средств), нарушения функций анализаторных систем (зрения, слуха, тактильной чувствительности); повышенная судорожная готовность (эписиндром); расстройства эмоционально-волевой сферы (нарушения регуляции поведения и др.); аутистические расстройства (стереотипные действия, нарушение коммуникации, взаимодействия, социального поведения).

**Дети с тяжёлыми и множественными нарушениями развития требуют постоянной, интенсивной поддержки в более чем одной жизненно важной деятельности, для того, чтобы участвовать в интеграционных процессах своего сообщества и иметь возможность пользоваться всеми благами жизни, доступными другим людям.** Основным средством поддержки детей с тяжёлыми и множественными нарушениями является специальная психолого-педагогическая помощь в их развитии, которая осуществляется различными специалистами в тесном сотрудничестве с семьёй, воспитывающей ребёнка-инвалида.

Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями.

Некоторые специфические особенности развития детей с данной категорией нарушений имеют общие черты, которые позволяют нам разделить детей на три группы. Опишем наиболее характерные особенности каждой группы детей.

Дети **первой группы** имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦП, спастический тетра парез, гиперкинез и т.д.) и, как следствие, полная или почти полная зависимость от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании и предметной деятельности. Большинство детей этой группы не могут самостоятельно удерживать своё тело в сидячем положении. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и речемоторных функций порождения экспрессивной речи. Интеллектуальное развитие детей первой группы различно. Степень умственной отсталости колебался от умеренной до глубокой. Дети данной группы с менее выраженным интеллектуальным недоразвитием имеют предпосылки для формирования представлений, умений и навыков, значимых для социальной адаптации детей. Так, у большинства детей проявляется интерес к общению и взаимодействию, что позволяет обучать детей пользоваться невербальными средствами коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.); наличие отдельных двигательных действий (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.), создаёт предпосылки для обучения детей выполнению доступных операций самообслуживания и предметно-практической деятельности.

Особенности развития детей **второй группы** вызваны нарушениями их эмоционально-волевой сферы и проявляются в расторможенности, «полевом» поведении, стереотипиях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия. Контакт с окружающими отсутствует или возникает в форме физического обращения к взрослым обычно в ситуациях, когда ребёнку требуется помощь в удовлетворении потребности. Дети данной группы не выражают интерес к деятельности других и не проявляют ответные реакции на попытки учителя организовать взаимодействие с окружающими. Дети часто не выполняют просьбы или инструкции взрослого, на запрет реагируют агрессией и самоагрессией, бросанием предметов и другими деструктивными действиями. Такая же реакция наблюдается при скученности людей, в шуме. Моторные функции рук не нарушены, однако, предметные действия формируются тяжело в связи со слабой мотивационно-потребности стороной деятельности. Аутистические черты часто затрудняют установление степени нарушения интеллектуального развития детей второй группы. Особенности эмоционально-волевого развития детей второй группы, их аутистические черты поведения обуславливали трудности обучения этих детей в условиях группы. Такие особенности детей второй группы требуют организации с ними индивидуальной педагогической работы с целью их последующей адаптации к обучению в условиях группы.

Дети **третьей группы** могут иметь нарушения общей моторики, но передвигаются самостоятельно, в отличие от детей первой группы. Их моторная недостаточность проявляется в замедленном темпе, несформированной координации и неточности движений. У некоторых детей наблюдается стереотипия, нежелание контактировать с окружающими и другие аутистические черты, свойственные в более выраженной степени детям второй группы. Большинство детей третьей группы имеют сформированные элементарные навыки общения. Среди диагнозов детей третьей группы – умственная отсталость от легкой до глубокой степени. По сравнению с детьми первой и второй групп у детей третьей обычно проявляются более развитые коммуникативные функции, желание общаться. Дети данной группы, владеющие вербальной речью, могут обратиться и выразить свою потребность, выполнить простую просьбу, сообщить о выполненном задании, ответить на вопросы взрослого на уровне слова, словосочетания или нераспространенного предложения. Некоторые дети данной группы не владеют вербальной речью, но могут вступать в контакт и осуществлять элементарное общение при помощи естественных жестов, вокализации и отдельных слогов. Дети третьей группы могут выполнить отдельные операции предметных действий. Однако, качественные показатели деятельности: слабая мотивация, кратковременность концентрации внимания, непоследовательность выполняемых операций препятствуют выполнению действия целиком. В отличие от детей второй группы большинство детей третьей могут короткое время осуществлять совместную деятельность с другими, что служит предпосылкой для их обучения в группе. В целом у детей третьей группы наблюдается более высокий (по сравнению с первой и второй группами) уровень развития социально значимых представлений, умений и навыков.

Многочисленными исследованиями установлено, что ум­ственно отсталый ребенок в физическом развитии значи­тельно уступает нормально развивающемуся сверстнику. У таких детей замедленно формируются координация дви­жений, их точность, равновесие, двигательные умения и навыки, а также быстрота, ловкость, выносливость, прыгу­честь и другие качества. У умственно отсталых детей на­блюдаются различные нарушения развития, которые необ­ходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию. Встречаются дети с явными параличами или парезами отдельных мышечных групп, со стертыми двига­тельными нарушениями.

***Учитывая вышесказанное, под физическим развитием учащихся с умеренной и тяжелой умственной отстало­стью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые про­исходят в результате формирования элементарных дви­гательных представлений и связанных с ними логических операций.***

**Цели:**

* Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.
* Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
* Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

**Задачи:**

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физи­ческая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;

-  Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двига­тельной деятельности знаний, умений, навыков и воспита­ние сознательного отношения к их использованию;

- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дис­циплинированности, организованности, ответственности, эле­ментарной самостоятельности.

**Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недо­развитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:**

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние дви­гательных функций и координационных способностей, уро­вень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упраж­нениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических при­емов обучения двигательным действиям, развитие физиче­ских качеств, коррекция психомоторных нарушений и фи­зической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием зани­мающихся.

**К психологическим требованиям относятся**:

- создание комфортного психологического климата на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» (по­зитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфор­та), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объ­единение общими интересами, взаимопомощь, взаимопони­мание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его откры­тость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исклю­чение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряже­ния, боли, неудачи, вербальных или невербальных разно­гласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия вни­мания и др.), концентрация внимания учащихся на по­ложительном, позитивном, переориентировка внимания на само регуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Следует понимать, что адаптивное физическое воспитание, продолжаясь в течение длительного периода жизни, не только оказывает разностороннее влияние на организм учащихся-инвалидов, но и формирует новое осознание соб­ственного «Я», понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств, компенсации двигательной недостаточности, укре­пления здоровья, телесных сил, расширения психомотор­ных возможностей для нормальной жизнедеятельности.

Наряду с конкретными задачами, значимыми для кор­рекционно-образовательной области «Физическая культу­ра», в ходе реализации задач учебного предмета «Адап­тивная физическая культура» в «Программе» рассматривается и более широкая задача — социализация учащихся. Игровой метод представляется наиболее целесообразным для процесса социализации учащихся с умеренной и тя­желой умственной отсталостью на уроках по предмету "Адаптивная физическая культура». Целенаправленно по­добранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают мелкую моторику, координацию движений, точ­ность и другие физические и интеллектуальные способ­ности учащихся.

Именно для этой категории учащихся наиболее значимо, чтобы в процессе реализации задач предмета «Адаптивная физическая культура» обучение было тесно связано с реше­нием задач нравственного, умственного, речевого, трудово­го, эстетического и физического воспитания. Из этого сле­дует, что их решение нельзя рассматривать в отрыве отрешения задач целостного развития учащегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Биологический возраст ребенка с нарушениями в раз­витии, как правило, отстает от паспортного. Уровень его психических и физических способностей сугубо индивидуа­лен, как индивидуальны и сензитивные зоны. Важно их не пропустить, на них ориентироваться и максимально ис­пользовать для развития и личностного роста учащегося.

Эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей детей и подростков с наруше­ниями в развитии будет выше, если педагогическое воз­действие будет осуществляться с учетом физических и психических особенностей того или иного периода инди­видуального развития. Подбор упражнений в «Программе» позволяет воздействовать не только на весь организм, но и на определенные группы мышц.

**Организационная структура уроков:**

*Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок.*

**Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:**

-постепенное повышение нагрузки и переход к успо­коительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и раз­витию учащихся.

**Урок состоит из четырех частей**: вводной, подготовитель­ной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесо­образно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко при­меняются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов дви­жений. При планировании занятий учитываются возмож­ности проведения их на свежем воздухе.

Кроме уроков, физическое воспитание включает меро­приятия по соблюдению режима дня, внеклассную и внеш­кольную физкультурную работу. Для правильной поста­новки физического воспитания требуются определенные гигиенические условия на занятиях по всем предметам.   Целесообразно введение динамических 30-минутных пауз во второй половине дня и вовлечение учащихся в занятия видами спорта, доступными им.

Обязательным требованием является обеспечение систе­матического медицинского контроля за физическим раз­витием и состоянием здоровья учеников. Помещение, от­веденное для занятий адаптивной физической культурой, должно соответствовать установленным санитарно-гигиени­ческим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи.

На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упраж­нений и инструкции педагога, требуется многократное по­вторение, сочетающееся с правильным показом. Упражне­ния, подвижные игры, игры с элементами спорта подби­раются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Мы уже отмечали, что характер­ной особенностью учащихся с умеренной и тяжелой ум­ственной отсталостью является инертность нервных про­цессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в не­привычную для них обстановку, учащиеся не могут вос­произвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмо­треть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку учащиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систе­матическая помощь педагога.

На уроках по предмету «Адаптивная физическая куль­тура» детей и подростков учат:

- в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;

- согласовывать двигательные, интеллектуальные, во­левые и эмоциональные усилия для закрепления форми­руемых навыков;

- дисциплинированности, организованности, ответствен­ности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

**В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:**

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);

- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;

- учат адекватно вести себя во время занятий физиче­скими упражнениями с элементами спортивных;

- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

**Учитывая нарушения сердечнососудистой и дыхательной систем, грубую эндокринную патологию, диспластичность развития учащихся, учитель должен быть особенно осто­рожным, подбирая физические упражнения, определяя их дозировку и темп выполнения. Это требование относится как к отдельным заданиям, так и ко всему уроку в целом.**

Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокои­тельным упражнениям; чередование различных видов упраж­нений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

В процессе физического воспитания решаются конкрет­ные задачи обучения детей и подростков:

- Создание условий для подготовки к уроку физкультуры;

- Создание условий для обучения правильному построению и знанию своего места в строю;

- Создание условий для обучения правильному передвижению из класса на урок физкуль­туры;

- Создание условий для обучения ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

-        Создание условий для обучения простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

- Создание условий для обучения овладению приемами правильного дыхания (по показу учителя);

- Создание условий для обучения выполнению простейших заданий по словесной ин­струкции учителя;

- Создание условий для обучения выполнению ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;

- Создание условий для обучения овладению навыками координации толчка двумя но­гами в различных видах прыжков и умению мягко призем­ляться в прыжках;

- Создание условий для   формирования умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);

- Создание условий для овладения навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;

- Создание условий для   формирования умений метать, бросать и ловить мяч;

- Создание условий для   формирования умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

- Создание условий для   формирования умений выполнять простейшие упраж­нения в определенном ритме;

- Создание условий для   формирования умений сохранять равновесие в про­цессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;

- Создание условий для   формирования умений преодолевать различные пре­пятствия;

- Создание условий для   обучения переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;

- Создание условий для   формирования целенаправленных действий под руко­водством учителя в подвижных играх.

Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственно­го, речевого, трудового, эстетического и физического вос­питания учащихся.

***ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО ДАННОМУ ПРЕДМЕТУ.***

**Предполагается то, что учащиеся будут знать:**

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Название предметов одежды;
3. Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Правила поведения во время подвижных игр;

**Предполагается то, что учащиеся будут уметь:**

1. Выполнять команду «Становись!»;
2. Строиться в шеренгу, в колонну;
3. Держать мячи, обручи;
4. Выполнять инструкции и команды учителя;
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
6. Чередовать ходьбу с бегом;
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах;
8. Метать мячи одной рукой с места;
9. Мягко приземляться при прыжках;
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;