



ФКПОУ

«Калачевский техникум-интернат»

Минтруда России

МАСТЕР-КЛАСС

Тема практики: «Методика проведения занятия по дисциплине «Физическая культура» для студентов с поражением опорно-двигательного аппарата»

направление «Учебное занятие в условиях инклюзивной образовательной среды»

Преподаватель Димитрова Любовь Анатольевна

Цель мастер-класса:

представить опыт работы по методике проведения учебного занятия по дисциплине «Физическая культура» для студентов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Участники мастер класса **узнают** особенности организации учебного занятия по дисциплине «Физическая культура» для студентов с поражением опорно-двигательного аппарата;

освоят методику проведения учебного занятия для студентов с поражением опорно-двигательного аппарата, направленную на восстановление, замещение и компенсацию нарушенных функций организма при работе с нестандартным оборудованием





Обеспечение мастер-класса:

Наглядные пособия:

1. презентация Power Point

Технические средства:

1. проектор
2. камера
3. компьютер

Материалы, инвентарь для работы:

1. бодибар 1кг
2. изотоническое кольцо (кольцо для пилатеса)
3. мячи резиновые (диаметр 12-15 см)



Большинство обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с **церебральным параличом (ДЦП)** с различными двигательными патологиями, сочетающиеся с нарушениями в познавательном, речевом и эмоционально-личностном развитии.

Применение физических упражнений, создание положительного эмоционального отношения – важный фактор успешной адаптации к условиям окружающей среды и фактор улучшения усвоения знаний и навыков.

Занятия физическими упражнениями со студентами с ДЦП оказывают оздоровительное и общеукрепляющее влияние на организм; улучшают обменные процессы и кровообращение; предупреждают появление спаек между окружающими тканями; укрепляют ослабленные мышцы, восстанавливают двигательную координацию, борются с искривлением позвоночника и так далее.



Особенности занятий физической культурой

1. Систематичность и непрерывность применения физических упражнений;
2. Строго индивидуальные и дифференцированные упражнения в соответствии с тяжестью заболевания, возрастом обучающегося, его развитием;
3. Постепенное увеличение физических нагрузок
4. Постоянный врачебно-педагогический и медицинский контроль за изменениями функционального состояния, физической подготовкой и состоянием здоровья занимающихся;
5. Обязательное соблюдение показаний и противопоказаний при различной степени поражения опорно-двигательного аппарата обучающегося

Корригирующие упражнения для студентов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА)

1. Упражнения для растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, расширение диапазона движения.
2. Упражнения для развития чувствительности мышц; для выработки силы, дающей возможность регулировать определенный участок мышцы.
3. Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов.
4. Упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц.
5. Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов.



Корригирующие упражнения для студентов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА)



6. Упражнения на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог.

7. Тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе).

8. Тренировка органов чувств: упражнения для стимулирования органов чувств через повышение чувствительности мышц.

9. Упражнения для улучшения равновесия и двигательной силы.

10. Упражнения на сопротивление



Упражнения с бодибаром

Бодибар-это утяжеленная гимнастическая палка. Оптимальная и систематическая нагрузка с бодибаром создает сильный мышечный корсет, улучшает функцию внутренних органов, уравнивает нервные процессы, развивает все физические качества и формирует двигательные навыки, оказывает положительное воздействие на психоэмоциональную сферу.

При занятиях с бодибаром, улучшается координация движений, повышается выносливость сердечной и дыхательной систем, мышцы быстро приходят в тонус.



Кольцо для пилатеса

Это обруч с двумя ручками с противоположных сторон..

Упражнения с изотоническим кольцом улучшают мышечный тонус, выносливость, координацию и баланс. Кольцо довольно жесткое и создает ощутимое сопротивление при его сжатии, а уровень нагрузки повышается посредством увеличения сдавливания кольца. Упражнения с изотоническим кольцом тренируют глубокие мышцы и улучшают осанку



Рефлексия настроения и эмоциональности

Игры с мячами развивают физические качества и решают задачи нравственного и умственного воспитания. Развиваются психические процессы: память, мышление, внимание, чувство уверенности в себе, волевые и коммуникативные качества. Игры с мячом дают возможность отдохнуть от умственных нагрузок, раскрепоститься, снять зажатость, напряжение, получить положительный эмоциональный заряд.

Рефлексивная контрольно – оценочная деятельность

при организации коллективно-учебной деятельности в группе предполагает включение каждого учащегося в действие взаимоконтроля и взаимооценки



«Не ждите, пока все будет в порядке. Жизнь никогда не будет совершенной. Там всегда будут проблемы, препятствия и менее чем идеальные условия. И что. Начинайте прямо сейчас. С каждым шагом, который вы делаете, вы будете становиться все сильнее и сильнее, все более и более квалифицированным, все более и более уверенным в себе и все более и более успешным.»

Марк Виктор Хансен



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ !
ФКПОУ «Калачевский техникум-интернат»
Минтруда России



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!