

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПОСЕЛКА ПСЕБАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
Педагогического совета
от «20» 01 2023 г.
Протокол № 3



Утверждаю
Директор МБУДО «Дом
детского творчества» пос. Псебай
В.Н. Левенцова
«20» сентября 2023 г.

**Методические рекомендации для педагогов при проведении
занятий с применением мяча-фитбола
с детьми ОВЗ (с легкой умственной отсталостью
и с задержкой психического развития)**

Подготовила:
Данилова Елена Валерьевна,
педагог дополнительного
образования

2023 г.

Данные методические рекомендации разработаны для педагогов, работающих с детьми с легкой умственной отсталостью, с задержкой психического развития в объединении физкультурно-спортивной направленности. Они содержат материалы, которые помогут как начинающим, так и опытным педагогам, при проведении занятий с применением мяча-фитбола с детьми ОВЗ (с легкой умственной отсталостью и с задержкой психического развития).

Используя данные советы и рекомендации, педагоги смогут грамотно подготовить и провести занятие с применением мяча-фитбола с детьми с особыми образовательными потребностями.

При проведении занятия данной категории, педагог должен делать упор, на опыт детей, на то, что они знают и умеют, т.е. на зону ближайшего развития, а также учитывать разрешенную максимальную нагрузку. Следует помнить, что необходимо постоянно поддерживать, у ребенка с особыми образовательными потребностями, уверенность в своих силах и возможностях.

Физическое развитие – одна из важных задач для детей с ОВЗ, решению которой способствуют занятия фитбол-гимнастикой. У детей формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация, усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю.

При проведении занятий с детьми с ОВЗ, педагогу необходимо:

1. Регулировать нагрузку, применять личностно-ориентированный подход. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия на детей.

2. Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма, что достигается соблюдением принципов обучения и воспитания (сознательности, активности занимающихся, систематичности, доступности занятий, прочности овладения необходимыми умениями и навыками). Профилактика травматизма заключается также в тщательной дозировке физических упражнений, дисциплине занимающихся, обеспечении санитарно-гигиенических условий. Кроме того, необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение детей при выполнении упражнений.

3. Обязательно учитывать индивидуальные особенности детей с ОВЗ и создавать оптимальные условия для развития его организма. Ни один метод обучения не даст положительных результатов, если он применяется без индивидуального подхода.

При проведении комплексов упражнений фитбол-гимнастики необходимо:

- создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника;
- систематически закреплять навык правильной осанки;
- воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела;
- укреплять мышцы и совершенствовать двигательные навыки и координацию движений.

4. Избегать методических шаблонов, разнообразить содержание и методику проведения занятий.

5. Ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм ребенка с ОВЗ.

В подготовительной части занятия необходимо создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп.

В основной части решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности.

В заключительной части занятия необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма.

Для детей с ОВЗ все части занятия носят не регламентированный характер.

Общие методические требования к занятиям с детьми ОВЗ

1. Занятия проводятся с группой, либо индивидуально.
2. Упражнения на фитболе выполняются из разных исходных положений. Упражнения в исходном положении сидя способствуют тренировке мышц тазового дна, выполнение упражнений на фитболе из исходного положения лежа на животе или на спине гораздо тяжелей, чем аналогичных упражнений на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.
3. Необходимо подбирать мяч-фитбол по росту, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в упоре стопами на полу расположены на ширине плеч.
4. Перед занятием убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить мяч.
5. Наличие спортивной формы и нескользящей обуви обязательно.
6. Начинать занятия с доступных упражнений, постепенно переходя к более сложным.
7. Следить, чтобы упражнения не вызывало дискомфорта. Исключить быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и

- создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника;
- систематически закреплять навык правильной осанки;
- воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела;
- укреплять мышцы и совершенствовать двигательные навыки и координацию движений.

4. Избегать методических шаблонов, разнообразить содержание и методику проведения занятий.

5. Ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм ребенка с ОВЗ.

В подготовительной части занятия необходимо создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп.

В основной части решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности.

В заключительной части занятия необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма.

Для детей с ОВЗ все части занятия носят не регламентированный характер.

Общие методические требования к занятиям с детьми ОВЗ

1. Занятия проводятся с группой, либо индивидуально.
2. Упражнения на фитболе выполняются из разных исходных положений. Упражнения в исходном положении сидя способствуют тренировке мышц тазового дна, выполнение упражнений на фитболе из исходного положения лежа на животе или на спине гораздо тяжелей, чем аналогичных упражнений на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.
3. Необходимо подбирать мяч-фитбол по росту, чтобы обеспечить при посадке угол в 90 между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в упоре стопами на полу расположены на ширине плеч.
4. Перед занятием убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить мяч.
5. Наличие спортивной формы и нескользящей обуви обязательно.
6. Начинать занятия с доступных упражнений, постепенно переходя к более сложным.
7. Следить, чтобы упражнения не вызывало дискомфорта. Исключить быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и

поясничном отделе позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины.

8. При выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в и.п. лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

9. При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускать наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей.

10. При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

11. При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плеч.

12. Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту ребенка и особенностям его организма.

13. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.

14. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на различные группы мышц из различных исходных положений.

15. На каждом занятии создавать положительный эмоциональный фон. Обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера тех детей, которые правильно выполняют упражнения.

Заключение: Физическое развитие – одна из важных задач для детей с особыми образовательными потребностями, решению которой способствуют занятия фитбол-гимнастикой. У детей формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация, усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю.

Используя данные методические рекомендации, педагоги смогут более грамотно и правильно подойти к проведению занятий с детьми с ОВЗ и с детьми-инвалидами с использованием мячей-фитболов.