

Тема занятия: «Коррекционно - развивающие упражнения в воде при ДЦП»

Дата проведения: 15 марта 2019 год.

Место проведения: кабинет гидротерапии.

Учитель АФК: Харечкин Евгений Васильевич

Тема самообразования: «Нетрадиционные виды гимнастики в реабилитации детей с ОВЗ» В соответствии своей темы самообразования, во время проведения занятия, я использовал следующие:

1) *КРУ* в бассейне является нетрадиционной формой занятия. Тело ребенка в бассейне постоянно находится в безопасной опоре, но при этом ребенок свободно двигается, меняет направление движения, позу, чередуя деятельность с отдыхом, удовлетворяет потребность в движении. Упражнения активизируют сердечно – сосудистую и дыхательную системы, способствуют развитию физических качеств, уменьшают спастичность и гиперкинезы, способствуют увеличению подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей, создают положительный психоэмоциональный настрой.

2) *Дыхательная гимнастика* - быстрый вдох и медленный выдох в воду, позволяет не только восстанавливать дыхание после нагрузки, но способствует увеличению объема легких.

3) *Зрительная гимнастика* – по сигналу закрываем глаза и открываем, направлена на коррекцию зрительного восприятия и развития внимания.

4) *Элементы корригирующей гимнастики* :

а) различные виды ходьбы с доской, с изменением исходных положений, направленная на коррекцию нарушений осанки;

б) повторное проплывание отрезков в ластах способствует: укреплению сердечно – сосудистой системы и мышц, увеличению объема движений в нижних и верхних конечностях и подвижности суставов, развитию выносливости, коррекции НОДА.

в) игра «Кто дольше и больше» , в которой по сигналу меняется положение в воде («звездочка» - «поплавок» - «звездочка» и т. д.) развивает координационные способности, воспитывает внимание, дисциплину, соревновательный дух и волю к победе.

Задачи занятия:

- 1) Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений в воде.
- 2) Закрепление ранее изученных КРУ в воде.
- 3) Коррекция НОДА и развитие моторики рук и ног.
- 4) Воспитание внимания, дисциплины, соревновательного духа и воли к победе.

План занятия.

1) Построение. Объяснение задач и правил поведения в бассейне. Вход в воду.

Разминка:

- И. п. стоя в воде, ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращения головой .
 - И.п. тоже, повороты головой.
 - И. п. руки в замок, « волна»
 - И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу, поочередное вращение руками вперед и назад, с захватом воды ладонями.
 - И. п. ноги на ширине плеч, руки за головой, повороты туловищем.
 - И.п. стоя у опоры, правая рука держится за поручень, махи в сторону, вперед, назад левой ногой.
 - И.п. стоя у опоры, левая рука держится за поручень, махи в сторону, вперед, назад правой ногой.
- 2) *КРУ с доской:*

- доска за головой, локти разведены в стороны, ходьба вперед на носках, по сигналу плывем на спине в обратном направлении ;
- доска за головой, локти разведены в стороны, ходьба вперед с высоким подниманием бедра, по сигналу плывем на спине в обратном направлении ;
- вдох и медленный выдох в воду – «пузыри»
- доска над головой, руки прямые, ходьба спиной вперед, по сигналу плывем на груди, с опорой рук на доску;
- доска над головой, руки прямые, ходьба спиной вперед, с махом ноги, по сигналу плывем на груди, с опорой рук на доску;
- «пузыри»

3) КРУ с «колобашкой»:

- колобашка плотно зажата между ног, руки держатся за поручни, тело лежит на поверхности воды, голова над водой, сгибание и разгибание рук - выполняем челночное скольжение;
- колобашка плотно зажата между ног, выполняем толчок двумя ногами от борта и скольжение, при этом задерживаем дыхание и голова находится в воде;
- колобашка плотно зажата между ног, проплывание отрезков на груди, при этом работают только руки;
- «пузыри»

4) Проплывание отрезков с доской и в ластах:

- на груди;
- «пузыри»
- на спине;
- «пузыри»
- на груди, при этом выполняем быстрый вдох над водой и медленный выдох в воду.

5) *Игра «Кто дольше и больше?»* По сигналу ребята выполняют упражнение с задержкой дыхания - «звездочка», второй сигнал – «поплавок», третий – «звездочка» и т. д.. Побеждает тот у кого больше повторений упражнений и кто дольше находился под водой.

б) Подведение итогов.

Организованный выход из бассейна. Задачи занятия я ставил с учетом особенностей программных требований для коррекционных школ. Отбирая материал к занятию, я стремился, чтобы задачи, реализуемые в ходе занятия, прослеживались на всех этапах и были логически связаны между собой. Содержание занятия имеет коррекционно – развивающую направленность, что соответствует возможностям занимающихся с НОДА.

Место для проведения занятия было мною подготовлено заранее. Для каждого был подготовлен соответствующий инвентарь. Среди недостатков развития детей с ограниченными возможностями здоровья основным является низкая познавательная и физическая активность. Поэтому в занятии я использовал методы и приёмы для их активизации. Это создание ситуации занимательности, ситуаций успеха. Применял следующие приемы: задания на соотнесение предмета и действия.

Я попытался осветить структуру, формы, методы, приёмы работы на уроке по реализации задач. А также показал способы вовлечения учащихся с НОДА в учебно-практическую деятельность. Задачи урока, на мой взгляд, достигнуты.

К недостаткам урока отношу слаборазвитую моторику рук и ног обучающихся, недостаток мышечной массы и координационных способностей, слаборазвитая пространственная ориентация, что сказывается на качестве и скорости выполнения практической работы. Для этого считаю необходимым разнообразить методы и приёмы, направленные на реабилитацию детей с НОДА.