

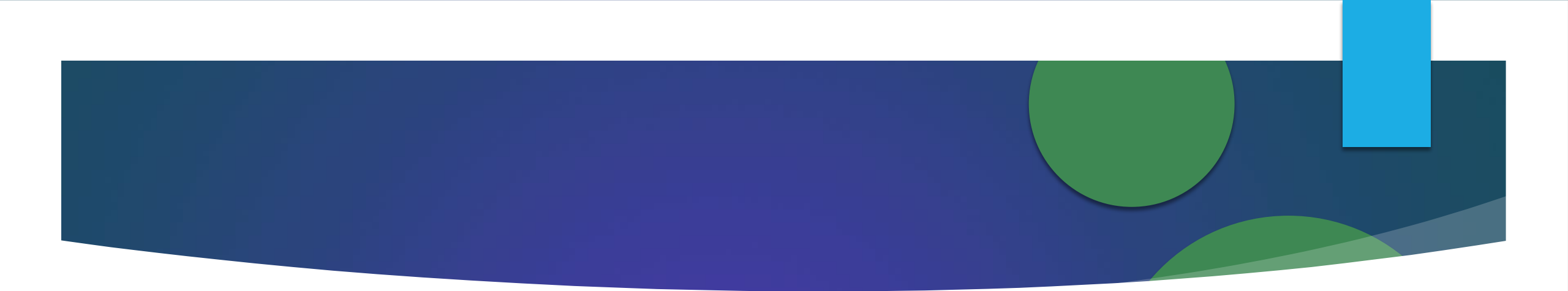
# Лекция 1. Организация процесса адаптивного физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении

## План:

- ▶ 1. Дисциплина АФВ: определение, цель, задачи, функции, средства, методы;
- ▶ 2. Формы занятий физическими упражнениями.
- ▶ 3. Врачебно-педагогический контроль на занятиях с дошкольниками.
- ▶ 4. Особенности методики занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.
- ▶ 5. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста.

- ▶ Адаптивное физическое воспитание (АФВ) – компонент адаптивной физической культуры (АФК) удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья, в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного отношения к различным видам АФК



- 
- ▶ Цель АФВ: формирование у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а так же потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни (ЗОЖ).

# ЗАДАЧИ

## 1 группа

- **Педагогические задачи (общие):**  
образовательные, воспитательные, развивающие

## 2 группа

- **Специальные задачи (коррекционные):**  
компенсаторные, профилактические, оздоровительные, коррекционные

# Педагогические задачи:

- ▶ 1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- ▶ 2. Обучение основам техники движений и формирование жизненно необходимых умений и навыков;
- ▶ 3. Развитие двигательных способностей;
- ▶ 4. Формирование необходимых знаний в области физической культуры (ФК);
- ▶ 5. Воспитание потребности и умения самостоятельно выполнять физические упражнения, применять их в целях отдыха, тренировки, повышать работоспособность;
- ▶ 6. Воспитание нравственных и волевых качеств, любознательности, самостоятельности, ответственности за свои поступки.

## Специальные задачи:

- ▶ 1. Коррекция техники основных движений
- ▶ 2. Коррекция и развитие координационных способностей
- ▶ 3. Коррекция и развитие физической подготовленности
- ▶ 4. Коррекция и развитие сенсорных систем
- ▶ 5. Коррекция психических нарушений
- ▶ 6. Компенсация утраченных или нарушенных функций
- ▶ 7. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений
- ▶ 8. Формирование компенсаторных механизмов за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции

# Функции АФВ

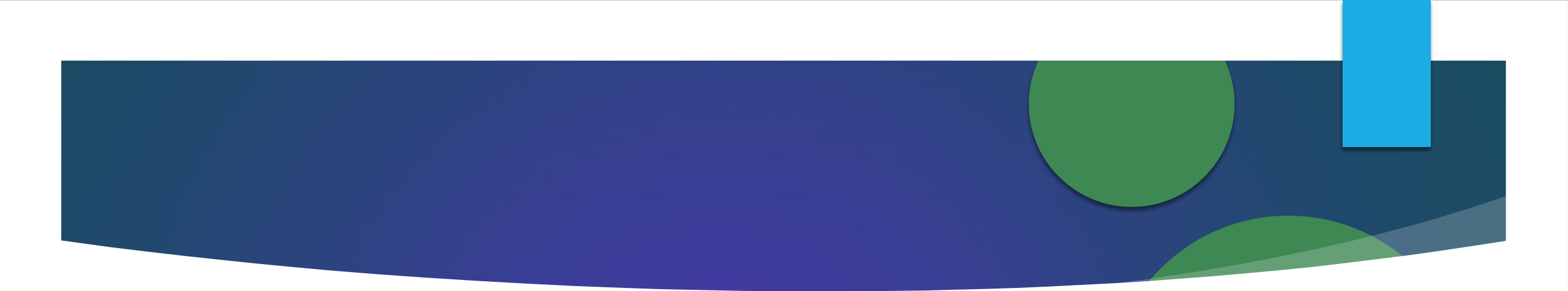
## 1 группа: Педагогические функции

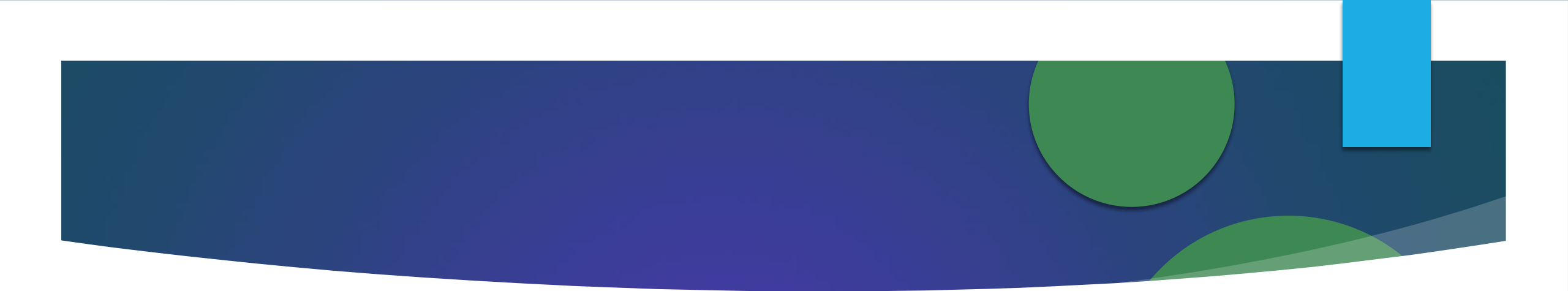
- Учебно-познавательная, развивающая, коррекционная, профессионально подготовительная, воспитательная

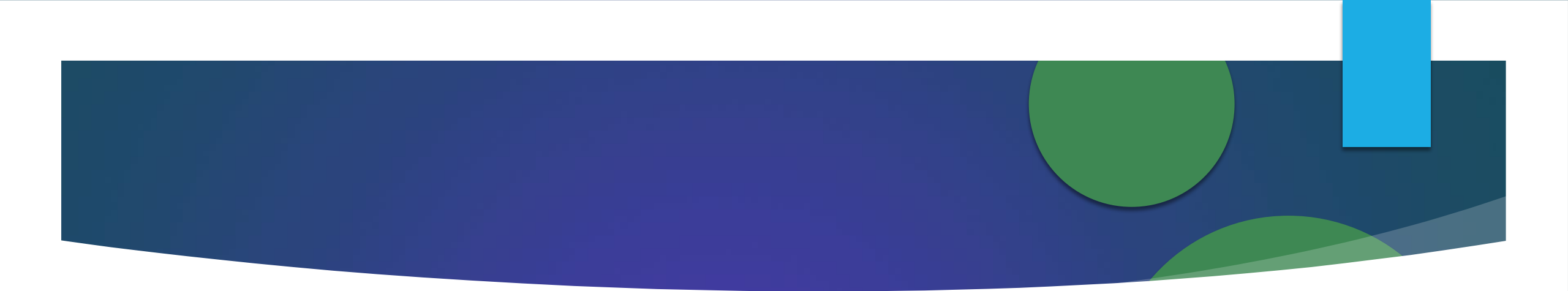
## 2 группа: Социальные функции:

- Социализирующая, интегративная, коммуникативная



- 
- ▶ **Социализирующая функция.** Под социализацией понимается процесс включения человека в жизнь общества, усвоение опыта социальной жизни, образцов поведения, социальных норм, ролей и функций, вхождение в социальную среду и социальные группы. Социализация для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, и особенно инвалидов, выступает в качестве цели, так как равноправное вхождение человека в созидательную общественную жизнь предъявляет высокие требования к всестороннему развитию личности.

- 
- ▶ **Интегративная функция** означает включение различных категорий инвалидов в социальные системы, структуры, социумы, предназначенные для здоровых людей, активное участие в основных направлениях жизни и деятельности, самореализацию и раскрытие личностных способностей. Социализация и интеграция находятся в тесной взаимосвязи: чем выше уровень социализации, тем больше шансов у человека включиться в деятельность других групп, коллективов, сообществ.

- 
- ▶ **Коммуникативная функция.** Общение как социальный процесс имеет особое значение для инвалидов, поскольку входит в содержание человеческого взаимопонимания. В общении отражается потребность человека в эмоциональном контакте, в проявлении своих чувств и ответном понимании, получении информации, ощущении включенности в какую-либо деятельность.

## СРЕДСТВА АФВ:

- ▶ Основными средствами адаптивного физического воспитания являются: **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ПРИРОДЫ, ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ**

# Классификация физических упражнений:

- ▶ 1. По целевой направленности (ОРУ, спортивные, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные, профессионально-прикладные)
- ▶ 2. По преимущественному воздействию на развитие тех или иных качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость)
- ▶ 3. По преимущественному воздействию на определенные мышечные группы (упражнения на мышцы спины, груди, рук, ног и т.д.)
- ▶ 4. По координационной направленности (упражнения на равновесие, ритмичность движений, ориентировку в пространстве)
- ▶ 5. По биологической структуре движений (циклические, ациклические, смешанные).
- ▶ 6. По интенсивности выполнения задания (упражнения малой интенсивности ЧСС 80-100 уд/мин, умеренной ЧСС до 120 уд/мин, тонизирующей интенсивности ЧСС до 140 уд/мин, тренирующей интенсивности ЧСС до 180 уд/мин).

# Классификация физических упражнений

- ▶ 7. По видам спорта для различных нозологических групп инвалидов (упражнения и виды спорта для инвалидов по зрению, слуху, интеллекту, с поражением ОДА)
- ▶ 8. По лечебному воздействию (упражнения на восстановление функций паретичных мышц, опорности, подвижности в суставах, стимулирующие установочные рефлексy, трофические функции, функции дыхания и кровообращения)
- ▶ 9. По исходному положению
- ▶ 10. По степени самостоятельности выполнения (активные самостоятельные, с поддержкой, со страховкой, опорой на костыли, с помощью протезов, пассивные упражнения)
- ▶ 11. По интеграции междисциплинарных связей (музыкально-художественные, хореографические, упражнения ритмопластики, игротерапия).

# Методы АФВ:

- ▶ Метод формирования знаний (вербальный, невербальный, метод сопряженной речи, метод идеомоторной речи, метод наглядности (показа))
- ▶ Метод обучения двигательным действиям (метод целостного обучения и метод расчлененного упражнения)
- ▶ Метод развития физических качеств и способностей ( для развития мышечной силы – метод максимальных и динамических усилий, для развития скоростных качеств – повторный соревновательный, игровой методы, для развития выносливости – равномерный и перемешанный метод, для развития гибкости – метод активных и пассивных упражнений, для развития координационных способностей – метод дифференцировки усилий пространства и времени)
- ▶ Метод воспитания личности (метод воспитывающей среды, метод воспитывающей деятельности, метод осмысления человеком себя в реальной жизни)
- ▶ Метод педагогического воздействия (убеждения, поощрения, наказания, педагогическая оценка)
- ▶ Метод взаимодействия педагога и занимающегося (индивидуальные занятия, индивидуально-групповые занятия, малогрупповые занятия)

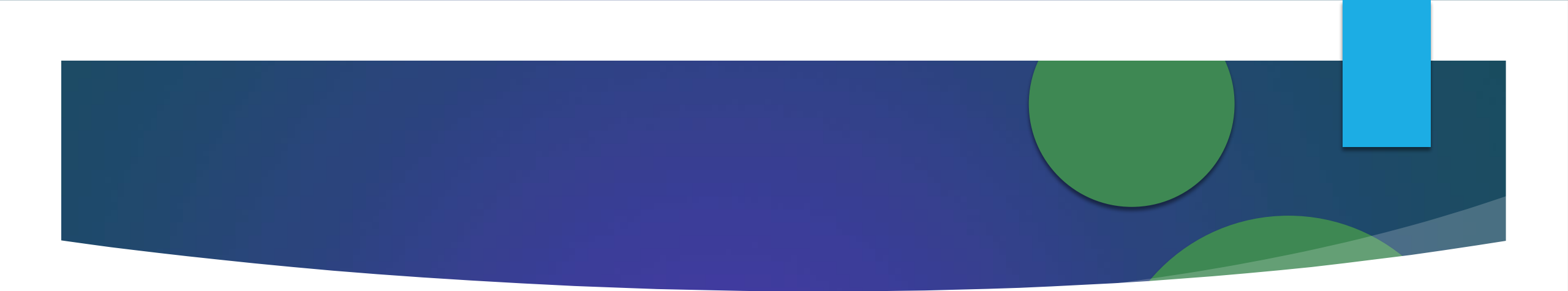
# Формы занятий физическими упражнениями

- Урочные формы – физкультурные занятия в дошкольных учреждениях;
- Неурочные формы – физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, организованные групповые, индивидуальные, а также самостоятельные занятия;



## Формы физкультурных занятия с детьми дошкольного возраста:

- Занятия физическими упражнениями в форме урока;
- Занятия физическими упражнениями в режиме дня детского сада (утренняя гимнастика, гигиеническая гимнастика после дневного сна, подвижные игры, спортивные развлечения, физкультминутки, прогулки, дни здоровья);
- Физкультурные праздники;
- Самостоятельные занятия детей;
- Пешеходные прогулки в зоны отдыха.



От 1 года до 3 лет занятия физическими упражнениями проводятся малыми группами (3-6 человек) и с подгруппами до 12 человек.

До полутора лет занятия проводятся ежедневно, а с более старшими детьми - не реже трех раз в неделю.

## Задачи физического воспитания

- От 1,5 до 2 лет: совершенствовать технику ходьбы в разнообразных условиях: лазанию, ползанию, пролезанию, катанию и бросанию мячей; обучать элементарным танцевальным движениям выполняемые под музыку.
- 3-4 года: совершенствовать умения ходить, бегать, лазать, бросать, прыгать.
- От 3 до 7 лет: задачи программы физического воспитания в детском саду.

## Структура урока

### 1-2 часть «Вводно-подготовительная»

Организовать детей, сконцентрировать их внимание на предстоящих двигательных заданиях, а также подготовить организм к выполнению упражнений в основной части.

### 3 часть «Основная»

Осуществляется формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств

### 4 часть «Заключительная»

Решают задачи постепенного перехода к другим видам деятельности и приведения организма детей в относительно спокойное состояние. Для этого используется ходьба, малоподвижные игры, хороводы.



▶ **3. Врачебно-педагогический**  
**КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ С**  
**ДОШКОЛЬНИКАМИ**

# Виды врачебно-педагогического контроля

## Предварительный (первичный)

**Цель** - оценить состояние и уровень здоровья для решения вопроса о допуске к занятиям физическими упражнениями, определения рациональных средств оздоровления.

### **Задачи первичного контроля:**

1. Выявление противопоказаний к оздоровительной тренировке;
2. Назначение адекватной тренировочной программы (т.е. рациональных параметров оздоровительных занятий)



# Оперативный (срочный)

**Цель** – оценить интенсивность и адекватность (соответствие) нагрузки функциональным возможностям организма.

Оценить адекватность выполняемых нагрузок можно по субъективным и объективным признакам.

# СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЗНАКИ:

Если нагрузки превышают функциональные возможности, возникают специфические, **субъективные** признаки их неадекватности. Симптомы, свидетельствующие о нарушениях деятельности сердца во время выполнения физических упражнений:

боль и чувство давления за грудиной;

боль, отдающая в левую руку и под левую лопатку;

дискомфорт в области желудка;

одышка;

кратковременная потеря сознания.

О резком изменении АД во время выполнения физических упражнений свидетельствуют **следующие симптомы:** боль и чувство тяжести в области затылка или височной области, шум в ушах, тошнота, рвота, головокружение, носовое кровотечение.



## Объективные признаки:

резкое покраснение или побледнение кожных покровов лица;  
появление потоотделения при нагрузке низкой интенсивности, когда организм еще не разогрелся (так называемого «холодного пота»);  
синюшность губ.  
повышение систолического АД 220 мм рт. ст.,  
диастолического – до 120 мм рт. ст.;  
нарушения сердечного ритма;  
патологические изменения в кардиограмме и т.д.

## Периодический (текущий):

Применяется с целью оценки эффективности курса (цикла) оздоровительных занятий.

Используют те же методы обследования, которые применялись при первичном контроле, т.е. до начала курса занятий, чтобы удобнее было сравнивать. Кроме того, учитывают динамику субъективных ощущений, показателей заболеваемости. **Текущий контроль проводится не чаще одного раза в 2-3 месяца, поскольку переход в более высокий уровень физического состояния под влиянием адекватных нагрузок происходит не ранее, чем через 2 месяца таких занятий.**



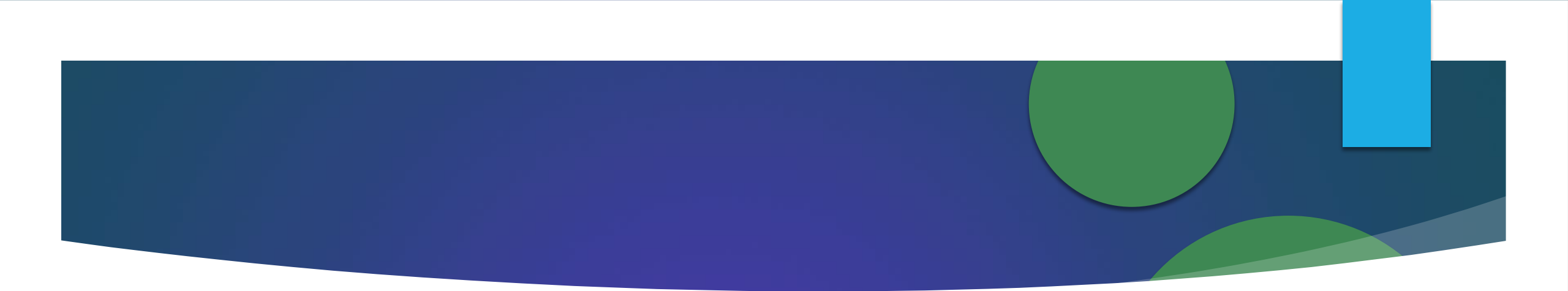
4. Особенности методики занятий  
физическими упражнениями с детьми  
дошкольного возраста.

# Задачи решаемые в процессе занятий

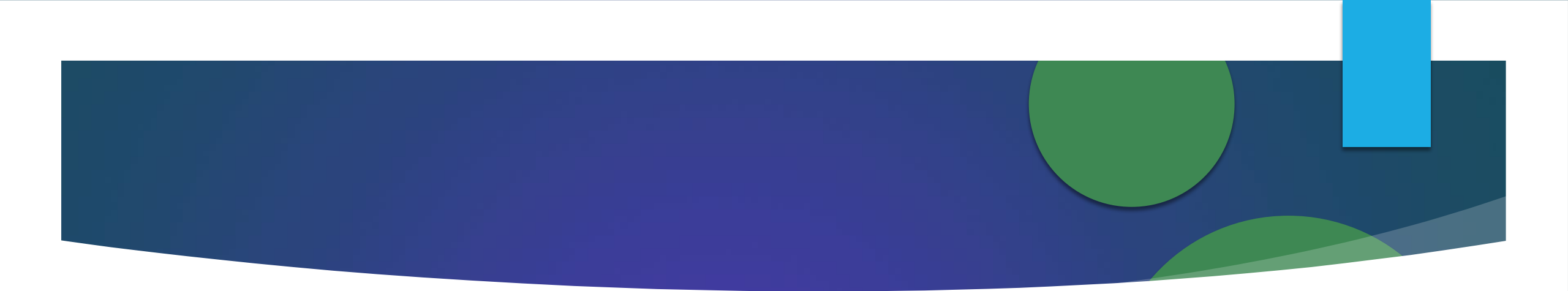
Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, повышение физической и умственной работоспособности детей;

Своевременное развитие моторики, формирование жизненно необходимых двигательных умений и связанных с ними элементарных знаний;

Направленное воздействие на развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.



Индивидуальная работа с детьми дошкольного возраста направлена на дополнительное обучение отстающих, активизацию малоподвижных и улучшение физической подготовленности ослабленных детей, своевременное выявление и исправление различных отклонений в физическом развитии. Индивидуальная работа осуществляется в течение всего дня в часы игр и прогулок, с одним ребенком или небольшой группой.

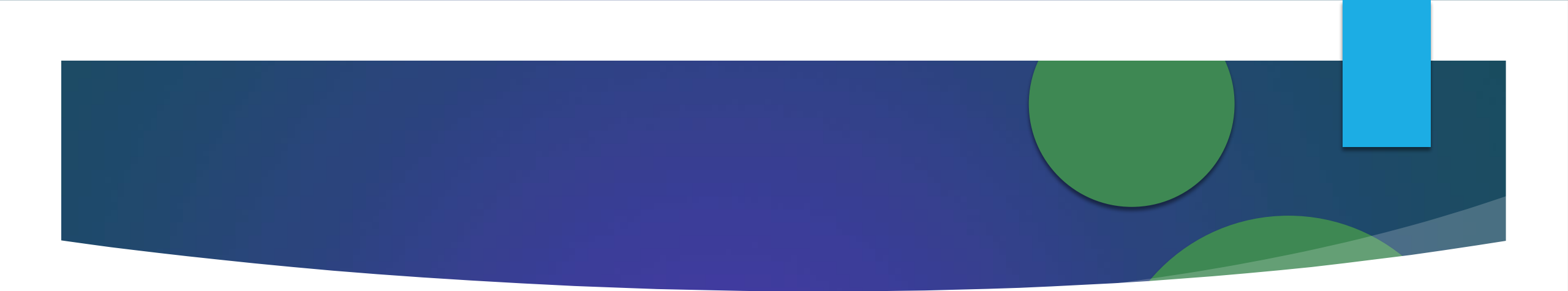


Начиная с 4-го года жизни и до 7-го включительно, содержание физического воспитания существенно расширяется и усложняется. Последовательно включаются более сложные формы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья, равновесия. Большое место занимают общеобразовательные упражнения. Однако, показ и подражание играют значительную роль, постепенно расширяется сфера применения словесных заданий, указаний, кратких объяснений, сравнений и оценок.

Содержание воспитательной работы с детьми 7-го года жизни обусловлено задачами подготовки к школе.

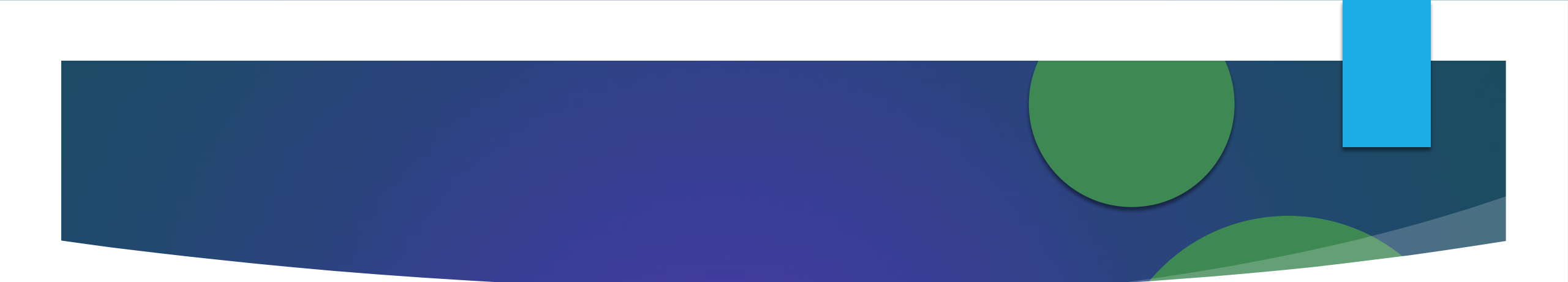


## 5.Содержание физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста



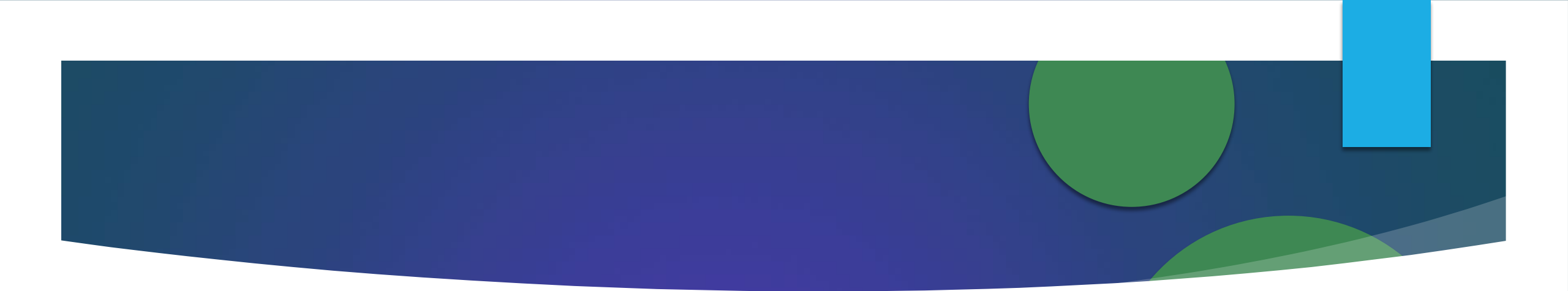
При проведении организованных физкультурно-оздоровительных занятий как урочного, так и неурочного типа рекомендуется придерживаться определенной структуры, которая предусматривает выделение основных частей, с соответствующим решением в них оздоровительных и образовательных задач. Продолжительность занятий 25-35 мин., периодичность – 2-4 раза в неделю.





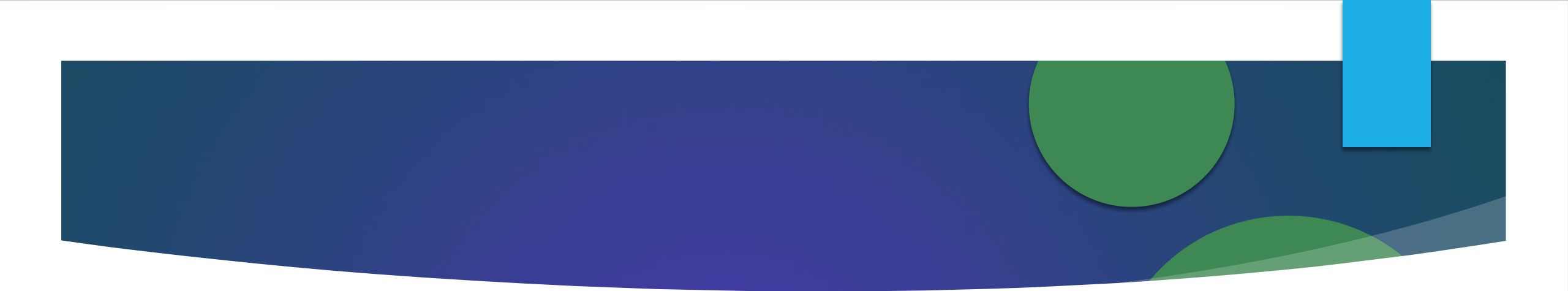
Для определения правильности построения занятий и распределения физической нагрузки проводится измерение ЧСС до начала занятия, в конце каждой части и в восстановительном периоде.

При правильно построенном занятии пульс учащается в водно-подготовительной части на 10-15 %, в основной части после выполнения основных видов двигательной деятельности на 40-50%, в подвижной игре на 60-70%, в заключительной части снижается почти до исходных показателей.



При систематических занятиях физическими упражнениями и соответствующей методике, правильном дозировании физических нагрузок происходит более интенсивное развитие двигательных качеств и повышение уровня физической подготовленности.

Быстрота движений, ловкость, гибкость, сила, выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладение широким кругом движений. Двигательные качества выполняют решающую роль в играх и разнообразной деятельности при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности.



Развитие двигательных качеств у дошкольников происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма (морфологическая и функциональная перестройка) и режимов двигательной активности, к которым относится весь комплекс организованных форм физического воспитания и его самостоятельная двигательная деятельность.

Средства развития двигательных качеств, методы, методические приемы и способы дозирования физической нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям детей.



**Спасибо за внимание!!!**