



ОТ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – К ЭФФЕКТИВНОЙ ИНКЛЮЗИИ



Автор презентации: ВОЛЧЕНКОВ П.Н.,
преподаватель ГБПОУ КСТ



- В 2016-2017 учебном году Колледж современных технологий имени Героя Советского Союза М.Ф. Панова в качестве соисполнителя участвует в реализации проекта «От адаптивной физической культуры – к эффективной инклюзии»
- Основным исполнителем и координатором реализации данного проекта является Московский государственный гуманитарно-экономический университет.
- Грантодатель: Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, который создан в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 26 марта 2008 года № 404.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

- Повышение уровня физической и социальной адаптированности детей подросткового возраста (с 14 до 17 лет) с нарушениями опорно-двигательной системы средствами АФК.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- ✓ Повышение уровня двигательных способностей и координации движений, тренировка вестибулярного аппарата, развитие коммуникативных способностей и возможностей подростка.
- ✓ Повышение осведомленности родителей о возможностях АФК для подростка с учетом особенностей его заболевания и освоение родителями корригирующих комплексов для занятий в домашних условиях.
- ✓ Создание условий для систематических занятий АФК.



С целью реализации данного проекта в ГБПОУ КСТ организована работа секции «От адаптивной физической культуры – к эффективной инклюзии» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

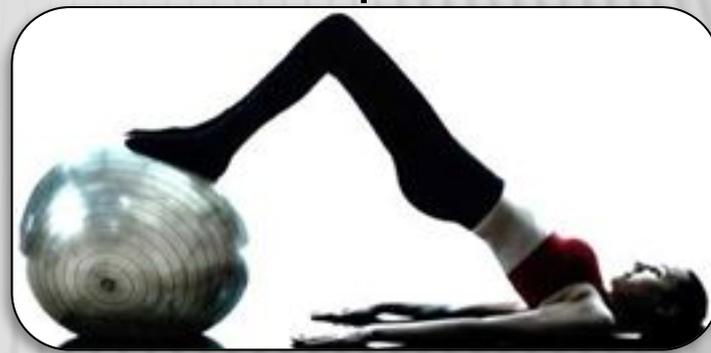
Программа курса разработана ведущими специалистами кафедры адаптивной физической культуры МГГЭУ.

Количественный состав секции – 4 чел.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, 4 часа в неделю.

Основным видом занятий является фитбол-гимнастика.

ФИТБОЛ — в переводе с английского означает «мяч для опоры» или «оздоровительный мяч», от 55 до 75 см в диаметре. Впервые его стали использовать швейцарские врачи в 60-х гг. прошлого века в качестве приспособления для физической



Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц. Они укрепляют мышцы спины, снимая дополнительную нагрузку на позвоночник; создают навыки правильной осанки; поддержание равновесия напрягает даже глубокие мышцы тела, улучшает координацию. Вибрация и амортизационные функции мяча улучшают обмен веществ, кровообращение. Круглая форма мяча помогает выполнять упражнения с большей амплитудой, что способствует развитию гибкости.

ДЛЯ КОГО ПОЛЕБЕН ФИТБОЛ? АБСОЛЮТНО ДЛЯ ВСЕХ!

ТЕСТИРОВАНИЕ проводилось на первом занятии с целью определения исходного состояния координационных способностей и костно-мышечной системы обучающихся посредством тестирования развития силы и двигательных навыков.

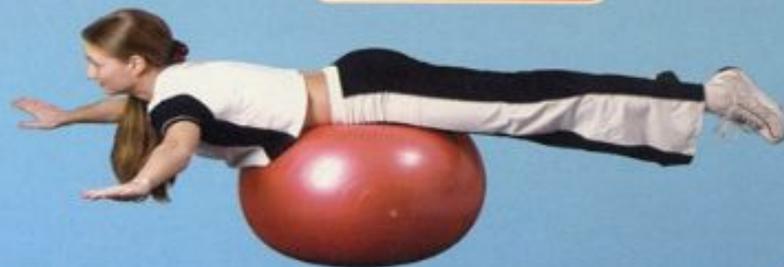


РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

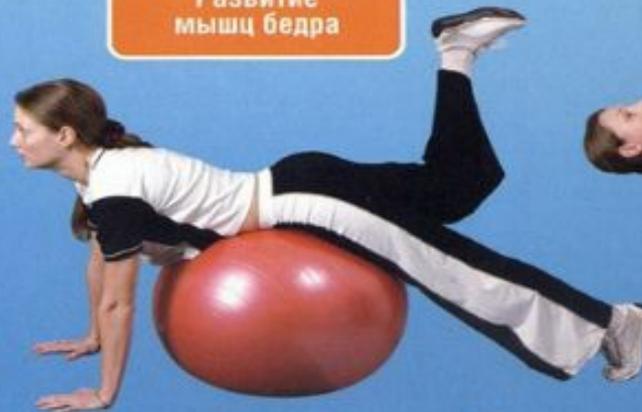
Укрепление мышц
брюшного пресса
и спины



Удержание
равновесия



Развитие
мышц бедра



Укрепление мышц
брюшного пресса



Расслабление
мышц



Вытяжение
мышц спины



Укрепление
мышц бедра



Фитбол-гимнастика в ГБПОУ КСТ

Лёжа на спине и животе на полу





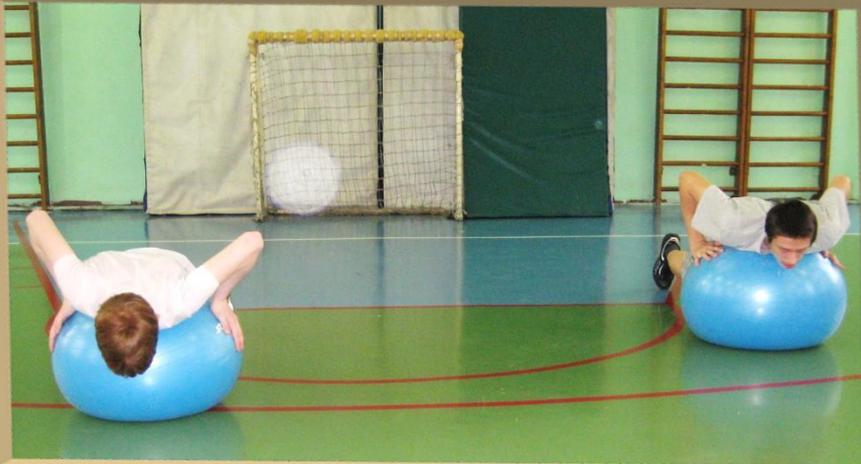


Фитбол – это единственный снаряд, занятия на котором требуют одновременной слаженной работы тактильного, двигательного, вестибулярного, и зрительного аппарата

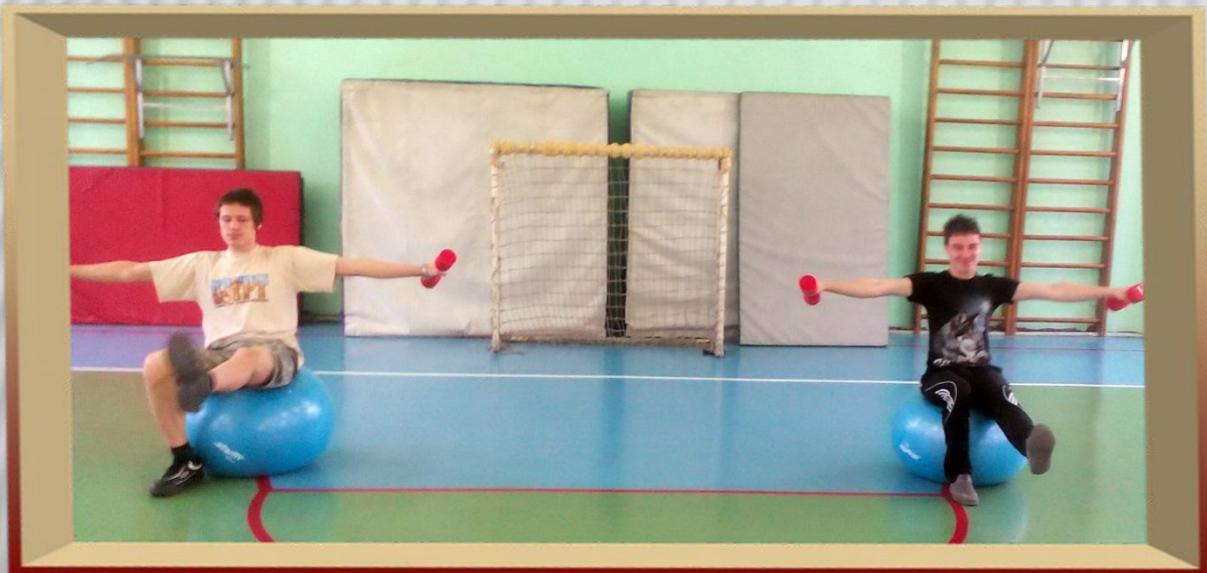
Лёжа на спине на мяче



Лёжа на груди, животе и бёдре на мяче



Сидя на мяче



Упражнения с гантелями позволяют укрепить опорно-двигательный аппарат, развивают силу, выносливость, контролируют вес

Сто Я





Все упражнения с фитболами можно собрать в комплексы. Их существует огромное количество: для улучшения гибкости, для укрепления мышц спины, для брюшного пресса, для ног, для рук, для проработки грудных мышц и мышц плеч, др.

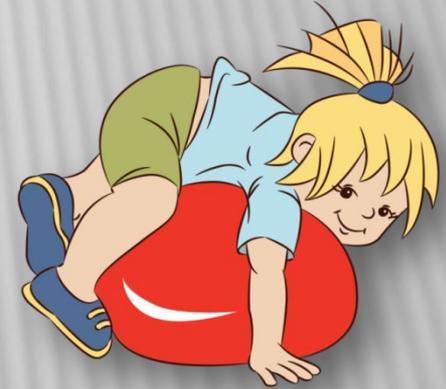
Упражнения с фитболами нашли своё применение и на уроках лечебной физической культуры в группах КРО



Заклучен

ие

На занятиях фитбол-гимнастикой в работу задействуются все мышцы. Тренировка является уникальной еще и потому, что занимающимся никогда не станет скучно. Разнообразие и вариации упражнений с мячом не знают предела. Использование музыки также поддерживает мотивацию обучающихся для регулярных, долгосрочных и результативных тренировок.



Возможности работы с этим мячом безграничны.

Ведь шар – это идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца!