МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

***Автореферат к региональному этапу Всероссийского конкурса***

***«Учитель здоровья России -2014»***

***«Описание опыта внедрения***

***здоровьесберегающих и здоровьеформирующих***

***образовательных технологий»***

 Выполнила:

Тренер-преподаватель

Коблова Елена Владимировна.

г. Суворов

2014г.

1. Сведения об авторе.

Коблова Елена Владимировна – тренер-преподаватель по адаптивной физкультуре и плаванию муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» г. Суворова Тульской области, образование высшее, квалификационная категория – первая, педагогический стаж 20 лет, стаж работы в учреждении – 11 лет. Работает с группой адаптивной физкультуры начальной подготовки 2 года обучения, в которой занимаются дети с нарушением осанки, плоскостопием, дети-инвалиды с детским церебральным параличом и нарушением зрения. На протяжении 11 лет работы достигнуты следующие результаты:

дети, имеющие сколиоз 1-2 степени, путем укрепления мышечного корсета имеют приостановление процесса на начальной стадии, т.е. не происходит прогрессирование сколиоза;

сформирована система физической подготовки детей-инвалидов от адаптивной физкультуры до адаптивного спорта;

происходит социальная адаптация детей-инвалидов в коллективе ДЮСШ и так называемое обратное взаимодействие: здоровые дети учатся общению с детьми с отклонениями в состоянии здоровья, становятся добрее, внимательнее и терпимее друг к другу, то есть формируется благоприятная психологическая атмосфера в спортивном коллективе;

дети-инвалиды получили возможность спортивной ориентации в плавании: за последние 2 года Коблова Е.В. подготовила 2-ух призеров областных соревнований по плаванию среди инвалидов;

воспитанники, занимающиеся в группе АФК, становятся примером здорового образа жизни и физической активности для детей с ограниченными возможностями;

в ДЮСШ созданы условия для занятий адаптивной физкультурой и плаванием для инвалидов.

1. Наименование опыта.

«Укрепление здоровья, физическая коррекция, спортивная ориентация и социальная адаптация детей с ограниченными возможностями средствами адаптивной физкультуры».

1. Условия возникновения и становления педагогического опыта.

Работа группы адаптивной физкультуры началась в 2003 году по согласованию с комитетом образования. На тот момент по данным центральной районной детской больницы в Суворовском районе было более 120 детей-инвалидов, которые не имели доступа к регулярным занятиям физической культурой, именно поэтому было принято решение об открытии группы АФК на базе ДЮСШ. Коблова Елена Владимировна была рекомендована на должность тренера-преподавателя АФК председателем комитета образования Макаровой Л.В. , так как имела опыт работы инструктора лечебной физкультуры с дошкольниками. Именно в спортивной школе на этот момент имелась база для занятий: спортивные залы и бассейн. Совместно с заместителем директора была подготовлена программа подготовки, позднее был оборудован зал с зеркалами и напольным покрытием и приобретен спортивный инвентарь для занятий.

1. Актуальность и перспективность опыта.

Актуальность и перспективность опыта подтверждена жизнью: в группу АФК ежегодно по направлению детской больницы приходят дети с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата. Перспективой в работе является коррекция физического состояния занимающихся, укрепление их здоровья, получение новых положительных эмоций от занятий спортом, возможность самореализации.

1. Теоретическое обоснование педагогического опыта.

***Адаптивная физкультура –*** это вид физической культуры, использующий средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений осложнений, восстановления трудоспособности.

Основным средством являются физические упражнения – существенныйстимулятор жизненных функций организма.

Адаптивная физкультура один из важнейших элементов комплексного лечения, воздействует не только на патологически изменённые ткани, органы и системы, но и на весь организм в целом.

Цели занятий:

Укрепление здоровья, физическая коррекция, спортивная ориентация и социальная адаптация детей с ограниченными возможностями средствами адаптивной физкультуры.

**Задачи программы по адаптивной физкультуре :**

*Оздоровительные:*

1.Сохранять и укреплять здоровье детей.

2.Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц.

3.Содействовать профилактике плоскостопия.

4. Улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. Использование плавания как основного средства закаливания организма.

*Образовательные:*

1.Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость.)

2.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

3. Обучение плаванию.

*Воспитательные:*

1.Воспитывать эмоционально – положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

2.Воспитывать чувство уверенности в себе.

3. Способствовать социализации занимающихся.

Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно обоснованным оздоровительным системам, подчинён одной цели – мотивации здорового образа жизни, укреплению опорно–двигательного аппарата у детей школьного возраста; коррекции отклонений в физическом развитии.

1. Новизна опыта.

Работа по данному направлению особенно трудна для педагога, поскольку требует индивидуальной работы по разным направлениям: это специальные упражнения для детей с разными видами заболеваний на основе дыхательной, корригирующей гимнастики и плавания. В этом новизна и трудность, поскольку нигде нет готовых программ подготовки, все приходится обдумывать и соединять в тренировке самому педагогу. Также в программы по плаванию для разных возрастных групп спортивной школы включены комплексы дыхательной гимнастики и упражнений на осанку, разработанные Кобловой Е.В. А в период работы летнего оздоровительного лагеря в программу внесен день здоровья: «В гостях у Айболита».

1. Ведущая педагогическая идея опыта: «Твое здоровье в твоих руках!»
2. Технология опыта.

Адаптивная физкультура – это наиболее эффективное средство реабилитации. Только активные упражнения, укрепляющие мышцы разгибатели спины и брюшного пресса, постепенно создают мышечный корсет, и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип.

**При проведении занятий АФК решаются следующие задачи:**

* Укрепление мышечного корсета.
* Устранение асимметрии туловища.
* Коррекция и закрепление навыка правильной осанки;
* Улучшение координации движений.
* Увеличение подвижности суставов.
* Улучшение функции сердечно -сосудистой и дыхательной систем.
* Коррекция нарушений осанки средствами лечебного плавания.
* Обучение приемам самомассажа

1. Характеристика здоровьесберегающих и здоровьеформирующих аспектов педагогического опыта.

При поступлении в группу АФК дети проходят медицинское обследование в детской поликлинике и приходят на занятии по направлению врача с точным диагнозом, согласно которого тренер готовит индивидуальный план занятий с ребенком на основе общих упражнений дыхательной и корригирующей гимнастики, обучения элементам самомассажа и плаванию с учетом противопоказаний заболевания. Два раза в год по программе дети сдают тесты, позволяющие отследить уровень физического состояния занимающихся. И ежегодно они проходят медицинский осмотр в детской поликлинике. По результатам работы группы заметно значительное улучшение физической подготовленности занимающихся, наблюдается приостановление сколиоза на приобретенной стадии и значительное укрепление мышщ стопы, что является основой профилактики и лечения плоскостопия. А также все дети за трехгодичный цикл подготовки овладевают элементами самомассажа и обучаются плаванию. А также у занимающихся формируется устойчивый интерес к занятиям физической культурой и, естественно, укрепляется здоровье. Многие воспитанники коррекционной группы переходят к активным занятиям адаптивным спортом, в частности, плаванием. За последние годы воспитанники добились успеха не только на региональном, но и на Всероссийском уровне: Сергей Малиненко – серебряный призер первенства России по плаванию среди спортсменов С ПОДА; Чаплыгин Артем –серебряный призер Чемпионата России по плаванию среди глухих; Дайнеко Екатерина – многократный призер Чемпионата Тульской области по плаванию среди инвалидов.

1. Характеристика деятельностного аспекта педагогического опыта.

Хочу отметить, что занятия с детьми с ограниченными возможностями имеют свои особые трудности, поскольку такие воспитанники часто пропускают занятия по следующим причинам: лечение в санатории, операции, профилактические обследования. Поэтому очень важный фактор -\_взаимосвязь с семьей и система самостоятельных занятий по индивидуальным заданиям. При этом условии возможна динамика улучшения здоровья и физическая коррекция заболевания. Очень большое значение имеет интегрированность программы адаптивной физкультуры с плаванием. Вода – уникальная среда, особенно для детей с заболеваниями позвоночника, нарушениями осанки, это и среда лечения, получения положительных эмоций и снятия стрессовых состояний, а кроме того, прикладной навык на всю жизнь.

Сложной является и структура занятия на начальном этапе, пока все дети еще не овладели основами корригирущей и дыхательной гимнастики, каждый занимающийся требует предельного внимания к себе и большой индивидуальной работы. Здесь помогает присутствие на занятии медсестры и родителей. В этом отличие от групп начальной подготовки по видам спорта, там обычно присутствие родителей на занятии для детей – отвлекающий фактор.

Вывод.

Для получения устойчивого результата в коррекции физического состояния и укреплении здоровья занимающихся необходимо сочетание следующих факторов:

регулярные занятия в группе;

самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям в летний период и в период профилактических процедур и мероприятий;

ведение дневника самонаблюдения или наблюдения воспитанниками или родителями;

тестирование занимающихся;

регулярные медицинские осмотры.

1. Характеристика прогностического аспекта педагогического опыта.

Анализируя опыт своей работы, замечу, что для улучшения качества занятий необходимо несколько тренеров –преподавателей по АФК в спортивной школе, которые могли бы работать с разными группами детей по заболеваниям слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и с аутистами. Тогда степень решения и педагогических и физических задач будет гораздо выше. Также необходимо качественное улучшение материальной базы: приобретение специальных тренажеров и оборудования для зала и для бассейна, а также оборудование входа в спортивную школу пандусом.

1. Диссеминация (распространение) педагогического опыта.

За последние два года мой опыт работы был особенно востребован:

я участвовала в районных семинарах практикумах по темам: «Методические рекомендации для учителей начальной школы по теме: «Нарушение опорно-двигательного аппарата 7-10 лет», «Классификация подвижных игр по интенсивности и направленности на развитие двигательных качеств»

провела мастер-классы и открытые занятия: «Упражнения для профилактики сколиоза», «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Практические занятия с применением подвижных игр к видам спорта по программе физической культуры»

выступила с методическими разработками на педагогических, методических и тренерских советах по темам: «Исследовательские работы в системе дополнительного образования», «Основные принципы организации дыхательной гимнастики», «Лечебное плавание  как средство физического воспитания»

открыла свой мини-сайт http://nsportal.ru/koblova-elena-vladimirovna

результаты работы публикуются в местной прессе, показаны на местном телевидении, отражены на сайте ДЮСШ.

1. Литература и ссылки:

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М., 1984г.

2. Бородич Л.А. Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М «Просвещение» 1988г.

3. Григорьева В.В. Кинезотерапия и массаж в реабилитации детей с вегето-сосудистой дистонией С.П.б, 1994г.

4. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2005г.

5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М. «Просвещение» 2003г.

6. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. М.,2002г.

7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж 2005г.

8. Потапчук А.А. Нарушение осанки. С.П.б., 1994г.

9. Страховская В.Л. 300 подвижных игр в реабилитации ослабленных детей. – М., 1996г.

10. Фонарёв М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. – М., 1983г.

11. Халемский Г.А. Коррекция нарушений осанки у школьников. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2001г.