**Разработка индивидуальной коррекционно-развивающей программы развития двигательной сферы у детей с интеллектуальной недостаточностью**

***учителя физической культуры Асиновсковой О.Н.***

Важное место в коррекционной работе занимает разработка индивидуальных корреционно - развивающих программ. Содержание этого вида деятельности рассмотрим на конкретном примере.

***Определение ведущей проблемы*.**

Мальчик ***Кирилл Р., 10 лет, 3 «а» класс*** начал обучение в школе-интернате в 2012г.

Родители у мальчика имеют среднее образование. В дошкольном возрасте Кирилл отличался внешней моторной неловкостью, в силу излишнего веса, что связано с эндокринными нарушениями. Отличался излишней возбудимостью, с детьми играть не умел.

Анамнез. Родился от второй беременности, которая протекала без патологии.

Диагноз: F70 легкая степень умственной отсталости.

По типу поведения мальчик возбудимый, умственная отсталость осложнена нарушением нейродинамики.

Результаты медицинского осмотра:

1) гипоталамическое ожирение IV степени;

2) плоскостопие.

Физическое состояние: общее состояние костно-мышечной системы в норме, явных деформаций не наблюдается. Мышечная система и двигательные способности развиты слабо. Мальчик подвижен, но движения нескоординированные. Может переключаться с одного движения на другое, но не всегда так быстро, как требует ситуация. Быстро утомляется, эмоционально, иногда агрессивно реагирует на ситуацию неуспеха.

***Диагностирование уровня развития двигательной сферы.***

 На уроках физической культуры были проведены тестовые задания, которые выявляют уровень развития основных физических качеств: координации, силы, быстроты, гибкости, прыгучести, меткости.

На занятия лечебной физической культуры были проведены специальные тестовые задания, которые выявляют уровень развития следующих параметров: равновесие (статическое и динамическое), динамометрия кисти (правой и левой), определение ЖЕЛ, подвижность суставов позвоночного столба, уровень силы мышц туловища, верхнего плечевого пояса.

Результаты такой диагностики дают полное представление об уровне развития двигательных способностей, нарушениях и дефектах двигательной сферы ребенка.

***Аналитическая работа.***

При анализе уровня развития двигательных способностей необходимо учитывать и степень их физического развития, так как на характер и глубину двигательных нарушений влияют самые различные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата, тонуса мышц и пр.

Двигательные нарушения ребенка с интеллектуальной недостаточностью, тесным образом связаны с отклонениями в их физическом развитии – это понимание важно при разработке программы коррекции недостатков двигательной сферы.

***Качественный анализ движений в основных локомоция ученика 3 «А» Кирилла Р.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметры** | **Результат** |
| ходьба | сбивается с ритма, дискоординированные движения рук и ног |
| бег | «падающий бег», вызывает затруднения,отклонения от прямой линии, неравномерность шагов |
| прыжок | дискоординация рук и туловища, в финальный моментотталкивался одной ногой |
| метание | взадании сделать двумя руками старался метнуть одной рукой, не мог скоординировать движения рук и туловища, отчего не получалось финального усилия в броске и мяч летел то вверх, то низ. |
| упражнения с предметами | слабо развита мелкая моторика, падение мяча, неправильный захват и т.п. |
| жизненная емкость легких (л) | 1,6 |
| равновесие | в момент выполнения стойки с закрытыми глаза, сразу терял равновесие |
| функциональное состояние мышечного корсета | слабые мышцы спины и брюшного пресса |
| гибкость и подвижность позвонков | испытывает трудности при принятии позы, в силу избыточного веса, при наклоне вперед-вниз способен дотянуться только до колен.  |

При планировании коррекционной работы необходимо учитывать соматическое здоровье, структуру основного дефекта, и двигательные возможности ребенка.

***Индивидуальный план коррекционно-развивающей работы учителя адаптивной физической культуры с учащимся «3 А» класса Кириллом Р.***

Цель: формировать базовые двигательные способности, повышая уровень физического развития.

Задачи:

1. Учить выполнять основные виды упражнений.
2. Развивать двигательные способности.
3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой; формировать положительное отношение к занятиям, раскрывая их сущность и значение.
4. Корректировать дефекты двигательной сферы.

Планируемые сроки реализации: учебный год, с периодичностью занятий 3 раза в неделю по 40 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **Нарушения** | **Содержание работы** |
| Недостаточная жизненная емкость легких (ЖЕЛ) | Упражнения на дыхание; ходьба, медленный бег,передвижение на лыжах – за одно занятие до 10-15 мин. |
| Плоскостопие | Специальные упражнения для стопы с предметами и без них. |
| Недостаточный уровень развития становой силы, силы кистей рук | Упражнения для развития мышц рук и ног: приседания с отягощением и без, прыжки, выпрыгивания, сгибания-разгибания рук, работа с эспандером; для развития мышц спины и живота: поднимание туловища в различных и.п. |
| Слабые координационные способности в прыжках, беге и метаниях | Прыжки на одной, на двух ногах, в длину с места и с разбега; с ноги на ногу (всегда с приземлением на мягком покрытии); повторный бег в среднем темпе; метания одной, двумя руками обычных и набивных мячей.  |
| Недостаточное развитие гибкости позвоночного столба | Упражнения на растягивание, маховые, упражнения на гибкость позвоночного столба. |
| Имеется нарушения в развитии функции равновесия | Упражнения в стояние на одной ноге с закрытыми глазами; ходьбе по прямой, по скамейке с заданиями.  |
| Недостаточная манипулятивная и мышечная точность | Упражнения в передачах мячей (разного диаметра) на точность различными способами, упражнения «Школы мяча» сжимание ручного динамометра, пальчиковая гимнастика.  |

*Примечание:* а) у Кирилла ожирение VII степени, поэтому необходимо его строго ограничивать в прыжках, кувырках, упражнениях на быстроту;

 б) бег на 60м и упражнения на выносливость не применять на первом году обучения.

***Отражение коррекционных направлений во взаимодействии педагог в учебно-воспитательном процессе.***

 **Предполагаемая форма занятий:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Урок адаптивной физической культуры | 2 раза в неделя | Учитель адаптивной физической культуры |
| Занятие лечебной физической культурой | 1 раз в неделю | Учитель адаптивной физической культуры |
| Спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия | в соответствии с общешкольным планом | Учитель адаптивной физической культуры, классный руководитель |
| Утренняя гимнастика | ежедневно  | Воспитатель, родители |
| Физкультминутки, гимнастика для глаз | на общеобразовательных уроках | Учитель начальных классов |
| Диета | ежедневно | Школьная диет. медсестра, родители |

***Методические рекомендации для планирования и проведения уроков адаптивной физической культурой:***

* Учитывать неустойчивость внимания и нарушения в поведении.
* Неумение пользоваться инструкцией (доступность инструкции).
* Неумение доводить дело до конца (контроль за выполнением задания).
* Низкая работоспособность (соответствие нагрузки физическому развитию и соматическому здоровью).
* Планировать учебный материал, опираясь на принцип научности, доступности и системности.

***Рекомендации родителям:***

1. В каникулярное время соблюдать режим дня и диету.
2. В летний период активно закалять мальчика при помощи естественных сил природы: солнечные и воздушные ванны, купание в открытых водоемах, прогулки (хождение) босиком по песку, гальке и траве.