

АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЛАСТИ «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ»

Программа коррекционного курса коррекционно-развивающей области «Физкультурно-оздоровительные занятия»:

- пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели образования с учетом специфики учебного предмета;
- общую характеристику учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями);
- описание места учебного предмета в учебном плане;
- критерии эффективности коррекционного курса;
- личностные результаты освоения учебного предмета;
- предметные результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование по учебному предмету (обобщенное);
- учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета.

Цель коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия»: обеспечение с помощью физкультурно-оздоровительных занятий всестороннего и полноценного развития детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) путем восстановления и совершенствования их физических и психофизических способностей.

Общая характеристика коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия»

Программа коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия» разработана для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Физкультурно-оздоровительные занятия – это организованная двигательная активность, направленная на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта с использованием физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность так же важна, как трудовая или учебная. Именно она, являясь одной из форм человеческой деятельности, обеспечивает улучшение физического состояния и здоровья.

Физкультурно-оздоровительные занятия решают оздоровительные, коррекционно-развивающие, образовательные и воспитательные задачи. Это обусловлено характерной особенностью детей с ОВЗ, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития, а также недостатков в физическом развитии, в двигательных способностях и нарушении основных движений.

Содержание коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия»

Теоретические сведения: техника безопасности и правила поведения на физкультурно-оздоровительных занятиях.

Коррекция, профилактика и формирование правильной осанки: проверка правильной осанки у стены; упражнения в различных И.П.: стоя, на коленях, на четвереньках, сидя на коленях, лежа на спине, на животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, упражнения с удержанием груза на голове с сохранением правильной осанки, стоя у стены, в движении, под музыку.

Укрепление мышечной системы глаза: глазодвигательная гимнастика для укрепления прямых и косых мышц глаза; упражнения для расслабления глаз; тренировка аккомодационного аппарата.

Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем: упражнения в И.П. стоя, сидя, лежа на спине, в ходьбе; брюшной и грудной тип дыхания, с задержкой; изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя; упражнения под хлопок, под счет.

Развитие мелкой моторики кистей: упражнения для укрепления мышц кистей из И.П.: лежа, сидя, стоя у стены; упражнения с предметами: малыми мячами, мячами-ежиками: удержание, катание, подбрасывание вверх, перебрасывание из рук в руки; упражнения с лентами (плетение косички, узлов, бантиков), завязывание шнурков; пальчиковый театр; обучение элементам самомассажа пальцев рук; гимнастика для суставов пальцев рук.

Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки: построения, перестроения; повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота на месте, в движении; ходьба, бег, прыжки с изменением направления; броски мяча вверх, вдаль до определенного ориентира; движение рук в разных направлениях до определенной высоты и выполнение упражнения без контроля зрения.

Профилактика и коррекция плоскостопия: упражнения в ходьбе: на носках, пятках, перекат с пятки на носок; упражнения с мячом.

Коррекция и развитие внимания: ходьба, бег, подскоки под хлопки или звучание бубна, изменения темп, чередуя медленный с быстрым; начало движения и остановка по звуковому сигналу, остановка движений с прекращением звукового сигнала; выполнение упражнений, чередуя медленный темп с быстрым; изменение характера движений в зависимости от характера музыки.

Развитие координации и ловкости движений: движения головой с закрытыми глазами в И.П. сидя, стоя, стоя на коленях, стоя около опоры, стоя ноги на ширине ступни, с уменьшенной площадью опоры; ходьба по начертанной линии; ходьба по гимнастической скамейке: прямо, правым, левым боком, приставными шагами, с поворотами направо, налево, кругом; с различными положениями рук; с предметами и без предметов.

Развитие навыка расслабления и растяжения мышц: упражнения на фитболе в И.П. сидя, стоя, лежа на животе, лежа на спине, стоя на коленях; стоя с поднятыми руками, в наклоне маховые движения одной, двумя руками, у гимнастической стенки правой, левой ногой; лежа на спине, животе подъем головы вверх, тянуться одноименными и разноименными руками и ногами.