

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МОУ СШ № 3)**

Материалы

для грантового проекта

**Проект «Лечебная физическая культура
как эффективное средство коррекции и
развития двигательной функции
учащихся с ОВЗ.
«Здорово жить – растем здоровыми!»**

Подготовила:
учитель физической культуры
Жагина Т.В.

2022 год

Задачи проекта

1. Создать условия для приобщения детей с ОВЗ к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, и как условия успешной реабилитации и социальной адаптации в обществе.
2. Развивать и корректировать психофизические качества детей с ограниченными возможностями здоровья средствами лечебной физической культуры
3. Улучшать психическое и физическое состояние здоровья детей с ОВЗ.
4. Развивать навыки и умения, необходимые для самостоятельной жизни в обществе.
5. Разработать систему занятий по лечебной физической культуре с учетом физических особенностей детей, их заболеваний, рекомендаций ТПМПК.
6. Приобрести специальное спортивное оборудование для занятий ЛФК для детей с ОВЗ.

Обоснование актуальности и востребованности проекта

Актуальной проблемой современного общества является ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения. Все чаще появляются как врожденные, так и приобретенные заболевания сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, дыхательной системы, нарушения опорно-двигательного аппарата. Все чаще звучит фраза «Абсолютно здоровых детей нет». А ведь здоровье является высшей ценностью человека. Особенно важно, когда речь идет о детях, ведь именно они – наше будущее, будущее России.

По статистике, более 50% первоклассников уже имеют хронические заболевания. В свете реализации нового государственного стандарта воспитания культуры здоровья охватывает абсолютно всех детей, включая тех, чьи возможности здоровья ограничены. Занятия физической культурой для детей с ограниченными возможностями здоровья ведутся как в рамках урочной, так и в рамках внеурочной деятельности.

Помимо решения задач общего развития обучающихся в процессе внеурочной деятельности я реализую принципы, обеспечивающие коррекцию и компенсацию психофизических недостатков у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также определение профессиональных планов обучающихся и их успешную социальную адаптацию.

Роль учителя физической культуры на уроках и во внеурочной деятельности на сегодняшний день меняется, т. к. занятия физической культурой в образовательной организации является центральным ядром в поддержании и повышении возможного уровня здоровья, обеспечивающего реализацию личностных жизненных потребностей через здоровый образ жизни и физические упражнения.

В своей работе я учитываю и оптимальную нагрузку, и медицинские показания, психологические особенности и личные качества. Ребенку, имеющему серьезные проблемы со здоровьем, зачастую сложно адаптироваться в среде сверстников, поэтому учителю важно помочь ему почувствовать себя комфортно.

Наиболее оптимальные средства работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья:

физические упражнения; корригирующие упражнения; коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр; материально-технические средства лечебной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь; наглядные средства обучения. В нашей школе имеется малый спортивный зал для занятий лечебной физкультурой, есть необходимое спортивное оборудование. Но имеющегося оборудования недостаточно для занятий ЛФК, где так же можно создать и благоприятную психологическую обстановку для занятия с психологом и дефектологом.

Таким образом, посредством лечебной физической культуры можно значительно улучшить психическое и физическое состояние учащихся, имеющих отклонения в

состоянии здоровья, и главное, приобщить их к посильным для себя физическим упражнениям и умению управлять своим психофизиологическим состоянием.

Охват проекта.

В нашей школе в начальном звене с 1-4 классы -12 классов, из них шесть классов дети с ОВЗ и два класса дети умственно отсталые. Всего в проекте охвачено 205 учащихся. Обучающиеся имеют различные виды заболеваний: ВСД, эпилепсия, пиелонефрит, сколиоз позвоночника, миопия, бронхиальная астма, сахарный диабет, плоскостопие.

Уроки физической культуры проходят согласно учебному плану, три урока в неделю физическая культура и дополнительные занятия по ЛФК по два часа во всех параллелях начальных классах.

Описание проекта

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья по всем параметрам физического развития, двигательных функций в работоспособности организма отстают от нормы. У них наблюдается крайне низкий уровень двигательных способностей: точности, координации быстроты движений, гибкости, мышечной силы, выносливости. А при недостаточном объеме двигательной активности детей резко ослабляется деятельность мышечной, сердечнососудистой деятельности, дыхательной и других важнейших физиологических систем организма.

Все эти недостатки очень влияют на эмоциональную сферу обучающихся, у которых наблюдается страх, неуверенность в своих силах и возможностях, неумение владеть собой, неумение проявлять сознательную дисциплину, строго соблюдать установленные правила, нарушено чувство ритма, слуха и моторики.

Большое внимание должно быть обращено на проведение коррекционной работы с детьми этого контингента. При условии правильной постановки физического воспитания и обучения детей, применение новых технологий, осуществляется коррекция и компенсация нарушений моторики и физического развития, укрепляется здоровье. Непременным условием оптимальной организации физической подготовки школьников с ограниченными возможностями в здоровье является следующая работа – уроки физкультуры, утренняя гимнастика, физкультурные минутки и динамические паузы, ритмика, уроки ЛФК, где отражаются задачи по коррекции двигательных недостатков.

Наряду с общими для всех уроками физкультуры существует лечебная физкультура (ЛФК). ЛФК направлена на коррекцию грубых нарушений физического развития и моторики обучающихся младших классов. Она включена в учебные планы с 1-4 специальных коррекционных классах по два часа в неделю

В связи с этим я выбрала целью своей педагогической деятельности: создать безбарьерную среду, обеспечивающую полноценную интеграцию и личностную самореализацию детей с ограниченными возможностями здоровья среди здоровых сверстников.

Для реализации поставленной цели в ходе работы я решаю следующие задачи:

- проведение комплексной диагностики физического здоровья обучающихся;
- разработка и реализация системы работы по коррекции нарушений физического развития и моторики у обучающихся;
- создание ситуации успеха для каждого ребёнка.

Ежегодно при медицинском осмотре выявляется большое количество детей, имеющих по сравнению с основным составом класса более грубые нарушения осанки, стопы, окружности грудной клетки, подвижности суставов, а также недостатки моторики – слабость мышечных групп, нарушения координации движений и другие. Особенно

велик этот показатель в возрастном периоде от 6 до 13 лет (1-4 классы)- 56 % всех осмотренных детей в начальной школе

Занятия лечебной физкультурой в школе имеют реальный шанс повлиять, прежде всего, на уровень физического здоровья школьников.

Занятие по лечебной физкультуре в школе проводится по специально разработанной мною программе.

Занятие лечебной физкультурой состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть составляет 10-20 % времени всего занятия. Упражнения вводной части оказывают тонизирующее влияние на организм ребёнка, создают положительные эмоции, способствуют подготовке организма к нагрузке в основной части занятия. В вводную часть занятия включаю элементарные упражнения для верхних и нижних конечностей и туловища, дыхательные упражнения, упражнения на внимание, малоподвижные игры.

Основной части занятия лечебной гимнастикой отводится 60-70 % времени. Задачи основной части конкретизирую в зависимости от заболевания. Главное внимание уделяю формированию компенсаций или восстановлению функций. Использую общеразвивающие и специальные упражнения.

Заключительная часть занимает 10-20 % времени всего занятия. Основной задачей заключительной части ставлю - снижение физиологической нагрузки, нормализация функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Использую гимнастические упражнения с незначительной нагрузкой, дыхательные упражнения, упражнения на внимание и на расслабление.

Эффективность ЛФК во многом зависит от интереса обучающихся к этим занятиям.

Прекрасно понимаю, что нельзя насильно заставить школьников заниматься лечебной физической культурой и своим здоровьем, для этого нужны определенные стимулы, мотивы.

Для создания условий мотивации к занятиям лечебной физкультурой использую:

валеологическое просвещение обучающихся: практикую на своих занятиях, беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них. Воспитываю правильное отношение детей к закаливанию организма. С этой целью практикую занятия в шортах и майках, игры на свежем воздухе, обтирание после уроков и др.

нетрадиционные уроки; стараюсь проводить уроки в игровой форме. Такие уроки помогают решать параллельно несколько задач. Мало того, что каждый раз для детей это маленький праздник, они, кроме того, легко вживаясь в разные роли, учатся дружбе, взаимопомощи, развивают смекалку, находчивость. А эмоциональности и артистичности бывает даже с избытком. Игра позволяет не только проявить свои способности, но и изменить некоторые черты характера: отказаться от плохих, закрепить хорошие. Неоценима роль игр в развитии коллективизма.

современные технические средства; На занятиях лечебной физкультуры использую современные технические средства: магнитофон, компьютер, DVD. Технические средства использую для повышения интереса к занятиям лечебной физической культурой и эмоционального настроения. Музыка на своих занятиях использую как оформление фона урока и как сопровождение отдельных его моментов. Тихая мелодичная музыка, используемая в заключительной части урока, обладает седативным (успокаивающим действием, способствующим развитию процессов торможения) действием и нормализует функции сердечно-сосудистой системы. Ритмичная музыка, применяемая мною во вводной части урока, вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры, оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем. Мажорные мелодии на уроке придают школьнику бодрость, улучшают самочувствие, психоэмоциональное состояние.

Провожу свои уроки в доброжелательной и поощрительной манере. Это способствует формированию у детей адекватной самооценки, стремлюсь развивать способности и склонности, которые могут способствовать максимальной самореализации каждого ребенка.

Вся моя работа направлена на исправление, нацелена на защиту и реабилитацию физического здоровья детей. Анализ результатов занятий лечебной физкультурой с обучающимися даёт большой процент улучшений.

Существенную роль в оценке результатов занятий ЛФК играет наличие у обучающихся положительных эмоций, хорошего самочувствия, улучшение функционального состояния и предупреждения прогрессирования болезни, повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам, снятие утомления и повышение адаптационных возможностей, воспитание потребности в занятиях оздоровительной физкультурой.

Это свидетельствует о ведущей роли лечебной физкультуры в улучшении состояния здоровья обучающихся с ОВЗ.

Необходимо отметить, что эффективность занятий ЛФК во многом определяется организацией и наличием необходимых условий.

На данный момент для занятий ЛФК малый зал оборудован тренажёрами различных конструкций и инвентарем, но этого уже не достаточно, чтобы улучшить общее физическое развитие детей с ОВЗ, для этого необходимо приобретение нового оборудования для занятий ЛФК.

Применение тренажёров позволяет существенно расширить диапазон средств и методов ЛФК и при этом повысить не только оздоровительную, но и лечебную эффективность упражнений. Важными факторами, обеспечивающими эффективность занятий ЛФК является соблюдение санитарно-гигиенических условий в спортивном зале. Для проведения занятий имеется: гимнастическая стенка, скамейки, имеется так же переносной инвентарь: гимнастические палки, мячи разных размеров, эспандеры, набивные мячи и гантели разного вида, скакалки, обручи.

Таким образом, посредством ЛФК можно значительно улучшить психическое и физическое состояние учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и главное, приобщить их к посильным для себя физическим упражнениям и умению управлять своим психофизиологическим состоянием.

Оригинальность идеи

Отличительными особенностями этого проекта являются:

- включение нетрадиционных форм оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, психогимнастика, элементы йоги гимнастика для глаз) в занятия физическими упражнениями;
- введение дополнительных форм работы с детьми - занятия в зале, динамический час, кружковая работа.
- комплекс профилактических мероприятий по оздоровлению, разработанный и реализуемый медицинским работником и учителем физической культуры.
- оборудование дополнительным спортивным инвентарем малого зала для занятий ЛФК с детьми ОВЗ.

Сроки реализации проекта

План реализации проекта

№ п/п	Наименование работ	Сроки
1	Разработка проектно-сметной документации	Сентябрь - Ноябрь 2022 года
	Разработка рабочей программы с учетом нового оборудования	Декабрь 2022
2	Организация торгов по приобретению оборудования и материалов, заключение договоров с поставщиками оборудования и исполнителями услуг	Январь-февраль 2023 года
3	Поставка оборудования и тренажеров, монтаж оборудования	март-май 2023 года
4	Открытие малого спортивного зала	Сентябрь 2023 года

Поддержка проекта

Проект будет осуществляться членами инициативной группы образовательного учреждения, при содействии педагогов и компетентных органов по созданию нетрадиционного физкультурного оборудования, а также с участием родителей МОУ СШ № 3.

Развитие проекта

В дальнейшем работу в намеченном направлении планируется осуществлять путём:

-проведение занятий с детьми ОВЗ и детьми-инвалидами ЛФК в оборудованном спортивном зале;

-увеличение количества детей с ОВЗ в физкультурно-массовую работу через проведение спортивных мероприятий, праздников и работу кружков и секций для всеобщего оздоровления и полезного время проведения досуга детей;

-активное участие в деятельности данного проекта позволит растущему поколению решить целый ряд проблем, связанных с его здоровьем, самоутверждением и самовыражением;

-занятие на безопасных тренажерах общей физической подготовкой с большим количеством детей с ОВЗ и детей-инвалидов;

-проведение различных спортивных соревнований, мероприятий детей с ОВЗ с детьми нормой интеллекта для повышения уровня социализации, интеграции детей с ОВЗ в общество.

Таким образом, выполнение вышеописанных планов позволит реализовать проект «Здорово жить – растем здоровыми!» в полном объеме.

В условиях всеобщих заботы, внимания и заинтересованности всех структур Российской Федерации в проблемах детей с ограниченными возможностями здоровья и создании специальных образовательных условий для детей с ОВЗ и детей - инвалидов в образовательных организациях, реализация данного проекта является необходимым инструментом в продвижении приоритетных целей социальной политики Российской Федерации.

Для улучшения состояния здоровья детей с ОВЗ и детей-инвалидов за счет повышения доступности и качества занятий по лечебной физической культуры и

предупреждения заболеваний, необходимо приобрести дополнительное спортивное оборудование и тренажеры.

Бюджет проекта.

№	Наименование оборудования	Цена	Количество	Общая сумма
1	Детский гребной тренажер с двумя рукоятками	8490	1	8490
2	Беговая дорожка	14900	1	14900
3	«Тактильные дорожки» (плоскостопие)	39800	2	79600
4	Подвижное бревно (мини)	46800	1	46800
5	Сухой бассейн угловой 150*150	9379	1	9379
6	Коврик пазл ОртоПазлМиксЛес (4 пазла)	790	5	3950
7	«Бегущая по волнам»	5500	1	5500
8	Комплект терапевтических мячиков	12500	5	62500
9	Набор для гимнастических упражнений и игр	61567	1	61567
10	Мяч прыгун с насосом	1045	7	7314
	итого			300 000

Команда проекта

В проекте участвуют:

1. Жагина Т.В. – учитель физической культуры, деятельность которой заключается в проведении занятия по ЛФК. Разработка дополнительной программы по занятиям ЛФК. Проведение спортивных мероприятий с привлечением детей с ОВЗ.

Обучающиеся 1-4 классов принимали участие в следующих спортивных мероприятиях::

- внутри школьные соревнования по графику проведения- легкоатлетический забег «Я самый быстрый», «Я самый меткий» метание мяча.
- в соревнованиях по параллелях по игре «Лапта». Веселые старты,
- «Я сильный, быстрый, ловкий» сдача норм ГТО.

Городские соревнования: Всероссийский кросс Наций, спартакиада школьников, легкоатлетический забег для самых маленьких, веселые старты, «Туристёнок».

За участия во всех соревнованиях , дети получают грамоты.

2. Никитина Г.Н. – учитель дефектолог, для обеспечения специальной (коррекционной) помощи детям, испытывающим трудности в обучении в условиях коррекционно-развивающего обучения, в том числе при наличии коррекционных групп и классов.

3. Вялова С.В. – школьный психолог, обязательное сопровождении ребенка с ОВЗ в учебно-воспитательном процессе.

4. Семенова Т.Ф. – медицинский работник МОУ СШ № 3. Дифференцированная помощь. Дети с ОВЗ в общеобразовательном учреждении, имеют различную патологию, поэтому объем помощи и сопровождения таких детей необходимо.

Направление спорта.

Гимнастика и подвижные игры. Подвижные игры способствуют формированию жизненно важных качеств личности таких как: ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, быстроту реакции, координации движений, ловкости. В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Подвижная игра одновременно оказывает разностороннее воздействие на организм ребёнка.

Оздоровительное: совершенствования движений; развития их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизирует кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворительное влияние на психическую деятельность.

Умственное: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир.



Занятия ЛФК.





Участи в соревнованиях в зимних видах..



«Здорово жить – растем здоровыми!»

