Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи « Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тема: «Использование элементов йоги на уроках адаптивной физкультуры как средство коррекции физического развития детей с ОВЗ.»

 Краснова Юлия Александровна

 учитель 9,10,11 класса

 «Особый ребёнок»

Пояснительная записка………………..………………………………………3 Упражнения с элементами йоги……………………………...........................5

Заключение……………………………………………………………..............9

**Пояснительная записка.**

Данная методическая разработка предназначена для педагогов, работающих с детьми от 8 до 18 лет.

Я являюсь учителем адаптивной физкультуры в 9,10,11классе «Особый ребёнок». В моём классе учится 9 человек,7 из них посещают урок адаптивной физкультуры. Это подростки от 11 до 18 лет. Урок адаптивной физкультуры проводится 2 раза в неделю по 40 минут,68 часов в год.

 Адаптивная физкультура для детей с ОВЗ является одним из основных учебных предметов, обязательным для всех учащихся. Необходимо создать благоприятные условия для укрепления здоровья, развития движений и физических качеств, овладения каждым ребенком основными жизненно важными двигательными умениями и навыками с коррекцией и компенсацией двигательного дефекта.

 В двадцать первом веке одно из стремлений педагога - сохранить здоровье ребенка. В связи с этим в последнее время в Европе становится очень популярной йога.

 Я разработала комплекс упражнений с элементами йоги. Подражательные движения сочетают простоту выполнения упражнений и несомненную пользу с отсутствием противопоказаний даже при серьезных хронических заболеваниях. Это самый доступный для детей способ восприятия двигательной деятельности.

У ребенка появляется возможность почувствовать свою многогранность, естественность, пробуждается способность учиться, полностью реализуя свои природные таланты, а также помогает открыть творческие способности, развивать сознание и внимательность через движение тела и звука. Ролевые  и психологические игры снимают напряжение в общении со сверстниками, помогают преодолеть детский эгоизм и гиперактивность. Многие дети просто не могут усидеть на одном месте, сосредоточиться на задании или запомнить то, что от них требуется. Упражнения с элементами йоги не только развивают их физически, но и способствуют концентрации внимания, а также выходу отрицательной энергии.

 Упражнения с элементами йоги – это удобные позы, определенные положения тела. К тому же выполнение таких физических упражнений не требуют использования гимнастических снарядов или специальных приспособлений. Всё это приводит к повышению интереса детей к физическим упражнениям и урокам адаптивной физкультуры.

При построении уроков необходимо соблюдать общие дидактические требования  и их специфическую реализацию в связи с контингентом воспитанников.

Начинать занятие всегда нужно с разминки, настройки на работу и раскрепощения.

Вводная часть.

В начале занятия дети занимаются дыхательной гимнастикой. Благодаря дыхательным упражнениям, ребенок успокаивается и настраивается на работу. Упражнения на дыхание способствуют укреплению иммунитета, расслаблению мышечного тонуса ребенка.

Разминка.

Улучшает кровообращение, разогревает мышцы и суставы, подготавливая тело ребенка к основной части - выполнению упражнений с элементами йоги.

 Основная часть.

Основная часть состоит из двигательных упражнений, при помощи которых дети изображают предметы (лодка) и животных (поза кошки, поза льва). В этих позах дети свободно выражают свои эмоции. В позе кошки можно мяукать, в позе тигра - рычать, в позе змеи - шипеть. Таким образом, дети учатся освобождаться от негативных эмоций.

Заключительная часть.

Заканчивается занятие релаксацией, когда ребенок после активной работы учится расслаблять свое тело. Дети слушают приятную музыку. Это способствует обретению внутренней гармонии детей.

Особое значение приобретает индивидуальный подход к детям. Урок адаптивной физкультуры строится со строгим учетом состояния здоровья и физического развития каждого ученика. Кроме того, необходимо помнить о наиболее типичных противопоказаниях. К ним относятся:

* Заниматься адаптивной физкультурой с использованием элементов йоги рекоменду­ется через час после приема пищи.
* Принимать позы, только разо­грев мышцы.
* Необходим четкий показ уп­ражнений.
* Рекомендуется включать элементы йоги в утреннюю гимнастику, заряд­ку и физминутки.
* Обязателен отдых после фик­сации каждого элемента и полное рас­слабление после комплекса уп­ражнений.
* Нужно соблюдать принцип постепенности: от простого к сложному.
* Заниматься надо в облег­ченной форме (майка, шорты, носки), на полу, на коврике.
* Весь комплекс целесообразно сопровождать специально подоб­ранной спокойной музыкой.

Для реализации разработки необходимы:

Спортивное оборудование: гимнастические коврики, музыкальная аппаратура и спортивная форма.

**Упражнения с элементами йоги.**

Перед тем как вводить в урок данную разработку, мною было проведено тестирование физической подготовленности воспитанников, которое позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребёнка. Результаты предварительного исследования явились основанием для разработки комплексов упражнений с элементами йоги. В таблице приведены измерительные параметры.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И.О.ребёнка | Январь | Май |
| Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 |  |  |  |
| Г.Н. | н | с | н |  |  |  |
| К.Д. | н | с | н |  |  |  |
| К.М. | н | н | н |  |  |  |
| Р.Н. | с | с | н |  |  |  |
| С.А. | н | с | н |  |  |  |
| П.К. | с | н | н |  |  |  |
| Ш.З. | н | н | н |  |  |  |
| Итого (В): | 0 | 0 | 0 |  |  |  |
| Итого (С): | 2 | 4 | 0 |  |  |  |
| Итого (Н): | 5 | 3 | 7 |  |  |  |

Описание теста представлено в приложении 1.

Комплекс упражнений с элементами йоги.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название позы | Описание выполнения позы |
|
|
| 1 | Поза «покоя» | И.п.: сидя на пятках, руки на животе1-2 живот округляется3-4 становится плоскимБрюшное дыхание |
| 2 | Поза «птицы» | И.п.: сидя на пятках, поочерёдно поднимаем руки.1-2 Вдох, правая рука вверх, левая вниз.3-4 Выдох, пятки приблизить к ягодицам, расслабить бёдра;1-2 Вдох, поднять голову подбородком стремиться вверх, левая рука вверх, правая вниз. 3-4 Выдох, пятки приблизить к ягодицам, расслабить бёдра1-2 Вдох, поднять голову руки вверх;3-4 руки вправо;1-2 Вдох, поднять голову руки вверх;3-4 руки влево; |
| 3 | Поза«Раскладушка» | И.п.: Стоя, руки вверх, ноги в стороны1-2 Опускаем корпус вниз, руки свободно касаются пола. |
|  4 | Поза «Звезда» | И.п.: Стоя, ноги врозь, Руки вытянуты в стороны.1-2 Вдох, правую руку вытянуть к левой ноге.3-4 Выдох, исходное положение1-2 Вдох, левую руку вытянуть к правой ноге.3-4 Выдох, исходное положение |
|  5 | Поза «Ласточка» | И.п.: Стоя, правая нога опорная, левая на носок, руки в стороны 1-2 Вдох, подъём ноги, пяткой стремимся назад, наклон корпуса вперёд, руки в стороны3-4 Выдох, и.п.3-4 Выдох, руки в пол, ногу выше, пяткой стремиться вверх. |
| 6 | Поза«Лотос» | И.п.: Сидя, ноги согнуты в коленях, голень скрестно впереди, руки на коленях кисть расслабить1-2 Вдох, руки вверх3-4 Выдох, руки вниз3-4 Выдох, наклон вперёд, стремиться лечь на пол |
| 7 | Поза «Лягушка» | И.п.: Сидя на пятках, колени врозь, руки на коленях1-2 Вдох, руки вверх3-4 Выдох, руки в стороны  |
| 8 | Поза «Качели» | И.п.: Лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль корпуса ладонями в пол1-2 Вдох, подъём колена руками приближаем колено к груди3-4 И.п.1-2 Оба колена вверх1-2 Колени к груди, лбом прижаться к коленям3-4 Перекат на спине до полного подъёма |
| 9 | Поза «Кузнечик» | И.п.: Лёжа на животе, руки вдоль корпуса, ладонями упор в пол1-2 Поднимаем ногу вверх, опорная нога сгибается в колене3-4 И.п. |
| 10 | Поза «Дерева» | И.п.: Ноги вместе, руки вниз1-2 Вдох, руки вверх, колено вперёд3-4 Выдох, руки в стороны, колено смотрит вперёд.1-2 Руками держать колено, и приближать к себе1-2 Одноимённой рукой, односторонний за щип за большой палец ноги, другая рука в сторону |
| 11 | Поза «Лук» | И.п.: Лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руками взять себя за голень1-2 Вдох, напрягаем ягодицы, отрываем бёдра от пола, взгляд вперёд3-4 Выдох, и.п. |
| 12 | Поза «Рыбы» | И.п.: Лёжа на спине, колени врозь, стопы соединить, руки вдоль корпуса ладони на колени.  |
| 13 | Поза «Собаки» | И.п.: Стоя, ноги врозь, руки в стороны1-2 Вдох, руки вверх 3-4 Выдох, наклон вперёд, пятки ног стремятся к полу, голова висит |

**Заключение.**

 Комплекс упражнений с элементами йоги можно включать в утреннюю гимнастику, физминутки.

Уроки адаптивной физкультуры с использованием элементов йоги способствует развитию спокойствия и концентрации, а динамические позы и энергетические комплексы упражнений позволят воспитанникам поддерживать форму и одновременно повысить самооценку и справиться со стрессами повседневной жизни.

 Постоянные, быстрые и существенные темпы роста заболеваемости, психической неуравновешенности детей привели к тому, что необходимо введение в уроки новых форм, в том числе и методов физического воспитания.

Таким образом, я выявила, что необходимым компонентом правильного физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья является: эмоциональное состояние, которое можно улучшить посредством использования элементов йоги на уроках адаптивной физкультуры. Всё это ведет к гармоничному физическому и психическому развитию детей.

Благодаря инновации будут улучшены результаты в физическом развитии детей с ОВЗ.

На основе выше сказанного можно точно сказать:

Элементы йоги - это полноценная гимнастика, гармонично развивающая и укрепляющая все мышцы тела, прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Применение элементов йоги на уроках адаптивной физкультуры учит правильному диафрагмальному дыханию, что способствует расширению грудной клетки, улучшает работу внутренних органов, верхних дыхательных путей, а также благоприятно влияет на психическое и эмоциональное состояние детей.

ПРИЛОЖЕНИЕ1

Тест 1: Гибкость (ноги вмести наклон корпуса вниз Н – пальцы рук во время наклона не касаются пальцев ног. С – пальцы рук касаются пальцев ног. В – пальцы рук ниже уровня стоп.)

Тест 2: Выворотность (исходное положение сидя, колени врозь, стопы вместе. Н – колени близко к друг другу. С – колени не касаются пола. В – колени лежат на полу, пятки близко к ягодицам.)

Тест 3: Растяжка (шпагат. Н – колено опорной ноги находиться на полу. С – колено на полу, полушпагат. В – полный шпагат, с правой и левой ноги)