



Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
«Школа-интернат № 5 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Тольятти»
ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.
тел. 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71 E-
mail: tu_5internat@63edu.ru
ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

**Школьный конкурс
профессионального мастерства
«Методическая мозаика: идеи, практики, результаты - 2025»**

Номинация: **Технологическая карта**
внеклассного занятия
секции «Оздоровительная йога».

Тема: Практическое занятие по АФК:
«Гимнастика с элементами акробатики»
для обучающихся 3 класса с нарушением слуха.

Автор: Власова Ася Викторовна,
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы-интерната №5 г. о. Тольятти

Тольятти, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1. 1. Актуальность.....	3
1.2. Нормативно-правовые документы.....	5
1.3. Характеристика обучающихся с нарушением слуха.....	6
1.4. Возрастные особенности младшего школьного возраста с нарушением слуха.....	8
1.5. Методы коррекции двигательных навыков.....	11
1.6. Использование технологий, направленных на сохранение здоровья обучающихся на уроке по адаптивной физической культуре.....	16
2. Технологическая карта урока для обучающихся 3 класса с нарушением слуха.....	21
Литература.....	32
Приложения: №1, №2, №3, №4.....	34

I. Пояснительная записка.

1.1. Актуальность разработки технологической карты урока.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью системы учебно-воспитательной работы школы-интерната № 5 у обучающихся с ОВЗ.

Занятия по АФК способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Основная цель образовательных программ по адаптивной физической культуре (АФК) — нормализация и улучшение соматического и физического здоровья обучающегося с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), используя физические упражнения, социальные и гигиенические факторы, организацию активного отдыха.

При достижении поставленных целей у обучающихся улучшается общее психофизическое состояние, появляется желание саморегуляции своего здоровья, формируются навыки коммуникации.

Системно-деятельностный подход — основа коррекционной работы учителя адаптивной физической культуры (АФК) с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Этот подход предполагает организацию учебного процесса, в котором главное место отводится активной и самостоятельной познавательной деятельности ученика. Цель — создать условия для коррекции двигательных нарушений, развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

В результате введения ФГОС, учителя по адаптивной физкультуре сталкиваются с необходимостью достижения у обучающихся результатов, сформулированных не в виде перечня умений и навыков, а в виде формируемых способов деятельности. Таких как: формирование двигательных умений,

развитие физических качеств, активизация психических процессов и формирование социального поведения.

Это порождает ряд требований к содержанию и к форме организации образовательного процесса. Для педагога становится крайне важным умение планировать и строить занятие так, чтобы результаты обучения нашли применение в дальнейшей жизни воспитанников.

Структура технологической карты урока призвана зафиксировать не только виды деятельности педагога и обучающихся на уроке, но и виды предполагаемых образовательных результатов.

Урок целесообразно строить из трёх частей, которые методически связаны между собой: подготовительная, основная, заключительная.

Каждый урок по АФК планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями:

1. Постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к расслабляющим упражнениям;
2. Чередование различных видов упражнений;
3. Подбор упражнений, соответствующих возможностям обучающихся.

Наиболее продуктивной формой для технологической карты урока является **таблица**. Исходя из особенностей системно-деятельностного подхода определяются вертикальные столбцы карты: деятельность педагога и обучающихся. Количество горизонтальных столбцов зависит от типа урока, т.к. тип урока определяет количество этапов, необходимых для его реализации.

ФГОС вводит новое понимание образовательных результатов:

в виде формируемых способов деятельности. Поэтому графа «Деятельность обучающихся» структурируется в соответствии с видами деятельности, каждая из которых делится на осуществляемые действия и формируемые способы деятельности.

Базовой образовательной технологией, которая реализует требования ФГОС,

является формирование универсальных учебных действий. Именно их виды, в совокупности представляющие группу метапредметных результатов, определяют содержание видов деятельности в технокарте урока по АФК.

Технологическая карта урока по ФГОС предназначена для того, чтобы:

- увидеть учебный материал целостно и системно;
- использовать приёмы, которые позволяют педагогу работать одновременно с детьми разных нозологических групп;
- организовать взаимопонимание действия учителя и обучающихся на уроке;
- организовать самостоятельную деятельность школьников на уроке;
- осуществлять интегративный педагогический контроль на каждом уроке.

Вывод: технологическая карта урока значительно экономит время учителя и позволяет уделять больше времени творческой составляющей педагогического труда.

1.2. Нормативно правовое обеспечение.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для детей с ОВЗ, утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 года №1598.
3. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кружок оздоровительная йога» ГБОУ школа-интернат № 5 г. о. Тольятти, реализуемая с 01.09.2019 г.
<https://clck.ru/3QLc4b>
4. Мелентьева Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха: Учебное пособие для вузов. ... Страниц. 128., Издательство Лань, 2023.



5. Методические рекомендации к организации занятий обучающихся, отнесённых к специальной медицинской группе. Сборник приказов и инструкций МП от 15.06.1987 г. №21.
6. Марченко Н. Н Учитель-дефектолог «Организация и содержание педагогической помощи детям с нарушением слуха» <https://clck.ru/3PviLW>.
7. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (постановление от 10 июля 2015 г. п 26).

1.3. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением слуха.

По данным на январь 2025 года, из 17 млн российских школьников около 20 тыс. имеют нарушения слуха.

Различают два вида слуховой недостаточности – тугоухость и глухоту.

В зависимости от средней потери слуха в указанном диапазоне выделяют и описывают три степени тугоухости:

1-я степень – снижение слуха не превышает 50 дБ;

2-я степень – средняя потеря слуха от 50 до 70 дБ;

3-я степень – потеря слуха превышает 70 дБ.

При 1-й степени для ребенка остается доступным речевое общение, он может разборчиво воспринимать речь разговорной громкости на расстоянии более 1–2 м.

При 2-й степени тугоухости речевое общение затруднено, так как разговорная речь воспринимается на расстоянии до 1 м.

При 3-й степени тугоухости общение нарушается, так как речь разговорной громкости воспринимается неразборчиво даже у самого уха.

Состояние слуха, когда наблюдаются затруднения в овладении речью при снижении слуха на 15–20 дБ, Нейман Л. В. считает границей между нормальным слухом и тугоухостью. Условная граница между тугоухостью и глухотой по классификации Л. В. Неймана находится на уровне 85 дБ.

1-я группа – дети, воспринимающие звуки самой низкой частоты: 125-250 Гц;

2-я группа – дети, воспринимающие звуки до 500 Гц;

3-я группа – дети, воспринимающие звуки до 1000 Гц;

4-я группа – дети, которым доступно восприятие звуков в широком диапазоне частот, т. е. 2000 Гц и выше.

В настоящее время при оценке состояния слуха детей в медицинских учреждениях используется Международная классификация нарушений слуха. В соответствии с этой классификацией средняя потеря слуха определяется в области частот 500, 1000 и 2000 Гц.

- 1-я степень тугоухости – снижение слуха не превышает 40 дБ;
- 2-я степень – от 40 до 55 дБ;
- 3-я степень – от 55 до 70 дБ;
- 4-я степень – от 70 до 90 дБ. позднооглохшие дети.

Слабослышащие дети, это дети с нарушенным слухом, при котором возможно самостоятельное речевое развитие, хотя бы в минимальной степени.

С учетом состояния речи выделены две категории слабослышащих детей:

- ✓ слабослышащие дети, которые к моменту поступления в школу имеют тяжелое недоразвитие речи;
- ✓ слабослышащие дети, владеющие развернутой фразовой речью с небольшими отклонениями в грамматическом строе, фонетическом оформлении.

У слабослышащих обучающихся наблюдаются закономерности, общие для всех типов аномального развития:

- снижение способности к приему, переработке, хранению и использованию информации;
- трудность словесного опосредования (у детей с нарушенным слухом эта закономерность может иметь преходящий характер);
- замедление процесса формирования понятий.

Развитие познавательной сферы детей с нарушением слуха имеет свои особенности. У них наблюдается замедленное, по сравнению со слышащими сверстниками, узнавание предметов. Сами изображения предметов они запоминают неточно, смешивают образы сходных предметов.

В процессе развития разница в успешности запоминания наглядного материала между детьми с нарушением слуха и слышащими постепенно уменьшается.

По характеру произвольного запоминания детьми с нарушением слуха наглядного материала можно заключить, что в их памяти образы предметов в меньшей степени, чем у слышащих, организованы системно. Эти дети реже пользуются приемами опосредствованного запоминания, что отрицательно сказывается на сохранении образов в памяти.

1.4. Возрастные особенности младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Наши воспитанники поступают на обучение в возрасте 7-8 лет. Для этого возраста характерны особенности развития:

- 1) кризис 7 лет;
- 2) переход из игровой и мотивационно-потребностной сферы деятельности в учебную;
- 3) появляются новые качественные психические и социальные изменения в характере ребенка: развитие памяти, восприятие, мышление;
- 4) возникает потребность в общественно-значимом и общественно одобряемом поведении;
- 5) формируется рефлексия и внутренний план действий.

В ГБОУ школа-интернат № 5 г. о. Тольятти обучаются дети разных нозологических групп, в том числе обучающиеся с нарушением слуха.

Определение для аномальных детей и подростков дал Л. Пожар:

«Это дети и подростки с трудностями социального функционирования, вытекающими из дефицитарности органа, его функции и процесса со специфическими особенностями и характерными трудностями в познании окружающего мира и в общении с людьми, а также со специфическими особенностями формирования их личности». [21, стр. 24].

У детей с нарушением слуха (слабослышащих) есть общие черты, связанные с особенностями психического развития, речи, двигательной сферы и социальной адаптации. Эти черты обусловлены дефицитом слухового восприятия, который влияет на формирование функций, связанных со слухом, и замедляет развитие других процессов.

1.3.1. Особенности **психического развития**.

- Снижение уровня сенсорного развития из-за нарушения слухового анализатора. Замедленно происходит формирование сенсорных эталонов, развитие предметности восприятия и становление целостного образа предметов.
- При формировании наглядно-образного мышления отмечается замедленное формирование процессов анализа, синтеза, сравнения, обобщения.
- Кратковременность памяти из-за общего недоразвития речи и скудного словарного запаса.
- Низкая произвольность внимания в образовательной деятельности.

1.3.2. Особенности **речевого развития**.

Нарушение слуха у детей оказывает значительное влияние на все процессы психического и речевого развития. В результате возникают

специфические особенности в познавательной деятельности и личностной сфере. Некоторые особенности речевого развития детей с нарушением слуха:

- Словарный запас обучающихся с нарушением слуха настолько ограничен, что они не могут назвать даже самые обиходные предметы, действия и признаки;
- недоразвитие всех компонентов речевой системы. Неполноценность восприятия слов на слух приводит к бедности и искажает словарный запас;
- общая смазанность и бедность интонации. Голос у таких детей глухой и слабomodулированный. Темп речи, как правило, замедленный.

1.3.2. Особенности **физического развития и двигательной сферы:**

В данном школьном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако сам процесс развития моторики еще далек от завершения. Опорно-двигательный аппарат развивается равномерно. Но интенсивность роста отдельных размерных признаков различна - длина тела увеличивается больше, чем его масса.

У обучающихся 6 -11 лет отмечается потребность в высокой двигательной активности. Этот возрастной период особенно благоприятен для развития двигательных качеств, таких как:

- координационные способности;
- ловкость;
- элементарные формы быстроты.

Нарушения двигательной сферы у обучающихся с нарушениями слуха проявляются в:

- снижении уровня развития общих физических способностей;
- нарушении памяти, внимания и мышления;
- нарушении осанки;

- нарушении функций вестибюлярного аппарата – статического и динамического равновесия;
- отставании в развитии эмоционально – волевой сферы, которая характеризуется гиперактивностью и двигательной расторможенностью.
- отставании от нормы показателей силы основных мышечных групп туловища и рук;
- отставании от нормы скоростно-силовых качеств;
- координации движений, особенно при овладении навыком ходьбы;
- пространственной ориентировке.

1.5 Методы коррекции двигательных навыков

Метод отражает способ взаимодействия педагога и обучающегося, где полем деятельности являются знания, развитие двигательных, психофизических, личностных способностей обучающегося, его эмоции, воля, поведение, при этом он сам выступает одновременно объектом и субъектом педагогической деятельности.

Воспитание слабослышащих детей при всем многообразии подходов, имеет ряд общих методов, совокупность которых характеризует любой вид физической деятельности. К ним относятся:

- метод формирования знаний;
- метод обучения двигательным действиям;
- метод воспитания личности;
- метод организации взаимодействия педагога и занимающихся;
- метод регулирования психического состояния детей.

В основе их лежат: коррекционная направленность педагогического процесса, закономерности возрастного развития, дидактические и специально-методические принципы и приемы педагогического процесса.

Обучение двигательным навыкам является необходимой базовой основой для повышения двигательной активности слабослышащих обучающихся.

Главная задача состоит в том, чтобы результаты этой деятельности нашли применение в жизни, быту, спорте, стали потребностью человека. Для этого процесс обучения должен быть эмоционально насыщенным, разнообразным, мобилизующим адаптационные резервы организма и личностные качества занимающихся.

1.5.1 Методы формирования знаний

Формирование двигательных действий содержит две стороны: смысловую и процессуальную (двигательную).

Смысловая сторона требует мышления, памяти, воображения и регулируется сознанием. Это наиболее сложная задача для слабослышащих детей, так как нарушение познавательной деятельности и психических процессов, связанных с нею, и составляет основной дефект. Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений и т.п.

Обучающиеся с нарушением слуха с трудом осваивают представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Формирование этих представлений должно осуществляться в следующих направлениях.

1. Закрепление знаний о строении тела и его частях:

- голова – лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;
- туловище – спина, грудь, живот, бок;
- руки – плечо, локоть, кисть, пальцы;
- ноги – бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

2. Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, на стадионе, дома: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и так далее.

3. Названия спортивного инвентаря и оборудования: мячи, кегли, обручи, канат, гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастическая стенка, перекладина, маты и др.

4. Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела.

5. Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) – опуститься(ся); согнуть(ся) – разогнуть(ся); наклонить(ся) – выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить, катить), поднять, ловить, поймать.

6. Знание пространственных ориентиров:

- направление движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх;
- построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары;
- представления о движениях, означающих месторасположение (с предлогами перед, за, через, с, на, между, около, под): встать перед гимнастической скамейкой, построиться за гимнастической скамейкой, перепрыгнуть через гимнастическую скамейку, встать на гимнастическую скамейку, спрыгнуть с гимнастической скамейки, проползти под гимнастической скамейкой.

7. Знание подвижных игр: названия, правил, понимания сюжета и ролевых функций, последовательности действий, считалок, речитативов, если они есть в игре.

8. Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий в зале, на открытых площадках, в бассейне, лыжных прогулках.

В работе со слабослышащими детьми младшего школьного возраста для формирования знаний используются методы слова, наглядной информации и методы практических упражнений.

Метод слова включает:

- объяснение, описание, указание, суждение, уточнение, замечание, устное оценивание, обсуждение, совет, просьбу, беседу, диалог и т.п.;
- сопряженную речь – проговаривание хором;
- невербальную информацию в виде мимики, пластики, жестов, условных знаков;
- зрительно-наглядную информацию – иллюстрации схемы тела человека, гигиенические плакаты, видеофильмы и т.п.

Практика показывает, что совместное использование словесного метода с наглядным методом в процессе физического воспитания слабослышащих обучающихся способствуют улучшению коррекционно-образовательного процесса на уроке АФК, результаты которого обучающиеся самостоятельно применяют в процессе своей жизнедеятельности.

В моей практике используется расширение пассивного и активного словаря за счет освоения познавательной - спортивной, оздоровительной, бытовой терминологии с использованием дактиля обучающихся.

Применяется использование на уроке:

- специального раздаточного материала в виде карточек с названием спортивного инвентаря, с названием предметов для гимнастики, оздоровительной йоги, подвижных игр;

- методический материал – плакаты с комплексом общеразвивающих упражнений (ОРУ), гантельной гимнастики, утренней зарядки.

Формирование знаний и обучение движениям происходит быстрее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового, двигательного анализаторов.

Методические инструкции педагога должны быть четкими, громкими, при возможности с использованием звукоусиливающей аппаратуры.

Упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Метод слова и наглядности, сопровождающие движение самим педагогом, а также проговаривание слов и фраз обучающимися, позволяют слабослышащим детям лучше запомнить новую спортивную терминологию.

Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

1.5.2 Методы воспитания личности.

Основными факторами воспитания слабослышащего ребенка являются воспитывающая среда, коррекционно-образовательная деятельность, помогающие ребенку осмыслить себя в реальной жизни.

Воспитывающая среда означает организацию жизнедеятельности во взаимосвязи с окружающим миром. Дети, воспитывающиеся в замкнутом пространстве коррекционных учреждений или в домашних условиях, имеют узкую однородную среду обитания и общения, скудные представления об окружающем мире, бедный поведенческий опыт.

Любая конкретная деятельность инициируется потребностями, мотивами, интересом, ценностными ориентациями у слабослышащего ребёнка.

Осмысление, самоощущение себя в реальной жизни также имеет осложнение, так как дети имеют меньшую мобильность, ограниченные возможности коммуникации и социальных отношений. Формирование собственной самооценки для слабослышащего ребенка – одна из нерешенных социальных проблем.

В этой ситуации адаптивная физическая культура выступает таким социокультурным феноменом, в котором сочетаются все три фактора воспитания. педагогическая деятельность решает ряд важных для личности задач:

- преодоление комплексов неуверенности, неполноценности, воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей;
- формирование положительной мотивации, интереса к физкультурной деятельности;
- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формирование межличностных отношений и коммуникативного поведения в социуме;
- воспитание ответственности, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей;
- воспитание дисциплины, умение управлять своими эмоциями, подчиняясь общим правилам и нормам социального поведения;
- формирование навыков самовоспитания: самоорганизации, самодисциплины, самооценки, самоконтроля.

Решаются эти задачи методами приучения, убеждения (диалог, совет, мнение, рекомендация, требование, суждение), личного примера педагога, специальных тренингов, позитивных видов оценивания деятельности (одобрение, похвала, благодарность), общения в коллективе, создания благоприятного психологического климата.

1.6. Использование здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение здоровья слабослышащих обучающихся на уроке по адаптивной физической культуре.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для слабослышащих воспитанников коррекционной школы – интерната № 5 г. о. Тольятти этой средой является система образования, так как с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени их бодрствования.

Находясь во внеурочное время в школе – интернате ученики испытывают особую потребность в движении, в занятиях, которые помогают им раскрепоститься после уроков, почувствовать возможность улучшения физического и психоэмоционального состояния. Особенно это касается тех детей, чьи родители, по тем или иным причинам, не уделяют должного внимания здоровью ребенка.

У обучающихся данной группы нарушены большинство жизненно необходимых функций организма. Именно на этом основывается применение различных здоровьесберегающих технологий, которые можно классифицировать на три категории:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- коррекционные технологии;
- технологии обучения здоровому образу жизни.

К **технологиям сохранения и стимулирования здоровья** относятся динамические паузы в режиме учебного дня, состоящие из комплексов физкультминутки, которые могут включать в себя различные виды гимнастики: артикуляционную, дыхательную, гимнастику для глаз, психогимнастику, релаксацию.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков, образующихся в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов.

При проведении артикуляционной гимнастики включаю упражнения для постановки звуков, отработки определенных положений губ, щёк, языка, мягкого неба.

Известно, что у детей, имеющих речевые нарушения, отмечается ряд особенностей процесса дыхания. Прежде всего, это поверхностное (ключичное) дыхание, которое способствует повышенной утомляемости ребенка и его нервной возбудимости. **Дыхательная гимнастика** способствует развитию и укреплению грудной клетки, формированию грудобрюшного типа дыхания, что, в свою очередь, стимулирует процесс звукообразования. На занятиях использую игры и упражнения, направленные на развитие речевого дыхания, формирование длительного, направленного выдоха без участия речи, такие как «Свеча», «Шарик», «Имитация рубки дров» и др.

Гимнастика для глаз. Гимнастика для глаз является средством профилактики нарушений зрения, своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка. Большинство гимнастик для глаз детей предусматривают движение глазного яблока во всех направлениях. Желательно превратить упражнения в занимательную игру. Это дает возможность детям раскрепоститься, правильно выполнять упражнения, а, значит, достичь оздоровительного эффекта. К примеру, отличная гимнастика для глаз в форме игры: упражнение «построить рожицы». Копируем ежика, кота, клоуна, которые глазами поведут влево-вправо-вверх-вниз, медленно открывают и закрывают глаза, дети двигаются, а глаза смотрят в одну точку и т.д.)

Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Релаксация может быть как произвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник. Все упражнения на релаксацию проводятся под спокойную расслабляющую музыку. Выполнение

таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них тоже включаю элементы игры, например, имитация ветерка при помощи легкой ткани. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и приводит тело к равновесию и гармонии.

Психогимнастика – это игры и упражнения, направленные на разучивание выразительных движений, способствующих воспитанию эмоционально – волевой сферы, эмпатии ребенка. Такие упражнения помогают детям преодолевать барьеры в общении, снимать психическое напряжение. Игры-упражнения с элементами психогимнастики должны тематически совпадать с содержанием и целями урока.

Интересно наблюдать, как во время сюжетно-ролевых упражнений дети по-настоящему перешагивают через препятствия или боятся наступить в «воду», если переходят ручей по камешкам.

Пальчиковая гимнастика относится к **коррекционным технологиям**. Пальчиковые игры стимулируют процесс речевого и умственного развития ребенка, т.к. развитие руки находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка. Мелкая моторика рук также взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление, координация, воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь.

Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон. Существует огромное количество игр и упражнений на развитие мелкой моторики.

Применение методов оздоровления и здоровьесбережения по программе Кузнеценковой С.О. «Нейройога» является серьезным подспорьем в работе с детьми младшего и среднего звена коррекционных школ для их психологической нейрокоррекции и успешной социализации. Программа

«Нейройога» утверждена Министерством Образования РФ, она стала успешно применяться воспитателями и педагогами.

Нейройога – комплексная система развития, состоящая из упражнений, направленных на коррекцию, как отдельного органа, так и всего организма в целом. Она включает:

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.
2. Массаж.
3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.
4. Развитие общей и мелкой моторики.
5. Сложные растяжки.
6. Функциональные упражнения.
7. Скороговорки.
8. Дыхательные упражнения.
9. Пальчиковая гимнастика



Универсальные, интерактивные, веселые и полезные для поддержания и укрепления нейropsychосоматического здоровья детей комплексы упражнений «Нейройоги» пользуются все большей популярностью у воспитателей и педагогов коррекционных учебных заведений.

Технологии обучения здоровому образу жизни.

- Организация физкультурно-оздоровительных массовых мероприятий «Веселые старты», «Папа, мама я - спортивная семья»;
- мастер классы по художественной гимнастике спортцентра им. Алексея Немова, по баскетболу; по спортивной игре «Футзал» (минифутбол);
- участие воспитанников в городских Спартакиадах, в городских спортивных Фестивалях для воспитанников с ОВЗ и их семей, участие во всероссийских соревнованиях, сурдлимпиадах;
- педагоги по АФК являются участниками РИП-региональной инновационной площадки «Формирование основ культуры здоровья у обучающихся с особыми возможностями здоровья (ОКЗ)»;
- важнейшим условием успешных занятий ребенка адаптивной физкультурой является установление доверительного делового контакта между семьёй воспитанника с ОВЗ и педагогом по адаптивной физической культуре;
- проведение серии занятий по валеологическому просвещению «Формирование основ культуры здоровья», в том числе с использованием мастер-лекций просветительского сайта «Знание» «Российский спорт: от ГТО до рекордов».

II. Технологическая карта внеклассного занятия секции «Оздоровительная йога» для обучающихся 3 класса с нарушением слуха.

Образовательное учреждение: ГБОУ школа – интернат № 5 г. о. Тольятти.

Педагог дополнительного образования: Власова Ася Викторовна.

Раздел программы: Гимнастика.

Тема урока: «Гимнастика с элементами акробатики».

Тип урока: общеразвивающий.

Форма работы: групповая и индивидуальная.

Цель занятия:

- развитие гибкости и ловкости у обучающихся с ОВЗ.

Задачи:

Образовательные: совершенствовать технику выполнения упражнений, включающих акробатических элементы: «колечко», «перекаты», «группировка в приседе», «мост», «стойка на лопатках».

Развивающие: развитие общей и мелкой моторики, ориентировки в пространстве.

Воспитательные: воспитывать волевые качества, толерантность в коллективе по отношению друг к другу.

Коррекционные: развивать координационные и силовые способности, гибкость, формировать правильную осанку, воспитывать нравственно-волевые качества.

Оздоровительные: формировать мотивации к здоровому образу жизни, укреплять здоровье обучающихся с помощью упражнений адаптивной физкультуры

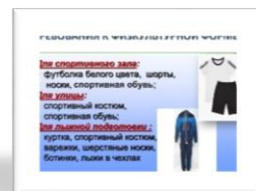
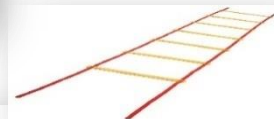
Используемые технологии: здоровьесберегающая технология, эстафета с выполнением акробатических этюдов, вибрационная дыхательная гимнастика, дыхательная гимнастика с пропеванием гласных звуков, релаксация.

Продолжительность урока: 40 мин.

Место занятий: спортивный зал.

Оборудование:

- ✓ гимнастический коврик - 1
- ✓ нестандартное
координационное лестница-1
- ✓ маты гимнастические – 6
- ✓ плакат «Требования к физической форме» - 1



✓ Стул ученический -1



✓ Массажный мяч «Ёж» -1



✓ Экран активности работы детей на уроке -1

✓ Микрофон проводной - 1




Всего обучающихся: 7 человек с ОВЗ

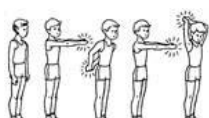
III гр. здоровья - слабослышащие: 6 человек;



с ДЦП: 1 - центральный тетрапарез с левосторонним преобладанием, с ЗПР.

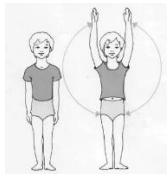
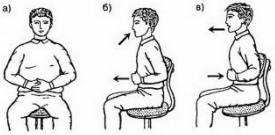
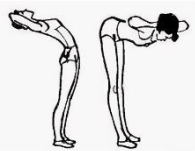

Ход урока

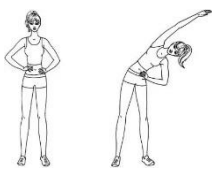
Часть урока	Содержание урока	До зи ров ка	Организацион -но методические указания	Коррекцион -ная работа -смешанная: жесто- мимическая; -устная форма речи; -дактильная проговарива- ние с артикуляци- ей (не более 15 новых слов-фраз за урок)	Адаптация упражнений для обучающегося с ОВЗ/ инвалидностью Обучающийся с ДЦП 
	1.Построение, приветствие, сообщение задач	30 - 40	Создать положительны й настрой,		




П о д г о т о в и т е л ь н а я 8-10 мин.	урока	сек.	мотивировать обучающихся на занятие, скорректировать осанку детей, положение стоп во время построения.	Здравствуйте! Я в спортивном костюме, кроссовках	Слушает учителя, находится рядом
	<p>2. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде в игровой форме:</p> <p>а) «<i>Длинные ноги</i>»: ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги;</p> <p>б) «<i>Рельсы</i>»: поочередно перешагивать «рельсы», стоя к ним спиной;</p> <p>в) «<i>Торжественный марш</i>»: высокое поднятие бедра;</p> <p>г) «<i>Гусиный шаг</i>»: в полуприседе;</p> <p>д) «<i>Ритмика хлопков</i>»: первый</p>	<p>10-15 сек</p> <p>10-15 сек</p> <p>10-15 сек</p> <p>10-15 сек</p> <p>15</p>	<p>Упражнять в коррекционной ходьбе</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Колени прямые. Вперёд не наклоняться</p>	<p>Упражнения в ходьбе</p> <p>Перед началом каждого упражнения я проговариваю с помощью дактиля и усилителя голоса новые слова:</p> <p><i>длинные ноги, рельсы, марш, гуси, ритмика, цапля и др.</i></p>	<p>Выполняет ходьбу по белой линии зала, выполняет инструкцию: подойти к гимнастической стенке и выполнить ряд посильных упражнений. Подняться на носки, опуститься на пятки, выполнить полуприсед.</p>



	<p>хлопок над головой, второй – перед собой, третий - за спиной.</p> <p>е) «Цапля» по команде встать на одну ногу, вторую поднять</p> <p>ж) «восточный официант»: ходьба с мешочком на голове</p>	<p>сек</p> <p>10 сек</p> <p>25 сек</p>			<p>Выполняет отжимания от гимнастической стенки из положения стоя.</p> 
	<p>3. Бег:</p> <p>а) медленный;</p> <p>б) «Совушка»; по команде дети бегут по площадке врассыпную, изображая птиц.</p>	<p>10-40 с</p> <p>80-90 с</p>	<p>Из строя не выходить</p>	<p>Упражнения в беге</p>	<p>Находится рядом с учителем. Сидя на стуле, сохраняя удобное и правильное положение выполняет наклоны головы, упражнения</p>  <p>вращения плечами вперёд, назад.</p>

	<p>4. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания:</p> <p>-1-2 – руки через стороны вверх;</p> <p>-3-4 – руки через стороны вниз.</p>	3-4 раз а	<p>1-2 – вдох;</p> <p>3-4 – выдох</p> 	<p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>Выполняет вместе с учителем дыхательные упражнения со звукопроизношением.</p> 
	<p>5. Перестроение в 2 шеренги.</p>	1 ми н	<p>Рассчитать на «1-2»</p>		<p>Находится у гимнастической стенки</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>а) И.П. – о.с., руки согнуты в локтях</p> <p>-1-2-круговые вращения рук в кистях;</p> <p>-3-4- круговые вращения рук в локтевых суставах;</p> <p>-5-8-круговые вращения рук в плечевых суставах.</p> <p>б) И.П.-руки на пояс, ноги на ширине плеч</p> <p>-1-3-руки вверх, глубокий наклон назад;</p> <p>-4-И.П.;</p> <p>-5-7-пружинистый наклон вперед;</p> <p>-8-И.П.</p>	3 ра за 3 ра за 3 ра за	<p>Спина прямая</p> <p>Темп выполнения медленный.</p> <p>Ноги прямые, коснуться руками пола</p>  <p>Следить за осанкой.</p>	<p>Выполняем общеразвивающие упражнения</p>	<p>Выполняет упражнения с малым массажным мячом для развития кистей рук «Ёжик» сидя на стуле.</p>  <p>самостоятельно или с минимальной помощью учителя, темп выполнения спокойный.</p>


	<p>в) И.П.-руки за голову, ноги на ширине плечо -1-2-пружинистый наклон влево; -3-4- то же вправо; -5-6-скручивание туловища влево; -7-8-то же вправо.</p> <p>г) И.П.-выпад на правой, левая в сторону на носок, руки на пояс: -1-2-перекат на левую; -3-4-то же вправо.</p> <p>д) И.П.-руки на пояс -1-прыжок, ноги скрестно; -2-и.п; -3-4-то же; -5-8-прыжки на двух с поворотом на 360 градусов.</p>	<p>3 раз а</p> <p>3 раз а</p> <p>2 раз а</p>	 <p>Носки оттянуты, спина ровная</p> <p>Подбородок приподнят</p>	<p>Мы выполняем элементы акробатики</p>	<p>Выполняет упражнения с малым массажным мячом для развития кистей рук «Ёжик» сидя на гимнастической скамье</p>
--	---	--	---	---	--

О с н о в н а я ч а с т ь 25 мин.	<p>1. Подводящие упражнения: а) комплекс для развития гибкости: И. П.- сидя на полу, ноги врозь как можно шире: -1-наклон вперёд, захватить руками стопы, -2-3-удерживать положение, -4- И. П.</p>	3-4 ми н.	<p>Выполняются фронтально</p> <p>Спина прямая</p>  <p>Ноги в коленях не сгибать</p>	Наклон туловища	
	<p>И. п.- сидя ноги вместе, упор сзади: -1-оторвать таз от пола, опираясь на кисти рук и стопы ног прогнуться,</p>	3-4 р.			
	<p>И. П.-упор лёжа на согнутых руках: -1-медленно выпрямляя руки, поднять с поворотом вправо сначала голову затем грудь, -2-3-удерживать положение, -4-и.п. -5-8-то же в другую сторону.</p>	2 р.		Затылок Лопатки Живот Спина Грудь Плечи	
	<p>И. П.-сед на пятках с наклоном туловища вперёд. 1-3-медленно выпрямляясь, поднять руки вверх и прогнуться назад как можно больше,</p>	2 р.	<p>Ноги слегка разведены, таз от пола не отрывать, прогнуться в спине как можно больше</p> 		<p>Выполняет подводящие упражнения сидя на коврик для йоги самостоятельно или с минимальной помощью учителя.</p>

<p>-4-и.п.</p> <p>«колечко» - лёжа на животе, согнув ноги в коленях, стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо.</p> <p>И.П. – стоя на коленях, ноги с стопы разведены, руки внизу:</p> <p>-1-3-пружинящие приседания,</p> <p>б) перекаты правым боком вперёд;</p> <p>в) перекаты левым боком вперёд.</p>	<p>3 р.</p> <p>2 р.</p>	 <p>Задержаться в этом положении 2-5 секунды.</p>	<p>Упражнение «Колечко»</p> <p>Перед началом</p>	<p>Обучающийся с ДЦП выполняет наклон с опорой руками о</p>
<p>2. Выполнение комбинации из акробатических элементов обучающимися по сле показа педагогом серии упражнений:</p> <p>а) -И. П.-о. с. Шагом правой равновесие, руки в стороны.</p> <p>Приставить ногу, кувырок вперёд в упор присев.</p> <p>Стойка на лопатках.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 серия 3 мин</p>		<p>каждого упражнения проговариваю с помощью диктора и/или усилителя голоса новые слова: шаг, кувырок, группировка, стойка на лопатках, гимнастический мост,</p>	<p>гимнастическую стенку для укрепления мышц спины и вытяжения позвоночника самостоятельно или минимальной помощью учителя.</p> <p>Выполняет</p>



<p>Выполнить «Гимнастический мост».</p> <p>б) И.П.- о.с.-стойка на лопатках, упор присев, полумост.</p>	<p>б) И.П.- о.с.-стойка на лопатках, упор присев, полумост.</p>	<p>1 сер ия 1.5 мин</p>	<p>Упражнения выполняются слитно без лишних движений. Следить за точностью исполнения.</p> <p>Работают в парах. Один выполняет упражнение, второй исправляет ошибки</p> <p>Девочки и мальчики выполняют из положения лёжа.</p>	<p>акробатическ ие элементы</p>	<p>упражнения самостоятельно или при минимальной помощи учителя.</p> <p>И.П. - ребенок сидит на гимнастическом коврике с максимально согнутыми коленями и удерживает их руками. Выполняется перекат назад и возвращение в исходное положение.</p> <p>И.П. - ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях. - поднять и опустить таз.</p> <p>Находится рядом с учителем. выполняет роль жюри.</p>
<p>Построение в две колонны. Эстафеты с выполнением акробатических элементов.</p>	<p>Построение в две колонны. Эстафеты с выполнением акробатических элементов.</p>	<p>5 мин</p>		<p>Эстафета</p>	

<p>1. «Живые мостики». В центре зала, напротив каждой колонны участники два человека образуют «горки» принимая И.П. упор «Горка».</p> <p>По сигналу педагога капитан каждой команды начинают передвижение до середины зала, принимает упор «На четвереньках», преодолевая препятствие «Горка» продолжает бег, коснувшись рукой стены, бегом возвращается обратно, предаёт эстафету следующему участнику команды.</p> <p>Выигрывает команда, в которой большее число игроков справится с заданием.</p> <p>3. Подведение итогов эстафеты.</p>	<p>1.5 мин</p> <p>1.5 мин</p> <p>30 сек.</p>	<p>·</p> <p>·</p> <p>·</p>	<p>Обязательно коснуться цели рукой стены.</p> <p>Оценивается не только скорость, но и правильность выполнения.</p>		
---	--	----------------------------	---	--	--

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь 5-7 мин.	1. Построение.	30 сек.			
	2. Викторина на внимание «Десять вопросов». Обучающиеся отвечают на вопросы по теме пройденного урока, получая одобрение в виде различных смайликов на Экране активности.	4 ми н.	«Я желаю вам здоровья и успехов, до встречи на следующем уроке!»	Игра - викторина	Участвует в игре «Десять вопросов»
	3. Подведение итогов урока, выставление оценок.	1- 1.5 ми н.			

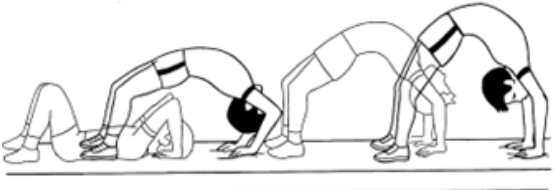


Используемая литература:

1. Картавцева, А.И. Комплексная программа адаптивного физического воспитания незлышащих детей в дошкольных образовательных учреждениях: учеб. пособие / О.Э. Евсеева, А.И. Картавцева. – Москва: Советский спорт, 2011. – 156 с. – Текст: непосредственный.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2003. – 464 с. – Текст: непосредственный. Федеральная целевая программа «Культура России.

3. П. О. Бутакова, методический материал по теме : «Развитие внимания на уроках физической культуры у детей с нарушениями развития». Екатеринбург, 2016 г. <https://clcl.li/aYpvB>
4. М. Ю. Гайнутдинова «Специальная методика физического воспитания, часть 2, учебно-методическое пособие.
5. Д.М. Кечкин Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, «Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности», П. 2013 г.
6. В. И. Лях «Координационные способности школьников» учебное пособие. – М.1989 г.
7. А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М. Д. Д. Дидур., С.П., 2007, «Лечебная физическая культура в детском возрасте»
8. Физкультура в школе. <<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
9. Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов «Физиологические основы двигательной активности, М.2002 г.
10. Мелентьева Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха: Учебное пособие для вузов. ... Страниц. 128., Издательство Лань, 2023.
11. Методический материал на тему: Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением слуха ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, 2021. <https://clck.ru/3QGa34>

Приложение 1.

<p>Техника выполнения упражнения «стойка на лопатках» для детей с разными физическими возможностями.</p>	
<p>Техника выполнения упражнения «перекаты в группировке» правым, левым боком.</p>	
<p>Техника выполнения упражнения «перекаты»</p>	
<p>Техника выполнения упражнения «кувырок»</p>	

Техника выполнения акробатического упражнения «мост»		
Техника выполнения акробатического упражнения «колечко»		

Приложение 2

Вопросы для игры на внимание в заключительной части урока «Десять вопросов».

1.	Какая форма должна быть у вас на уроке адаптивной физкультуры, который проводится в спортзале? (спортивная, белая футболка, шорты)
2.	Какая обувь должна быть у вас на уроке адаптивной физкультуры? (кроссовки)
3.	Какие упражнения в движении вам понравились больше всего?
4.	Как можно успокоить, восстановить дыхание после бега? (движения рук через стороны вверх и вниз в сочетании с глубоким дыханием)
5.	Какие упражнения на гибкость вам запомнились больше всего?
6.	Можно ли выполнять упражнения сразу после еды?
7.	Сколько раз в неделю желательно выполнять упражнения на гибкость? (ежедневно)
8.	Нужно ли здороваться с учителем, заходя в зал физкультуры?
9.	Какие летние виды спорта помогают укрепить здоровье? (бег, волейбол, теннис, гольф, футбол, баскетбол, бадминтон, плавание)
10.	Что люди обычно желают друг другу на День рождения? (здоровья)

ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ФОРМЕ

Для спортивного зала:

- футболка белого цвета, шорты,
- носки, спортивная обувь;

Для улицы:

- спортивный костюм,
- спортивная обувь;

Для лыжной подготовки :

- куртка, спортивный костюм,
- варежки, шерстяные носки,
- ботинки, лыжи в чехлах



Приложение 4. Воспитанники начальных классов выполняют упражнения адаптивной физической культуры.



