**Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для детей с тяжелыми нарушениями речи**

Физическое воспитание в единстве с общим образованием, нравственным и эстетическим воспитанием обеспечивает всестороннее развитие ребёнка. Большинство движений, совершаемых человеком, не являются врождёнными, они развиваются в процессе жизни и зависят от окружающих условий и соответствующего воспитания и обучения.

Адаптивное физическое воспитание для детей, имеющих отклонения в развитии речи, имеет особое значение, не только как область воздействия на физическое развитие ребёнка, но и как форма коррекции двигательных и психических нарушений у данной категории детей.

В процессе адаптивного физического воспитания, можно выделить следующие коррекционно – развивающие задачи:

- коррекция основных движений;

- коррекция и развитие координационных способностей;

- коррекция и развитие физической подготовленности;

- обучение диафрагмальному дыханию, продолжительному и плавному выдоху;

- коррекция и профилактика нарушений ОДА, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- коррекция и развитие мелкой моторики;

- активизация речевой деятельности;

- коррекция и развитие познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы.

Речевые нарушения у детей приводят к ярко выраженным изменениям основных показателей психофизического развития. Нарушения в психической сфере проявляются в отставании познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления и памяти. Таким детям свойственно неумение слушать, низкий уровень восприятия, невнимательность во время урока, повышенная утомляемость. Из-за речевых нарушений заметно затруднено общение со сверстниками, взрослыми, своеобразно и поведение детей в процессе физического воспитания. У них отмечается повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность, а другим, наоборот, свойственны заторможенность, апатичность, чувство ущемлённости и неполноценности от сознания своего дефекта.

У детей с нарушением речи отмечается отставание в развитии двигательной сферы, которое выражается в трудностях выполнения движения по словесной инструкции, особенно при воспроизведении серии двигательных актов (может нарушаться последовательность, опускаться одна из составных частей серии). Заметно отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты движений. Значительная часть детей имеют плохую координацию, дети выглядят моторно неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку, имеют повышенную двигательную истощаемость, сниженную двигательную память и внимание). Детям с нарушением речи свойственна недостаточное развитие чувства ритма и функции равновесия, а также замедленность процесса освоения новых движений. Выявлено отставание и в развитии мелкой моторики рук. Затруднена координация движений при расстёгивании и застёгивании пуговиц, завязывании и развязывании шнурков, манипуляции с мелкими предметами и т.п.

При обследовании артикуляционной моторики можно выявить наличие содружественных движений, неполноту и неточность в работе мышц и органов артикуляционного аппарата.

Известно, что необходимым условием правильной речи, является плавный длительный выдох. Следовательно, необходимо обучать детей речевому дыханию, в основе которого лежит диафрагмально - рёберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и рёбер, а в дальнейшем подбирать упражнения и подвижные игры направленные на совершенствование плавности и продолжительности выдоха.

Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением речи, помимо общеподготовительной направленности, имеет ярко выраженную коррекционно-развивающую направленность.

Цель:

Цель адаптивной программы по физической культуре:

1. Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей.

2. Мы считаем достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

**Задачи программы по адаптивной физической культуре:**

***Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):***

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

-обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

***Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):***

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук. Симметричных и ассиметричных движений, движений, упражнения с предметами и др.;

- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений-осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе , расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности зрительно предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально - логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

**Средства Адаптивной физической культуры**

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать физические качества. Влияет на умственную деятельность, на мышление, а, главное, на речь.

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции). Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.). название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Методики воспитания - комплекс упражнений, направленных на развитие, улучшение физического состояния человека.

У детей, имеющих речевые нарушения, наблюдается задержка моторного развития, плохо развиты чувство ритма, пространственные представления, нарушена координация движений.

Следовательно, в своей работе мы должны были способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни (развитие элементарных представлений о полезности и целесообразности физической активности и личной гигиены), привлечения родителей к формированию у ребенка ценностей здорового образа жизни;

- активно использовать музыкально-ритмические движения, придающие физкультурной деятельности увлекательный характер, поднимающие настроение, способствующие развитию точности, координации движений

- развивать мелкую моторику посредством создания развивающей среды (оборудование, позволяющее "оживить" движения, обеспечить качество выполнения упражнения, активизировать в той или иной степени работу пальцев рук, совершенствовать координацию их движений, активизировать деятельность анализаторных систем) и использования пальчиковых игр;

- развивать двигательные способности детей - логопатов при выполнении всех видов движений с разнообразным оборудованием, позволяющим обеспечить качество выполнения упражнения, развить физические качества и без него.

В обследование двигательной сферы детей с тяжелыми нарушениями развития речи позволяет обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;

- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);

- нарушение ручной моторики;

- общая скованность и замедленность в выполнении движении;

- дискоординация движений;

- несформированность функций равновесия;

- недостаточное развитие чувства ритма;

- нарушения ориентировки в пространстве;

- замедленность процесса освоения новых движений;

- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Одним из решающих факторов в совершенствовании двигательных способностей является процесс развития и уточнения характера нервных процессов - силы, возбуждения и торможения, частоты нервных импульсов и других компонентов. В то же время ряд специалистов в области логопедии обращают внимание на то, что у ряда детей с общим недоразвитием речи наблюдается отставание в развитии двигательной сферы. Это проявляется в виде плохой координации сложных движений, их недостаточной точности и ловкости, в виде выраженных затруднений при выполнении упражнений по словесной инструкции. Характерными является некоторая скованность, отсутствие легкости и грациозности, при выполнении упражнений. Для детей с дизартрическими нарушениями речи характерна скованность, плохая переключаемость различных действий.

**Упражнения для развития мелкой моторики:**

Пальчиковая гимнастика для развития мелкой моторики рук. Игры и упражнения с пальцами рук представлены в литературных источниках в разных вариантах: народные с речевым сопровождением, авторские на основе стихов и без них. К числу достоинств таких игр можно отнести их простоту и универсальность, отсутствие каких-либо специальных атрибутов для проведения, безопасность. Обычно все они несложны по технике, но вместе с тем при регулярном использовании в работе с детьми обеспечивают хорошую тренировку пальцев и подготовку мышц руки к письму. Использование пальчиковых игр и упражнений оказывает неспецифическое тонизирующее влияние на функциональное состояние мозга и развитие речи детей, вызывая у них эмоциональный подъем и разрядку нервно-психического напряжения. Особое внимание следует обратить и на то, чтобы дети упражнялись в разных действиях (сжатие, расслабление, растяжение мышц рук), а также тренировались в выполнении изолированных движений каждым пальцем обеих рук.

1. Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямо стояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

2. Раздел развитие двигательных способностей (ОФП) направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых, прежде всего, в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелизанные и пере ползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки. Туризм.

3. Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также баскетбол на колясках, бочча, настольный теннис, дартс.

4. Раздел легкая атлетика включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

5. Раздел гимнастика с элементами акробатики включает: упоры, седы. Группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево. ОРУ на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.