

Образовательная практика учителя физкультуры Давыдовой Екатерины Сергеевны

Тема практики: Развитие двигательных возможностей детей с ДЦП на индивидуальных занятиях в рамках адаптивной физической культуры.

Основная цель практики - коррекция двигательных нарушений у детей с ДЦП на уроках адаптивной физической культуры.

Основная идея - это реализация в практической деятельности здоровьесберегающих технологий, направленных на коррекцию и компенсацию двигательных нарушений.

Ключевые задачи, на которые направлена практика:

1. Выявить уровень двигательных нарушений у детей с ДЦП.
2. Подобрать индивидуальный комплекс специальных упражнений, направленных на коррекцию двигательных нарушений.
3. Формировать у детей с ДЦП правильные двигательные навыки.
4. Выработать умения четко выполнять основные двигательные действия.

В своей образовательной практике я использую совокупность форм, методов, приемов, направленных на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития, нарушения развития координационных способностей, воспитание двигательных качеств.

С помощью тестов, наблюдений и неврологических шкал выявляю степень двигательных нарушений и в дальнейшем провожу работу с учетом этих данных.

Индивидуально подбираю комплекс специальных упражнений, направленных на коррекцию двигательных нарушений и компенсацию утраченных функций.

Для выработки умения четко выполнять двигательные действия использую метод расчлененного упражнения, многократные повторения от простого к сложному для закрепления двигательных навыков.

Чтобы активизировать компенсаторные возможности, активно работаю с сохранными функциями. При парезе даю много активных упражнений с предметами и без, с отягощением и сопротивлением для здоровых конечностей.

Даю рекомендации для родителей, какие упражнения нужно выполнять дома.

Дети с детским церебральным параличом имеют множественные двигательные нарушения: нарушения мышечного тонуса, ограниченные и произвольные движения, содружественные движения, нарушения равновесия и координации движений.

Свою практику реализую через здоровьесберегающие и игровые технологии. Основные методы и методические приемы, которые использую при проведении физкультурных занятий с учащимися с ДЦП: метод формирования знаний; метод обучения двигательным действиям; метод развития физических способностей; игровой метод.

Для коррекции двигательных нарушений и формирования правильных двигательных навыков в первую очередь использую упражнения для снижения мышечного тонуса (дыхательная гимнастика, пассивные упражнения с максимальной амплитудой в каждом суставе, укладки верхних и нижних конечностей, упражнения на растяжение). На втором этапе использую активные упражнения для всех мышечных групп и суставов, где сохранена подвижность. Так же постепенно включаю упражнения с различными предметами, упражнения с отягощением и сопротивлением. Очень часто применяю малоподвижные игры и элементы спортивных и подвижных игр. С учетом физических возможностей занимающихся использую различные исходные положения. Если позволяют двигательные возможности, включаю упражнения в исходном положении стоя, упражнения в ходьбе (с поддержкой или самостоятельно).

Инвентарь который применяю в своей практике: гимнастические палки, гимнастические резинки, утяжелители, степ-платформы, большие и малые мячи, мешочки с песком, фитболы, кариматы, различные предметы для развития мелкой моторики (конусы, кубики, пуговицы), ортопедические принадлежности (корсет, ортезы для суставов).

Какие результаты обеспечивает практика:

У детей с ДЦП после прохождения практики снижается мышечный тонус, улучшается подвижность в суставах, что позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой, улучшается равновесия. Дети легче выполняют упражнения координационного характера. Также замечено, что у некоторых занимающихся становится меньше содружественных движений, улучшается осанка. У большинства улучшается мелкая моторика, дети лучше выполняют захват предмета как ладонный, так и щипковый.

В своей практике использую педагогическое наблюдение, опрос, тест на мелкую моторику, тест на мышечную силу и тест Френчай.

Приложение 1

В своей практике использую следующие материалы:

1. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: гемипаретическая форма. Е.В. Рябова - Владос, 2020
2. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: формы спастической диплегии и тетраплегии. Е.В. Рябова - Владос, 2020
3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. — М.: 2018. — 212 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. — М.: 2017.

Мониторинг результатов освоения практики

Кирилл С.

Тест Френчай

1й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
3б	2б	4б	2б
2й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
4 б	2 б	4б	3б

Тест на мышечную силу

1й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
4 б	3 б	4б	3б
Правая нога	Левая нога	Правая нога	Левая нога
3б	2б	3б	2б
2й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
4 б	3 б	5б	4б
Правая нога	Левая нога	Правая нога	Левая нога
3б	3б	4б	3б
1й год обучения			
Начало года		Конец года	

12б	13б
2й год обучения	
Начало года	Конец года
14б	16б

На начало практики - самостоятельное передвижение ограничено, может стоять с поддержкой или опорой на две руки, на конец практики - может передвигаться возле поручней, держась обеими руками. После окончания школы Кирилл принимает участие в спортивных соревнованиях по адаптивному спорту.

Данил К

Тест Френчай

1й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
3б	2б	3б	3б
2й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
4 б	3 б	4б	3б

Тест на мышечную силу

1й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
4 б	2 б	4б	3б
Правая нога	Левая нога	Правая нога	Левая нога
3б	2б	4б	2б
2й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
4 б	3 б	4б	3б

Правая нога	Левая нога	Правая нога	Левая нога
3б	3б	4б	3б

Тест на мелкую моторику

На начало практики - передвигается с помощью поручней или с поддержкой. На конец

1й год обучения			
Начало года		Конец года	
10б		12б	
2й год обучения			
Начало года		Конец года	
13б		14б	

практики - может передвигаться с опорой на палки.

Валерия С.

Тест Френчай

1й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
2б	0б	2б	0б
2й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
2 б	1 б	3б	1б

Тест на мышечную силу

1й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
4 б	3 б	4б	3б
Правая нога	Левая нога	Правая нога	Левая нога

2б	1б	2б	1б
2й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
4 б	3 б	4б	3б
Правая нога	Левая нога	Правая нога	Левая нога
2б	1б	2б	1б

Тест на мелкую моторику

1й год обучения			
Начало года		Конец года	
3б		4б	
2й год обучения			
Начало года		Конец года	
5б		6б	

На начало практики - самостоятельное передвижение ограничено, на конец практики - тоже. Подвижность и мышечная сила рук улучшились. После окончания школы Валерия принимает участие в спортивных соревнованиях по адаптивному спорту.

Ольга Г.

Тест Френчай

1й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
3б	1б	3б	1б
2й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
4 б	2 б	4б	3б
3й год обучения			

Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
36	26	46	26
4й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
46	26	46	26
5й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
46	26	46	36
6й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
46	36	46	36

Тест на мышечную силу

1й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
36	36	46	36
Правая нога	Левая нога	Правая нога	Левая нога
36	36	36	36
2й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
46	36	46	36
Правая нога	Левая нога	Правая нога	Левая нога
36	36	46	36
3й год обучения			

Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
4б	3б	4б	3б
Правая нога	Левая нога	Правая нога	Левая нога
4б	3б	4б	3б
4й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
4б	3б	4б	3б
Правая нога	Левая нога	Правая нога	Левая нога
4б	3б	4б	3б
5й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
4б	3б	4б	3б
Правая нога	Левая нога	Правая нога	Левая нога
4б	3б	4б	3б
6й год обучения			
Начало года		Конец года	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
5	4	5	4
Правая нога	Левая нога	Правая нога	Левая нога
4	3	4	3

Тест на мелкую моторику

1й год обучения	
Начало года	Конец года
10б	12б
2й год обучения	
Начало года	Конец года

126	136
3й год обучения	
Начало года	Конец года
166	166
4й год обучения	
Начало года	Конец года
166	176
5й год обучения	
Начало года	Конец года
166	186
6й год обучения	
Начало года	Конец года
186	196

На начало практики- передвигается с поддержкой тьютера, на конец практики - ходьба самостоятельно с опорой на палки, подъем на лестницу, с опорой на перила.

Тест Френчай

5баллов - нет нарушений.

4 балла - легкие нарушения,

3 балла - умеренные нарушения,

1-2 балла - тяжелые нарушения,

0 баллов - тест не выполнен.

Тест на силу мышц конечностей

5 баллов - нормальная мышечная сила,

4 балла - движения способные преодолеть сопротивление

3 балла - движение способные преодолеть силу тяжести, но не сопротивление

2 балла - движение конечности, без преодоления силы тяжести

1 балл - видимые сокращения мышц. Но движения отсутствуют

0 баллов - отсутствие видимых сокращений мышц.

Тест на мелкую моторику

18-20 баллов - высокий уровень,

17 -15 баллов - выше среднего,

12 - 14 баллов - средний уровень,

6 - 11 баллов - ниже среднего,

0-5 баллов - низкий уровень.

Специальные коррекционные упражнения, используемые при составлении индивидуальных комплексов.

Кирилл С.

Для снижения мышечного тонуса - пассивные укладки, потряхивания, пассивные упражнения в медленном темпе с максимальной амплитудой, покачивания на фитболе лежа на животе, дыхательная гимнастика.

Для улучшения опороспособности - перекаты стопами гимнастической палки, с опорой о поручни менять исходное положение сидя на положение стоя, пассивная гимнастика стоп, ходьба по тактильной дорожке

Для улучшения равновесия - упражнения на фитболе, удержание равновесия, стоя с опорой о палки.

Для координации движений - отбивание мяча, броски и ловля мяча, координационные упражнения для конечностей.

Для коррекции содружественных движений - поочередные движения конечностями с фиксацией противоположной конечности, затем без удержания.

Для мелкой моторики - пальчиковая гимнастика, перекаты ладонями ручного массажера, перекладывания предметы различной величины.

Данил К.

Для снижения мышечного тонуса - пассивная гимнастика в медленном темпе, потряхивания, махи, дыхательная гимнастика, аутогенная гимнастика, покачивание на фитболе.

Для улучшение равновесия - держась за поручень руками, поочередно опускать правую, затем левую руку, упражнения на фитболе, перешагивания через предметы, подъем на ступеньку.

Для опороспособности - перекаты гимнастической палки стопами. Приседания. Ходьба по тактильной дорожке. Ходьба по следам.

Для координации движений - работа с мячами разного диаметра (броски. ловля, передача и пр.). сложно-координационные упражнения со сменой конечностей.

Для мелкой моторики - пальчиковая гимнастика, работа с предметами различного диаметра, самомассаж кистей.

Валерия С.

Для снижения мышечного тонуса - пассивные укладки, потряхивания, пассивные упражнения в медленном темпе с максимальной амплитудой, покачивания на фитболе лежа на животе, дыхательная гимнастика.

Для улучшения опороспособности - пассивные перекаты стопами гимнастической палки, надавливание стопами на поверхность.

Для улучшения равновесия - упражнения лежа на фитболе.

Для координации движений - отбивание мяча, броски и ловля мяча, координационные упражнения для верхних конечностей.

Для коррекции содружественных движений - поочередные движения конечностями с фиксацией противоположной конечности.

Для мелкой моторики - пальчиковая гимнастика, перекаты ладонями ручного массажера, перекладывания предметы различной величины.

Ольга Г.

Для снижения мышечного тонуса - пассивная гимнастика в медленном темпе, потряхивания, махи, дыхательная гимнастика, аутогенная гимнастика, покачивание на фитболе.

Для улучшение равновесия - держась за поручень руками, поочередно опускать правую, левую руку, одновременно обе руки, упражнения на фитболе сидя с опорой и без опоры, перешагивания через предметы, подъем на ступеньку и спуск с нее.

Для опороспособности - перекаты гимнастической палки стопами. Приседания. Прыжки. Ходьба по тактильной дорожке. Ходьба по следам.

Для координации движений - работа с мячами разного диаметра (броски, ловля, передача и пр.). сложно-координационные упражнения со сменой конечностей.

Для мелкой моторики - пальчиковая гимнастика, работа с предметами различного диаметра, самомассаж кистей.