

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

учителя физической культуры ЗНАМЕНСКОЙ О.А.

«Развитие двигательных действий у обучающихся с ОВЗ с помощью координационной лестницы»

-Одной из главных причин у учащихся с нарушением интеллекта является наличие **двигательных нарушений**, накладывающий отрицательный отпечаток на их деятельности.

-**Нарушение координации движений** (зрительно-пространственной координации, удерживания равновесия, сохранения ритма и т. д.)

-**Замедленность и неуклюжесть движений.** Это препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний.

Практика направлена на развитие двигательных действий у обучающихся с ОВЗ, ориентации в пространстве и алгоритма выполнения упражнений

**Цель практики:** повышение двигательной активности у учащихся с ОВЗ с помощью координационной лестницы.

Задачи:

- **Оздоровительные:**

- развивать координацию, скорость и выносливость;
- развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть.

- **Образовательные:**

- упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве;
- закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

- **Воспитательные:**

- воспитывать самостоятельность, организованность,
- интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения;

- **Коррекционные:**

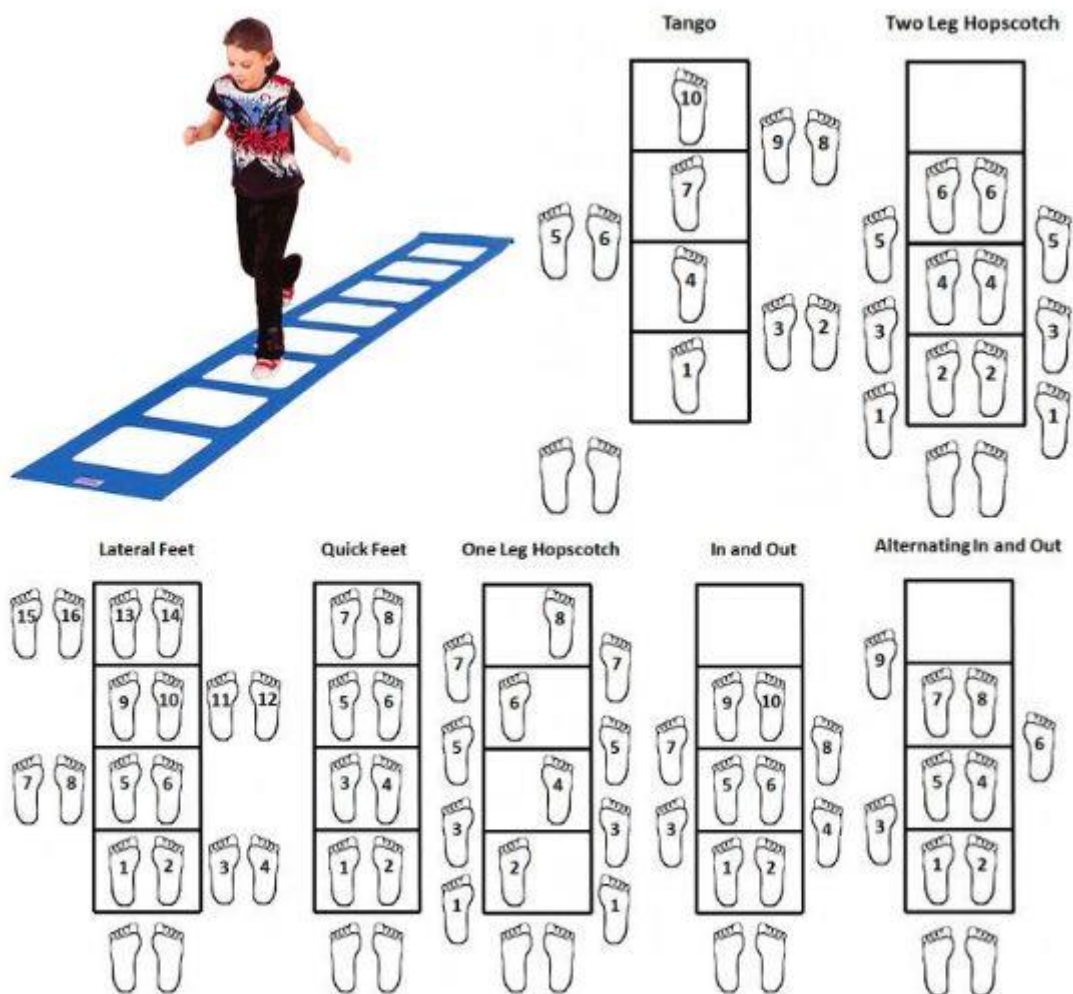
- достижение соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств (быстроты, точности, выносливости, равновесия, ловкости);
- коррекция здоровья и физического развития путём применения специальных средств и методов;
- преодоление недостатков при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.)

Основная идея/суть/базовый принцип практики.

В данной практике раскрыты принципы, направления организации урока, представлены упражнения на координационной лестнице, которые приводят к положительным результатам, интересу к физической культуре.



1. один из самых эффективных тренажеров для тренировок в разных видах спорта (повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение беговых и прыжковых упражнений способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания).



2. компактность (я сделала её из корсажной ленты, т.е. не занимает много места).

3. возможность регулировать оптимальный уровень нагрузки с учетом их образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей (позволяет заниматься на ней абсолютно всем желающим).

4. важно не скорость выполнения, а правильность выполнения задания (что помогает детям быть быстрее, расторопнее и подвижнее).

Результаты практики:

- улучшение как координации, так и скорости выполнения движений;
- улучшение состояния здоровья;
- повышение интереса у обучающихся к занятиям физической культурой.

В практике для измерения результатов применяются контрольные упражнения, наблюдение, тестирование в технически упрощённом варианте действия.

При реализации практики столкнулась с тем, что у детей с ОВЗ слабо развита координация, быстрота реакции, алгоритм запоминания последовательности выполнения упражнения.

Для работы по данной практике рекомендую:

1. Изготовить или приобрести координационную лестницу.
2. Включить в систему урочной и внеурочной деятельности (в разминке)
3. Выполнять простейшие упражнения, постепенно увеличивая сложность заданий выполнять упражнение на минимальной скорости, начиная с шага.

Отследить динамику можно в таблице

критерии	высокий уровень	средний уровень	ниже среднего уровня	низкий
	-задание выполнено самостоятельно без ошибок	-задание выполнено самостоятельно с 1-2 ошибками, с помощью учителя без ошибок	- задание выполнено самостоятельно, с ошибками (более 2-х), выполняет только с помощью учителя	не справился с заданием
точность выполнения				
последовательность выполнения упражнения				
соблюдение количества повторений				