



# Формирование и развитие жизненных компетенций у детей с нарушением интеллекта через уроки адаптивной физической культуры.

Подготовил:  
учитель физической культуры  
Кузнецов Я.А.

02.02.2018г

**Целью** адаптивной физической культуры является: формирование желания, стремления занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья организма, повышение трудоспособности и выносливости; интеллектуальное, психическое, физическое развитие.



## Коррекция ходьбы.

В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы.



## Коррекция осанки

Для правильной осанки характерны:  
прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте, живот подтянут.



Для детей с нарушением интеллекта характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причем выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Чем раньше ребенок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.



На занятиях АФК используются фитболы, гимнастические ленты, обручи и другой спортивный инвентарь. Все элементы АФК сочетаются с дыхательными упражнениями.



В) Нормы, ко  
установило го

Г) Правила поведения  
людей в обществе

# Фрагмент занятий АФК



А) Проводит серьёзные исследования, расширяя представления о мире.

Разбирается в основах наук.

В) Разбирается не только в основах наук, но в литературе и искусстве.

# Фрагмент занятий АФК



Çàíÿòèÿ ñ Áîãäàíî 2.MP4

- А) Химия
- Б) Биология
- В) Социология
- Г) Демография
- Д) Физика
- Е) Психология



# ИТО

# Г

Таким образом, посредством адаптивной физической культуры можно значительно улучшить психическое и физическое состояние ребенка, с нарушением интеллекта и главное, приобщить его к посильным для себя физическим упражнениям.

