**План – конспект занятия по теме: «Рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми с ОВЗ в домашних условиях и использованием спортивного инвентаря» для специалистов территориальных кабинетов реабилитации.**

Дата: 7.09.2021

Место проведения: кабинет механотерапии

Инвентарь: фитбол, скакалка, гимнастическая палка.

**Цель:** формирование компетенций необходимых при организации самостоятельных занятий для детей с ОВЗ в домашних условиях с использованием спортивного инвентаря.

**Задачи занятия:**

*Образовательная:* сообщить информацию о методах и формах работы с детьми с ОВЗ.

*Развивающая:* развивать навыки и умения работы с детьми с ОВЗ.

*Воспитательная:* воспитывать ответственность, трудолюбие, терпимость.

Занятие проводит инструктор-методист по лечебной физкультуре: Цыбуля Надежда Ивановна

**ПЛАН:**

1. Подготовительный этап – 3 мин.
2. Теоретическая часть – 20 мин.
3. Этап рефлексии – 7 мин.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1. **Подготовительный этап:**

Введение в проблематику, на решение которой направлено занятие.

1. **Теоретическая часть:**

Ознакомление специалистов территориальных кабинетов реабилитации с организацией занятий лечебной физкультурой с детьми с ОВЗ в домашних условиях с использованием спортивного инвентаря: фитбола, скакалки, гимнастических палок.

В практике лечебной физкультуры спортивный инвентарь помогает разнообразить занятия, внесением эмоциональной составляющей и активного вовлечения ребенка в реабилитационный процесс.

**Упражнения с фитболом.**

Специфика занятий и виды мячей

Ключевая особенность занятий – это, в первую очередь, снятие нагрузки на позвоночник и перераспределение тонуса всех групп мышц, ведь для поддержания равновесия на мяче ребенок непроизвольно стремится принять исключительно правильное положение тела.

Для того, чтобы стабилизировать позвоночник, в работу включаются мышцы туловища, поддерживающее скелет. При этом уменьшается нагрузка на связки, суставы, межпозвоночные диски. В аспекте проведения ЛФК на мяче (а это можно сделать даже в домашних условиях,важно отметить некоторые рекомендации:

- посадка на мяче считается правильной при соблюдении прямого угла (90 градусов) между туловищем и бедром, голенью и стопой, бедром и голенью, слегка приподнятой голове и выпрямленной спине. Ноги должны находиться на ширине плеч, стопы – быть параллельными друг другу, а руки – фиксировать мяч ладонями сзади;

- упражнения на гимнастическом мяче не должны вызывать боли или дискомфорта, состоять из слишком быстрых и/или резких движений, поворотов и скручиваний, запрокидываний головы, а также задержки дыхания;

- в идеале мяч при выполнении манипуляций не двигается, а сложность упражнений нарастает постепенно, с чередованием силовых действий с растягиванием и расслаблением;

Занятия проводятся с периодичностью два раза в неделю, затем через день. Продолжительность от 10-15 минут до получаса.

- каждое упражнение повторяется – от 6 до 8 раз, завершает комплекс специальные методики восстановления дыхания и расслабления.

Виды мячей для фитбола классифицируются по таким характеристикам, как жесткость, диаметр (по соотношению к росту человека) и конструктивные особенности. В зависимости от последних, фитболы могут быть:

- с рожками – для удержания равновесия;

- с шипами, которые дополнительно осуществляют функцию массажера;

- гладкие – идеальный вариант как для релаксирующих, так и интенсивного тренировок;

- овальные, на которых особенно эффективно выполнять упражнения сидя. Примеры упражнений

Для развития вестибулярного аппарата и координации применяются следующие упражнения:

1. И. П – лежа на животе. Согнутые в локтях руки упираются ладонями в пол, нижние конечности чуть согнуты и разведены в стороны, носочки зафиксированы на полу. Выполняются перекатывания на фитболе вперед и назад. При легкой форме поражений дети способны выполнить упражнение самостоятельно, в более тяжелых случаях – с помощью взрослого или специалиста.

2. В том же положении руками и ногами обхватить мяч. Родитель должен круговыми движениями раскачивать чадо на мяче, постепенно увеличивая скорость выполнения упражнения.

3. Лежа на животе всеми конечностями ребенок обхватывает мяч и по команде выпрямляет вверх руки и ноги. Повтор от 3 до 10 раз.

4. И. П. – спиной на мяче. При опущенных вниз конечностях совершать перекатывания вперед-назад, стараясь как можно больше выпрямить руки. 5. Сидя на мяче, с двух сторон опереться на него руками (ладонями вниз, ноги выпрямить, колени развести в стороны. Специалист должен, удерживая малыша за плечи или бедра, помочь совершить покачивания в разные стороны (вправо-влево; вперед-назад; по кругу)

6. Лежа на спине, обе ноги на мяче. Осуществлять перекатывания мяча одной или двумя нижними конечностями.

Для восстановления и компенсации опорной функции:

1. И. П – сидя на мяче, который находится между ног. Просто удерживать положение.

2. Здоровая нога стоит, поврежденная находится стопой на фитболе. Совершить перекаты мяча, стараясь удержать положение. При возможности повторить, сменив ноги.

3. Лежа спиной на мяче, одну ногу согнуть в колене и поставить на пол, вторую – держать на весу. Сохранить положение.

**Упражнения со скакалкой.**

1. И. п. – ноги врозь, скакалка вчетверо впереди

1- поворот головы влево, поворот скакалки перпендикулярно полу, левая рука вверху; 2 – и.п.

3 - поворот головы вправо, поворот скакалки перпендикулярно полу, правая рука вверху; 4 – и.п.

Дозировка нагрузки: 5-6 раз. Методические рекомендации: руки в локтях не сгибать, скакалка натянута

2. И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу.

1- скакалка к плечам; 2 - скакалка вверх, подняться на носки; 3 – скакалка к плечам; 4 – и.п.

Дозировка нагрузки: 5-6 раз. Методические рекомендации: держать осанку, руки в локтях не сгибать, руки точно вверх, скакалка натянута

3. И.п. – ноги вместе, скакалка сложена в четверо визу

1 – скакалка вперед,

2 – скакалка вверх,

3 – согнуть левую руку за голову, правая рука за спину к бедру,

4 – скакалка вверх,

5 – согнуть правую руку за голову, левая рука за спину к бедру,

6 – скакалка вверх,

7 – скакалка вперед,

8 – и.п.

Дозировка нагрузки: 5-6 раз. Методические рекомендации: сохранять правильную осанку, скакалка натянута.

4. И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу

1 – скакалка вверх, правая нога назад на носок; 2 – и.п.; 3-4 – тоже с левой ноги.

Дозировка нагрузки: 4-6 раз. Методические рекомендации: руки не сгибать, при отведении ноги не сгибать ногу в коленном суставе, прогнуться в спине.

5. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка вдвое внизу

1-2 – круговое движение руками назад; 3-4 – круговое движение руками вперед.

Дозировка нагрузки: 6-8 раз. Методические рекомендации: руки не сгибать, регулировать длину скакалки самостоятельно.

6. И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу

1 – левая нога в сторону на носок, скакалка вверх, наклон влево; 2 – и.п.;

3 – правая нога в сторону на носок, скакалка вверх, наклон вправо; 4 – и.п.

Дозировка нагрузки: 6-8 раз. Методические рекомендации: наклон точно в сторону, руки не сгибать.

7. И.п. - ноги врозь, скакалка вчетверо внизу

1- наклон вниз, скакалку оставить на стопах; 2 - выпрямить туловище, руки вниз; 3 – наклон вниз, забрать скакалку; 4 – и.п.

Дозировка нагрузки: 6-8 раз. Методические рекомендации: ноги в коленях не сгибать.

8. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка вчетверо за спиной

1-3 - три пружинистых наклона вниз, скакалка вверх; 4 – и.п.

Дозировка нагрузки: 6-8 раз. Методические рекомендации: прогнуться в спине, смотреть вперед, ноги не сгибать.

**Упражнения с гимнастической палкой.**

Упражнения в положении лежа

 1. Лечь на живот, прямые ноги на ширине плеч, палка в вытянутых вперед руках. 1 – поднять руки вверх, приподняв голову; 2 – завести палку за голову, положив на плечи; 3 – поднять верхнюю часть корпуса как можно выше, максимально прогнувшись, и задержаться в этом положении на 5 сек,; 4 – вернуться в исходное положение.

 2. Лечь на живот, прямые ноги на ширине плеч, палка за спиной под ягодицами. 1 – поднять руки вверх, 2 – поднять верхнюю часть корпуса и максимально прогнуться, подбородок вверх, задержаться на 5 сек.; 3 – опустить грудь на пол; 4 – опустить палку в исходное положение.

 3. Лечь на живот, прямые ноги на ширине плеч, палка за спиной под ягодицами. 1 – поднять руки вверх, 2 – поднять верхнюю часть корпуса и максимально прогнуться, подбородок вверх; 3 – согнуть правую ногу и дотянуться пальцами ноги до палки; 4 – выпрямить ногу и положить ее на пол; 5 – согнуть левую ногу и дотянуться пальцами ноги до палки; 6 – выпрямить ногу и положить ее на пол; 7 – опустить грудь на пол; 8 – опустить палку в исходное положение.

 4. Лечь на спину, прямые ноги вместе, палка перед грудью. 1 – поднять палку вверх и согнуть ноги в коленях, притянув их к груди; 2 – провести ноги через палку; 3 – выпрямить ноги вверх, палку положить за спиной на пол; 4 — опираясь на руки, поднять вверх таз и сделать «березку»; 5 – опустить таз на пол; 6 – согнуть ноги, притянув их к груди и поднять палку с пола; 7 – провести ноги через палку в обратном направлении; 8 – вернуть ноги и руки с палкой в исходное положение.

Упражнения в положении сидя

 1. Сесть, прямые ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 – наклонить корпус вперед, стараясь удерживать спину прямой; 2, 3 – делать пружинистые покачивания вперед, увеличивая наклон; 4 — вернуться в исходное положение.

 2. Сесть, прямые ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 – повернуть корпус вправо; 2 – поднять палку вверх; 3 – развернуть корпус влево; 4 – опустить палку на плечи. Повторить, затем выполнить упражнение в другую сторону.

1. **Этап рефлексии:**

В ходе свободной беседы после демонстрации занятия специалисты будут иметь возможность задать уточняющие и дополнительные вопросы.