

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ЗАНЯТИЯХ УГГ

Мороз А.А.

Мороз Анна Александровна - инструктор по физической культуре и ЛФК,
Государственное казенное учреждение социального обслуживания Московской области
Зарайский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних, г. Зарайск

Аннотация: комплекс упражнений разработан для инклюзивного обучения детей с нарушением опорно-двигательного аппарата на занятиях УГГ. На инклюзивных занятиях УГГ применяется аппарат Гросса. Принципиальная новизна данного комплекса упражнений состоит в том, что упражнения подобраны таким образом, что подходят для одновременного выполнения здоровыми детьми и детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата выполняют упражнения в тренажере Гросса. Немаловажное значение проведения УГГ имеет для налаживания теплых, доверительных отношений между детьми.

Ключевые слова: утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, инклюзия, аппарат Гросса.

Последнее время проводится много исследований в области инклюзивного обучения детей с ОВЗ. В ГКУ СО МО «Зарайский СРЦН» инклюзия осуществляется с 2007 г. В центре совместно проходят реабилитацию дети с ОВЗ и практически здоровые дети, оставшиеся без попечения родителей. В июне 2015 года в спортивном зале центра были установлены вертикализаторы и Аппарат Гросса, обеспечивающие вертикальное положение тела больного с тяжелыми нарушениями функции опорно-двигательного аппарата. В центре регулярно проводятся инклюзивные занятия физической культурой для детей с ДЦП, на основании практического опыта были разработаны методические рекомендации по выполнению комплекса упражнений для инклюзивного обучения детей с нарушением опорно-двигательного аппарата на занятиях УГГ.

УГГ (зарядка) – комплекс физических упражнений, выполняемых утром после пробуждения; обязательный элемент здорового образа жизни [2, с. 30].

Инклюзия в широком смысле этого слова включает в себя не только сферу образования, но и весь спектр общественных отношений: труд, общение, развлечения. Везде должна быть создана доступная и доброжелательная атмосфера, преодолены барьеры среды и общественного сознания [1, с. 64].

Цель: вовлечение детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в повседневные занятия УУГ с целью их социализации

Основные задачи:

обеспечение плавного перехода от сна к бодрствованию,
активизация деятельности основных функциональных систем организма,
восполнение физиологической двигательной потребности больного ребенка,
улучшение его самочувствия и воспитание полезной для здоровья привычки к систематическим занятиям физкультурой.

Условия проведения УГГ:

1. Упражнения УУГ выполняются совместно детьми с нарушениями двигательного аппарата и здоровыми детьми
2. Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном аппаратом Гросса
3. К проведению занятия привлекаются родители или воспитатели.

Таблица 1. Инструкция выполнения упражнений УУГ

Виды упражнений	Количество повторений, длительность	Методические указания
Повороты головы	Повторять 4 раза	1. Поставить ноги на ширине бедер, слегка согнув их в коленях. Положить руки на бедра и смотреть прямо перед собой. 2. Не напрягая и не поворачивая плеч, поверните голову направо до упора. Задержать в таком положении на 2 сек. 3. Поверните голову налево, движения медленные и плавные.
Круговые движения локтями	Повторять упражнения 6 раз	1. Ноги – на ширину бедер, колени слегка согните, руки свободно висят вдоль туловища. 2. Положите руки на плечи;

		3. Теперь выдвинете локти вперед, одновременно поднимая их. Плечи при этом не подвижны. 4. Максимально поднимите локти. Очертите ими круг и верните в исходное положение.
Ходьба на месте	30-60 с	1. Встаньте прямо ноги расставьте. 2. Слегка поднимите ногу и свободно машите руками, как будто вы маршируете. 3. Поднимите правую ногу, снова будто бы отклеивая ее от пола.
Прыжки «звездой»	Повторять упражнение 6-8 раз	1. Поставьте ноги слегка врозь, колени немного согнуты, руки свободно висят. Согните ноги в коленях. 2. В прыжке широко раздвиньте в стороны руки и ноги. Поза при приземлении будет напоминать по форме звезду.
Сгибание рук и ног	по 8 махов каждой ногой	1. Поставить ноги врозь, согните их в коленях. Приподнимите руки со сжатыми кулаками. 2. Поднимите руки к плечам, локти по бокам туловища. Начинайте махи правой ногой. 3. Поднимайте руки, пока кулаки не достигнут плеч. Подтяните ногу к ягодицам. 4. Плавное возвратите ногу и руки в исходное положение. Затем – то же упражнение левой ногой. 5. Продолжать работать с удобной скоростью.
Упражнение «Ласточка»	2-3 повторения	1. Сделайте выпад на правую ногу. 2. Руки в стороны, выполняет наклон вниз и отводим прямую левую ногу назад и вверх.
Растяжка мышц ягодиц	1-2 мин.	1. Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу. Левую ногу положите на правое колено. 2. Ухватите за правое бедро руками и осторожно потяните ногу к себе так, чтобы ступня оторвалась от пола.
Растяжка подколенного сухожилия	1-2 мин.	1. Сядьте на пол, спина прямая, правую ногу вытяните вперед. Левую согните. Ступня – на полу. 2. Держа спину прямо и втянуть живот, наклонитесь вперед, пока не почувствуете, что ваша правая нога растягивается.
Растяжка внутренней поверхности бедра	1-2 мин.	1. Широко расставьте ноги, носки врозь, колени согнуты. Положите руки на бедра. 2. Согните одну ногу еще больше. Затем плавно отодвигайте другую ногу в сторону.
Дыхательная упражнения	2 раза в каждую сторону	1. Ноги на ширине плеч 2. Левую руку отвести в сторону, голову повернуть вправо-вдох 3. Вернуться в исходное положение – выдох 4. Правую руку отвести в сторону, голову повернуть влево – вдох 5. Вернуться в исходное положение-выдох

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 445 с.
3. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / под общей редакцией Н.А. Гросс. М.: Советский спорт, 2005. 235 с.