

Обзор занятий по адаптивной физической культуре

Адаптивная физическая культура улучшает здоровье и интеграцию лиц с ограниченными возможностями.

Цели и задачи занятий по АФК



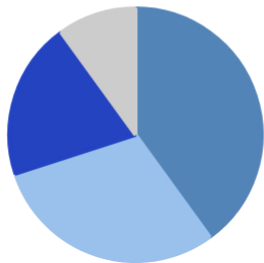
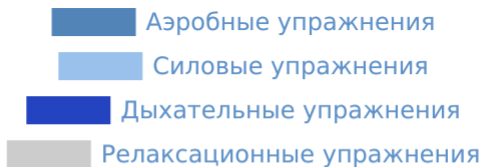
+ Навыки самостоятельности и адаптации

Развиваются координация и равновесие, необходимые для повседневной жизни. Примеры показывают успешную реабилитацию благодаря индивидуальному подходу в АФК.

+ Коррекция и развитие физических функций

Основная задача — восстановление двигательных функций, увеличение силы и выносливости. Занятия направлены на стабилизацию состояния и улучшение физического потенциала.

Распределение видов упражнений в АФК



Методика проведения занятий и инструкторские рекомендации



Занятия проводятся в малых группах из 5-8 человек для создания комфортной и контролируемой среды, позволяющей индивидуализировать нагрузку и сопровождение.



Применяются специальные тренажёры и поддержка ассистентов, что позволяет увеличить качество и безопасность выполнения упражнений, особенно для лиц с ограничениями.



Инструкторы обязаны учитывать противопоказания и индивидуальные особенности каждого участника, обеспечивая максимальную защиту и минимизируя риски травматизма.

Занятия адаптивной физической культурой для детей с нарушением слуха

В основной части урока решают наиболее сложные задачи: освоение и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств, воспитание личностных качеств. Для развития быстроты и скорости применяют рывки на короткие дистанции, эстафеты, игры с передвижением, прыжками, переносом мячей.



Некоторые упражнения, которые входят в программу занятий Адаптивной физической культуры для детей с нарушением зрения:

- ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове для развития равновесия;
- специальные упражнения по обучению приёмам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов;
- работа на тренажёрах для совершенствования координации движений и развития мышц.



Занятия адаптивной физической культурой для детей с задержкой психического развития

направлены на развитие двигательной активности, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма.

Некоторые формы занятий АФК для детей с ЗПР:

- Коррекционно-оздоровительная гимнастика.
- Релаксация.
- Тренирующая игровая дорожка.
- Оздоровительные мероприятия после дневного сна.

Некоторые примеры занятий адаптивной физической культуры для детей с нарушениями опорно- двигательного аппарата

- Утренняя гимнастика;
- Игры-упражнения;
- Дыхательные упражнения;
- Сухой бассейн;
- Фитбол-гимнастика.

