

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат
№ 62 III – IV вида»**

Шустова Елена Александровна (ПДО хореограф)

Мастер-класс для родителей и педагогов

***«Корригирующая гимнастика для
детей с депривацией зрения, имеющие сопутствующие заболевания»
(оздоровление детей школьного возраста через корригирующие
упражнения)***

Организационный момент, включающий:

- ✓ постановку цели, которая должна быть достигнута педагогами, родителями на данном этапе мастер-класса;
- ✓ определение целей и задач, которых ведущий мастер-класса хочет достичь на данном этапе мероприятия;
- ✓ описание методов организации работы педагогов, родителей на начальном этапе занятия;
- ✓ подготовиться к занятию - задачи:
 - проверить наличие работы аппаратуры;
 - отключить телефон;
 - познакомиться с темой, целью и задачами мастер-класса.
- ✓ мобилизовать педагогов, родителей для включения в процесс сотрудничества по овладению корригирующей гимнастикой, вовлекая зрителя в общий замкнутый круг действий.
- ✓ задачи:
 - сообщить тему мастер-класса;
 - определить его цель и задачи;
 - вызвать соответствующий эмоциональный настрой у педагогов, родителей.
- ✓ демонстрация записи темы мастер-класса на интерактивной доске; доброжелательный тон ведущего, располагающий к сотрудничеству; вступительное слово ведущего об актуальности поднятой проблемы в современном образовании.
- ✓ беседа с педагогами, родителями включающая:

- определение уровня знаний по теме мастер-класса,
- формулировку целей задач, которые ведущий ставит перед коллегами, родителями на данном этапе занятия;
- ✓ описание методов, способствующих решению поставленных целей и задач;
- ✓ описание критериев достижения целей и задач данного этапа мероприятия;
- ✓ диагностика уровня знаний:
 - проверить знания педагогов, родителей о корригирующей гимнастике,
 - понимание и освоение упражнений как структуры,
 - оперировать теоретическими знаниями при составлении игровых моментах на занятиях,
 - заинтересовать педагогов, родителей упражнениями корригирующей гимнастики.
- ✓ проверить уровень развития физических навыков педагогов, родителей во время проведения разминки с применением корригирующих упражнений;
- ✓ педагоги, родители активно включаются в работу, свободно выражают движения своим телом, свое мнение и отношение к корригирующей гимнастики.

Уровень тревожности в ходе обмена мнениями был минимальным.

Практическая работа по рассмотрению темы мастер - класса.

Данный этап предполагает:

- ✓ постановку конкретной учебной цели перед педагогами, родителями;
- ✓ определение целей и задач, которые ставит перед собой ведущий на данном этапе;
- ✓ описание форм и методов практической работы;
- ✓ описание критериев определения уровня внимания и интереса педагогов, родителей к практической работе;
- ✓ описание методов мотивирования (стимулирования) деятельностной активности педагогов, родителей в ходе практической работы:
 - познакомить педагогов, родителей с основными упражнениями корригирующей гимнастики, коррекционными играми;
 - ознакомить с психо-физиологическими особенностями развития детей с ОВЗ по зрению и подростков;
 - показать преимущества корригирующих упражнений в хореографии и в жизни;
 - побудить интерес к овладению материала в совершенстве;
 - организовать работу;
 - создать условия, организовать коллективную работу.
- ✓ методы влияния на рациональную сферу личности учащегося:

- информационные;
- поисковые;
- дискуссионные;
- взаимное просвещение (доклады, выставки, информационные стенды).
- ✓ методы влияния на эмоционально-волевую сферу личности учащегося:
- поощрение (одобрение, благодарность);
- наказание (замечание);
- создание перспективы.
- ✓ методы организации жизнедеятельности учащихся:
- упражнения;
- требование (инструкция, предписание, указание, просьба, совет, рекомендация, подсказка);
- танцевальные игры;
- контроль, самоконтроль, взаимная оценка качества выполненных упражнений;

Педагоги, родители выполняют работу с большим интересом, с настроением на успех, задают вопросы, активно учувствуют в обсуждении практических заданий. Осуществляют само и взаиморефлексию выполненной работы, оказывают помощь друг другу.

Подведение итогов мастер -класса, предполагающее:

- ✓ постановку конкретной цели перед педагогами, родителями;
- ✓ определение целей и задач, которые ставит перед собой ведущий на данном этапе;
- ✓ описание форм и методов достижения поставленных целей в ходе подведения итогов мастер-класса.
- ✓ дать оценку значимости для себя лично данного мастер-класса, убедиться в целесообразности использования корригирующей гимнастики, получить общее представление о корригирующей гимнастике для детей с ОВЗ по зрению;
- ✓ вызвать в педагогах, родителях чувство удовлетворённости от проделанной работы, проверить знания и умения полученные в ходе данного занятия.
- ✓ Задачи:
 - предложить педагогам, родителям вопросы по оценке проведённого занятия;
 - повторить корригирующие упражнения;
 - оказать консультативную помощь.

- ✓ обмен мнениями по эмоциональной оценке проведенного занятия, рефлексия, фронтальный опрос по основным положениям рассмотренной темы;
- ✓ заключительное слово ведущего.

Организационная часть:

Цель: Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка с ОВЗ по зрению корригирующей гимнастики. Освоение и последующее применение родителями, педагогами здоровьесберегающей технологии в домашних условиях, в условиях школы-интерната.

Задачи: Познакомить родителей, педагогов с упражнениями корригирующей гимнастики, адаптированные для детей с депривацией зрения, имеющие сопутствующие заболевания, которые помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей.

Оборудование: спортивные инвентарь.

Ход мероприятия:

Вступительное слово:

-Здравствуйте, уважаемые родители, педагоги! Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Корригирующая гимнастика для детей с депривацией зрения, имеющие сопутствующие заболевания». Мне бы хотелось, чтобы вы сегодня были не только слушателями, но и активными участниками этого мастер — класса.

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы школы- интерната, является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий адаптированных к возрастным особенностям детей с ОВЗ по зрению. Острота проблемы состоит в том, что в современном мире увеличивается численность детей с ограниченными возможностями здоровья, которые испытывают трудности в усвоении образовательной программы. Для них требуется создание специальных условий обучения и воспитания, и возникает необходимость комплексного сопровождения таких детей в условиях образовательных учреждений. Полная или частичная потеря зрения является одной из наиболее тяжелых форм инвалидности, которая отрицательно влияет на жизнедеятельность ребенка. Нарушение деятельности зрительного анализатора, вследствие врожденных аномалий развития и заболеваний органа зрения, сопровождается снижением двигательной активности, а это, в свою очередь, вызывает у ребенка большие затруднения при выполнении различных движений. У детей с нарушением зрения наблюдаются значительные

отклонения в координационных способностях. Ограниченный опыт физических действий, отставание в развитии психических функций, плохо развитая общая моторика, несформированность эмоциональной и двигательной выразительности делают важным включение уроков хореографии в систему коррекционной работы с детьми, имеющими нарушение зрения. Как известно, слабовидящий ребенок страдает многими сопутствующими отклонениями: он зажат у него неадекватная самооценка и, как следствие проблемы в общении. Основными задачами занятий хореографии является - компенсация двигательного и эмоционального дефицита, научить владеть своим телом. Занятия способствуют повышению работоспособности, укрепляют здоровья, коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития, формированию умения дифференцировать движения и подчинять по степени мышечных усилий, во времени и в пространстве, управлять темпом движения и подчинять свои движения музыке, придавая движениям целесообразность, стройность, выразительность и уверенность. В процессе занятий у детей с патологией зрения укрепляется мышечный корсет, формируется правильное дыхание, развиваются моторные функции, вырабатывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует оздоровлению детского организма в целом.

Современные подходы к коррекционной помощи детям с отклонениями в развитии значительно расширяют роль и значение специального образования как важного средства реабилитации и социальной адаптации..

Основная часть:

Корректирующие упражнения — это специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации, т. е. восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки и плоскостопия.

Цель корректирующей гимнастики:

Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости.

Главная задача корректирующих упражнений:

- ✓ корректирующие упражнения необходимы детям с ослабленными мышцами спины, потому что они предупреждают патологические искривления позвоночника;
- ✓ корректирующие упражнения восстанавливают гибкость и вытяжение позвоночника, укрепляют мышцы спины.

Дети, у которых ослаблена мышечная система, и дети, у которых имеются дефекты в осанке должны заниматься так, чтобы все группы мышц были вовлечены в работу.

Детям, у которых растянуты мышцы, надо их укреплять, способствовать их укорочению, а укороченные мышцы – растягивать.

Фундамент физического и психического здоровья закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от родителей и педагогов, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Потребность в двигательной активности у детей младшего школьного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. С самого момента своего рождения ребенок стремится к движениям. Конечно, вначале эти движения беспорядочны, хаотичны. Но с течением времени движения ребенка начинают приобретать осмысленный скоординированный характер. Движения приводят мышцы человека в тонус, оказывая важное влияние на общее самочувствие. В дальнейшем движениями ребенка нужно грамотно управлять.

Как известно, регулярные занятия физкультурой, хореографией укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Цель корригирующей гимнастики:

Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости.

Мы будем с ребенком *«выгибать по-кошачьи спину»*, *«колоть дрова»*, *«качать воду»*, *«звонить в колокола»* — проводить все эти подражательные упражнения, которые следует сопровождать стихами или сказкой, специально для этой цели нами выбранными.

Следует разрешить детям кататься по полу, пролезать через низкие и узкие отверстия (*под стулом, креслом, под натянутой веревкой*). Ребенок может изображать *«канатоходца»* (*ходить по щели или нарисованной на полу ровной линии*) — переносить на голове какую-нибудь вещь, например, мешочек с песком. Полезно упражнение *«птичка»* — ребенок ляжет на животик, а мы его легонько придержим за щиколотки; ребенок раскинет в стороны, как крылья, руки и приподнимет от земли на короткий срок голову и туловище. Это надо повторять от 3 до 6 раз. Или, положив ребенка на спину, прикажем ему так прижаться к земле, чтобы мы и руку не могли просунуть под его бедрами (*чтобы и мышца не могла проскользнуть*). Целью этого упражнения является ликвидация чрезмерного поясничного изгиба позвоночника, результатом чего бывает выпяченный животик.

Одновременно с другими упражнениями и играми, о которых мы будем говорить дальше, этому упражнению ежедневно следует уделять не менее 10—15 минут. Понятно, что надо подчеркивать развлекательный характер этого упражнения, чтобы у ребенка создавалось впечатление игры, в которой он с удовольствием принимает участие. Наибольших успехов мы достигнем в том случае, если мы будем упражняться вместе с ребенком. Понятно, что эти упражнения должны происходить всегда на чистой подстилке (*одеяле, линолеуме, ковре, вымытом полу*).

Летом надо брать ребенка на купанье, а когда ребенок привыкнет к воде, его можно будет держать на поверхности в горизонтальном положении так, чтобы, лежа на животе, он мог двигать руками и ногами. При этом мы ходим с ребенком вперед и назад, что создает у ребенка впечатление собственного движения вперед. Обыкновенно это упражнение доставляет детям радость. Придерживая голову над водой, дети напрягают мышцы спины и привыкают к холодной воде. Ребенок, с которым родители регулярно упражняются, относится к ним с доверием и в воде и не противится этим упражнениям, которые готовят почву для обучения плаванию. Лучше с ребенком входить в воду часто, но держать его в воде не долго. В положении на спине ребенок должен упражняться минуту.

Наши дети нуждаются в полезных для него движениях. Передвигаясь вперевалку, бегая и играя по-своему, ребенок совершенно инстинктивно и естественно упражняется.

Правильная осанка у детей формируется, в первую очередь, под влиянием родителей. Именно от их усилий зависит, будет ли у ребенка правильная осанка или нет. Нужно понимать, что правильная осанка у детей не возникает сама по себе, это результат постоянного контроля и заботы с вашей стороны. Нужно выполнять пять простых правил.

Пять простых правил

1. Нарастивать ребенку “мышечный корсет”. Хорошая осанка немислима без равномерно развитой мускулатуры. “Мышечный корсет” спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости...

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы,

взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом.

Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрац должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель

Что влияет на формирование правильной осанки?

На формирование осанки оказывает большое влияние окружающая среда. Родители и сотрудники школы- интерната обязаны контролировать правильное положение детей при сидении, стоянии и ходьбе.

Рассмотрим самые важные принципы, ***влияющие на формирование правильной осанки:***

- ✓ правильное питание;
- ✓ свежий воздух;
- ✓ хорошая освещенность в комнате;
- ✓ правильно подобранная мебель по росту ребенка;
- ✓ перенос тяжестей;
- ✓ правильная поза при сидении;
- ✓ двигательная активность.

Все ли в порядке? Чтобы понять, нормальная ли у ребенка осанка, разденьте его, попросите встать ровно и внимательно осмотрите его тело.

Осмотр сзади

Лопатки прилегают к спине – слегка выступают назад, расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника и на одном уровне. Отростки позвонков расположены по средней линии спины. Позвоночник не имеет отклонений ни вправо, ни влево. Ягодичные складки – симметричны, ямки под коленками находятся на одной горизонтальной линии.

Осмотр сбоку

Голова слегка приподнята. Грудная клетка не впалая и не выпуклая. Живот лишь слегка выступает вперед. Ноги прямые, а не согнуты в коленях.

Осмотр спереди

Ребра симметричны. Плечи не выступают вперед, находятся на одной линии.

7 «тайных» симптомов

Родители должны знать о том, что есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы.

1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.
2. Не любит подвижные игры.
3. Жалуется, что у него болит голова или шея.
4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.
5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
6. Не может длительно находиться в одном положении.
7. «Хруст» в различных суставах при движениях.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами школы-интерната. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке.

Корректирующие упражнения

«Ножницы»

Цель: укреплять связочно-мышечный аппарат ног, мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы.

Давайте представим, что наши ножки— ножницы.

Первый вариант: и. п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо «резали», ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза.

Второй вариант: и. п.: лежа на спине.

«Стойкий оловянный солдатик»

Цели: развивать умение сохранять равновесие; формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику.

Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И. п.: стоя на коленях, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Сесть на пятки, отдохнуть. Повторить 3 раза.

«Колобок»

Цели: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

И. п.: лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы.

Вот вы все и колобки!

Раз, два, три, четыре, пять —

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

«Лягушки»

Цели: формировать правильную осанку; укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании сводов стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И. п.: стоя на четвереньках, присесть, пальцами рук касаясь пола. Колени развести в стороны, руки между ногами. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и. п.

«Мышка и мишка»

Цели: укреплять мышцы верхних и нижних конечностей; формировать правильную осанку; улучшить координацию движений.

У мишки дом огромный.

И. п.: о. с. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки вдох.

У мышки — очень маленький.

Присесть, обхватить руками колени, опустить голову — выдох с произнесением «ш-ш-ш».

Мышка ходит в гости к мишке,

Он же к ней не попадет.

«Ель — елка — елочка»

Цели: воспитывать и формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание.

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (Голова, туловище, ноги — прямо, раздвинуть руки-

«ветки» слегка в стороны ладонями вперед.) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — едки. Они пониже, но такие же стройные. (*Принять правильную осанку, но в полу приседе.*) Пойдемте, поищем еще сестричек елей. Вот они — совсем маленькие, но и удаленные: красивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки, ладонями вверх слегка разведены в стороны.)

«Велосипед»

Цели: улучшать кровообращение в ногах; укреплять мышцы брюшного пресса и нижних конечностей; развивать координацию движений.

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот задом наперед,

А за ним комарики на воздушном шарике.

А за ними раки на хромой собаке.

лежа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения ногами, руки упираются о пол.

«Часики»

Цели: тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И. п.: о. с., поднять левую (*потом правую*) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь. Повторить 4—6 раз.

«Птица»

Цели: развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах; укреплять мышечный корсет позвоночника.

И. п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями.

Лечь на живот, опустить руки, пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

«Черепашки»

Цели: формировать правильную осанку; укреплять мышечный корсет; развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И. п.: стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти рук, передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

«Походи боком»

Цели: воспитывать и формировать навыки правильной осанки; развивать координацию движений; укреплять мышечный корсет позвоночника и мышечный аппарат стоп.

И. п.: о. с., Принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (*вправо, влево*).

«Самолет»

Цели: укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса.

И. п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны (*«полетели самолеты»*). Удерживать позу 5— 10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

«Ходим в Шляпах»

Цели: воспитывать и формировать навыки правильной осанки; укреплять мышечный корсет позвоночника; развивать координацию движений.

И. п.: положить на голову легкий груз — *«шляпу»*. Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходьба по залу, сохраняя правильную осанку.

Заключительная часть:

Вот настал момент прощанья, сегодня было очень приятно общаться с вами. Ведь только совместными усилиями мы можем воспитать сильных, бодрых, веселых, здоровых детей. Надеюсь, что сегодняшняя встреча не прошла даром. И вы многое почерпнули из неё.

Ведь недаром говорят *«Здоров будешь – всё добудешь! Так будьте здоровы!»*





