



Семейное ресурсное объединение ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ 18.05.2024



Инструктор АФК ГКОУ СКОШИ № 31

Бобков Юрий Олегович

**Подготовка рук и ног, чтоб помочь я дома смог
Упражнения на развитие компенсаторных
навыков у школьников с ДЦП**



Физическая активность



Физическая активность – это движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии.

Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы.

Физическая активность способствует улучшению здоровья!



Физическая активность помогает:

- ✓ сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию;
- ✓ улучшить гибкость, чувство равновесия;
- ✓ избавить человека от повышенной тревожности и депрессии.
- ✓ тренировать мышечную и сердечно-сосудистую системы

Людям необходима физическая активность по разным причинам. Из них выделяются несколько основных



Укрепление мышц. Регулярная нагрузка позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Кроме того, отдельные виды нагрузки позволяют увеличить объем мышц и их силу.

Выработка двигательных навыков. Специально подобранные упражнения улучшают гибкость, чувство равновесия и позволяют легче освоить спортивное оборудование.

Тренировка сердечно-сосудистой системы. Сердце — тоже мышца. Регулярные, правильно дозированные нагрузки помогают сделать ее выносливее, а стенки сосудов — эластичнее.

Контроль веса. Физическая нагрузка помогает избавиться от лишнего веса за счет расхода дополнительных калорий, полученных с пищей.

Способ борьбы со стрессом. Психологи утверждают, что физическая нагрузка способна избавить человека от повышенной тревожности и депрессии. Движение позволяет снизить уровень гормона стресса кортизола и повысить уровень гормона удовольствия эндорфина.

Развлечение. Движение приносит много радости. Катание на роликах, ориентирование на местности, купание в реке и прогулки верхом — это тоже комплексы упражнений, тренирующих мышечную и сердечно-сосудистую системы.

Пирамида физической активности



ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ





Помощь через игровую функцию



Игра — это не только средство развлечения и отдыха, но и мощный инструмент для обучения и воспитания:

- ✓ Ролевые игры (предложите ребёнку сыграть в «магазин», роль продавца или покупателя).
- ✓ Игры-соревнования.
- ✓ Игра в помощника. Вовлекайте ребёнка в работу, предлагая ему стать вашим помощником.

Важно помнить, что приучение ребёнка к труду через игру должно быть основано на позитивном подходе.

Поощряйте и похвалите ребёнка за его усилия и успехи.



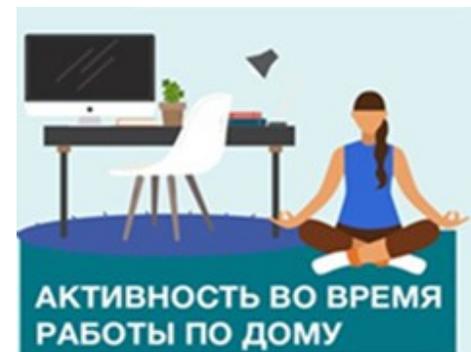
Спорт и труд рядом идут



Обучение школьников на уроках труда в современной школе представляет собой процесс усвоения ими как теоретических знаний технологии производства изделий, так и овладение практическим умением их изготовления, для чего требуются двигательные навыки выполнения необходимых трудовых операций. Сложность и качество изготавливаемых изделий находятся в зависимости от уровня их сформированности у ученика.

Слабые двигательные навыки являются одной из причин, препятствующих приобретению школьником полноценных знаний, предусмотренных программой по трудовому обучению общеобразовательной школы. Поэтому процесс овладения учащимися рабочими движениями является важной задачей трудового обучения.





Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет

