**Тема: "Личные разработки и методики проведения занятий по адаптивной физической культуре с детьми с тяжёлой и глубокой умственной отсталостью и ТМНР (тяжёлые и множественные нарушения развития) развития»**

В коррекционном учреждении ОГКОУШ №39 я работаю с 2012 года. Придя в коррекционную школу, я уже имела на тот момент опыт общения с детьми с ТМНР, так как сама воспитываю и ращу ребёнка с ДЦП, с ограничениями по самообслуживанию (3 балла из 5) и с диагнозом F72 (тяжёлая УО – классификация психических расстройств МКБ-10). У сына наблюдается выраженная степень моторного нарушения. По мимо этого имеются координационные нарушения гиперкенетического характера, речь практически отсутствует (говорит членораздельно «да», «ба-ба», «ма-ма»). Ребёнок 2003 года рождения и с самого раннего детства мы с ним прошли большой, тяжёлый и трудный путь лечения, различные методики реабилитаций в реабилитационных центрах, а так же иппотерапия, бассейн, физиолечение и санаторно-курортное лечение. Всё это проходили через слёзы порой, через «не могу» и казалось, что вот-вот терпение лопнет, но собирались в кучу и шли дальше. «Были и неудачи, а если бы их не было, то как понять, что вот успех пришёл!» - всё познаётся в сравнении.

И так, приступив к своим непосредственным обязанностям в школе, столкнулась с многочисленными методическими разработками и метод-указаниями коллег по работе с детьми с ОВЗ, брала за основу те методы, с которыми мы сталкивались с сыном ранее в реабилитационных центрах, на занятиях узких специалистов (психолог, логопед). Опыт был не малый и очень полезный в нашей работе при составлении программ, планов работы, а так же комплексов и методических указаний в процессе педагогической работы. Мотивацией к такой работе послужило желание больше узнать о детях с ДЦП, постараться передать накопленный годами опыт из того всего прожитого нами с сыном, применить это всё в действии и постараться помочь детям и родителям, которые растят особенных деток. Ведь знаю не понаслышке, как порой опускаются руки, и как много в голове вопросов, на которые зачастую и ответить то не кому.

Теперь о методике преподавания в школе:

- В свои уроки АФК, а так же предмет двигательное развитие (ЛФК) я включила в учебное планирование систематические упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, ловкости и меткости. Применяю виды упражнений в парах с использованием спорт инвентаря. Так же могу поделиться положительным опытом работы с частичным включением в уроки и систематические занятия виды упражнений, адаптированные индивидуально для каждого ребёнка из курса хатха-йоги. Эти упражнения способствуют развитию гибкости. Упражнения выполняются из различных исходных положений (медленно, следя за дыханием). Обязательно в работу и упражнения включён принцип компенсации. На каждое движение должно быть противодвижение (при выполнении наклона следом идёт прогиб, соответственно если идёт напряжение, то следом расслабление, вдох-выдох). Так же в занятия включена игротерапия с предметами и без, которая через игру способствует развитию ловкости, меткости, развитию мыслительных функций, координационных способностей, социализирует, присутствуют навыки коммуникации, и конечно игротерапия способствует поднятию настроения. Упражнения с гимнастической палочкой с сопровождением музыкотерапии ребята приветствуют улыбкой, всегда с удовольствием идут на выполнение видов упражнений. И конечно для развития силы нам необходимы упражнения с отягощением (дозированно и строго под контролем педагога), вес небольшой, но результат себя оправдывает.