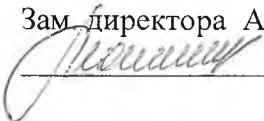



«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора АПНИ по социальной работе

  
Н. Н. Максимова

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор АИНИ

  
В. А. Прусский

« 25 » апреля 2023 год



**Коррекционно-развивающая программа развития физических навыков и  
умений,  
для получателей социальных услуг  
ОГАУСО «Ангарский психоневрологический интернат»,  
имеющих ментальные нарушения.**

Программа разработана  
инструктором по адаптивной физкультуре  
Кротовым С. И.

### **Актуальность:**

Развитие сферы адаптивной физкультурой и спорта на федеральном, региональном и муниципальном уровнях требует нового содержания, направленного на личностно-ориентированное отношение к людям разного возраста, имеющих ментальные нарушения. Одной из основных задач является максимальная их адаптация к самостоятельной жизни. Активизация работы с ними средствами адаптивной физкультуры, имеет большое социальное значение.

Адаптивная физкультура имеет многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с ментальными нарушениями, решение оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития, на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни. Основным направлением является формирование у лиц с ограниченным состоянием здоровья, занимающихся адаптивной физкультурой и осознанного отношения к своим возможностям, развитие двигательных умений и навыков, психологических качеств, обеспечивающих адаптацию их к воздействию окружающей среды, обществу и различным видам практической деятельности.

### **Основные задачи:**

1. Совершенствовать навыки здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности, прививать стабильный и жизнеспособный интерес к занятиям адаптивной физкультурой.
2. Создавать необходимые и достаточные организационно-методические условия для занятий адаптивной физкультурой.
3. Повышать морфофункциональные возможности организма.
4. Обучать основным умениям и навыкам владения теми или иными техническими видами физкультурной и спортивной деятельности, скорректировать нарушение физического развития и функциональной подготовленности.
5. Совершенствовать навыки адаптации к жизнедеятельности в социуме бытовой, профессиональной и спортивной ориентации.
6. Выявлять и поддерживать людей с ментальными нарушениями, проявляющих способности в области адаптивной физкультуры.

### **Цель:**

Основной целью данной программы являются физкультурно - оздоровительные направленности средствами адаптивной физкультуры, создание организационных и методических условий к привлечению как можно большего количества ПСУ с ограниченными возможностями здоровья, в том числе людей с ментальными нарушениями а так же получение ими основных

теоретических знаний и практических умений в сфере адаптивной физкультуры.

#### **В результате реализации программы ожидается:**

- повышение реабилитационного потенциала ПСУ с ментальными нарушениями через коррекцию физического развития.
- повышение показателей физического здоровья.
- возможность приобщения их к регулярным занятиям физическими упражнениями.
- социальная интеграция.
- приобретение навыков и умений, необходимых для самостоятельной жизни в обществе.
- улучшение психоэмоционального и физического состояния.
- формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- расширение круга двигательных умений и навыков.
- развитие физических качеств и функциональных возможностей.

#### **Формы и методы работы:**

- 1 Создание мотивации.
- 2 Согласованность активной работы и отдыха.
- 3 Непрерывность процесса.
- 4 Необходимость поощрения.
- 5 Социальная направленность занятий.
- 6 Активизация нарушенных функций.
- 7 Воспитательная работа.

#### **Средства:**

- 1 Физические упражнения.
- 2 Корректирующие упражнения.
- 3 Коррекционные подвижные игры.
- 4 Спортивные игры.
- 5 Материально-технические средства адаптивной физкультуры, спортивные тренажеры, спортивный инвентарь.
- 6 Наглядные средства обучения.

#### **Сроки реализации программы:**

Ежегодно, в течение года.