

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Применение системы адаптивной физической культуры для
занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья в ДОУ».
Составитель: А.Э. Овчинникова

Ни для кого не секрет, что в современном обществе уровень здоровья детей **снижается**, увеличивается процент детей с **ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**.

Одним из приоритетных направлений государственной политики в России является создание условий для предоставления детям с ОВЗ и детям-инвалидам равного доступа к качественному образованию в общеобразовательных учреждениях с учетом особенностей их **психофизического развития**.

Инклюзивное образование – это совместное обучение детей с ОВЗ и детей, не имеющих таких **ограничений**. Это не просто модное веяние нашего времени, а естественный и закономерный этап в развитии **системы** образования вообще – и подходов к образованию особенных детей, обладающих специальными образовательными потребностями в силу **ограниченных возможностей своего здоровья**.

Детям с особенностями развития сегодня не обязательно обучаться в специальных учреждениях им лучше **адаптироваться** к жизни они смогут в обычных образовательных учреждениях. **Здоровым** же детям совместное обучение с **детьми** с ОВЗ позволит развить толерантность и ответственность, которые станут основой их будущей жизни.

Одним из средств, улучшающих психическое и **физическое состояние** детей, является **адаптивная физическая культура**.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Хочется напомнить, что целью **адаптивной физической культуры** является: формирование потребностей занятий **физическими упражнениями**, укрепление **здоровья**, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие. В настоящее время существует множество классификаций нарушений в развитии. Единых критериев классификации нарушений в развитии организма человека, нет. Наиболее пригодной для практической деятельности является классификация, предложенная В.А. Лапшиным и Б.П. Пузановым, 1990:

1. Дети с нарушениями слуха: глухие (не слышащие) дети, слабослышащие (тугоухие) дети. (Детский сад посещает воспитанник с таким диагнозом).

2. Дети с нарушением зрения: слепые (незрячие) дети, слабовидящие дети.
3. Дети с умственной отсталостью: олигофрения и деменция.
4. Детей с задержкой психического развития (ЗПР).
5. Дети с тяжелым нарушением речи: нарушение устной и письменной речи.
6. Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП). (В этом году воспитанник нашего детского сада выпустился из ДОУ)
7. Дети со смешанным дефектом.
8. Дети с искаженным развитием (нарушения эмоционально волевой сферы).

Регулярные **занятия** физкультурой для таких детей являются жизненно необходимыми. В сфере воспитания детей с **ограниченными возможностями здоровья** имеется своя особая направленность: обеспечение духовного и **физического развития**, профессионально-прикладная подготовленность к труду, усвоение правил и норм поведения в различных условиях.

Само слово «**адаптивная**» уже многое объясняет. Чтобы ребенку с ослабленным здоровьем приспособиться к условиям окружающей среды, нужны силы. **Адаптивная физкультура – это одна из возможностей приобрести силы, укрепить здоровье.**

С 2018 года в нашем дошкольном учреждении были открыты две группы компенсирующей направленности.

Физкультурные **занятия с воспитанниками в этих группах** проходят индивидуально или малыми группами, что позволяет больше внимания уделить каждому отдельному ребенку.

В своей работе с **детьми с ОВЗ** я использую следующие принципы:

1. Индивидуальный подход к каждому ученику согласно его заболеванию.

2. Предотвращение наступления утомления, чередование умственной и практической деятельности.

3. Проявление педагогического такта, постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребенку, развитие в нем веры в собственные силы и **возможности**.

Дети очень любят заниматься.

На занятиях физической культурой в ДОУ, необходимо учитывать специфику психики и здоровья каждого ребенка.

Основным методом занятий адаптивной физической культурой (двигательной активностью) является игровой метод. Поэтому двигательную деятельность ребенка в процессе физического воспитания я строю по принципу одной большой игры, состоящей из множества малых игр, игровых заданий, действий, фрагментов и т.д.

В занятия включают физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия (так называемые коррекционные упражнения).

Развитие мелкой ручной моторики и зрительно-двигательной координации служат основой для становления типичных видов детской деятельности, являются предпосылкой становления устной и письменной речи, способствуют повышению познавательной активности детей.

Специфика занятий физической культурой с детьми ОВЗ заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на становление двигательной сферы ребенка, но и осуществляется формирование умственных способностей, нравственно-эстетических чувств, развитие речи, закладываются основы целенаправленной и организованной деятельности, психического здоровья.

Основными задачами на занятии физической культуры являются формирование у детей интереса к физкультуре и совместным физическим занятиям со сверстниками, коррекция и профилактика осанки, плоскостопия, ходьбы, бега и др. естественных движений, активизация вегетативных функций и укрепление мышечного корсета.

От меня, как от инструктора по физической культуре требуется знания основных дефектов, их проявлений, сопутствующих заболеваний, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам упражнений. Так же необходимо учитывать возрастные особенности детей с ОВЗ. т.к. такие дети развиваются медленнее.

Формы работы на занятиях достаточно разнообразны: систематичность (основные виды движений и гимнастика не меняются в течении месяца), индивидуальные и игровые т.к. дети с ОВЗ испытывают дефицит двигательной и эмоциональной активности.

При работе необходимо использовать наглядно-действенные способы объяснения материала, т.к. обращенная речь доступна не для всех детей.

Для более эффективной работы инструктор по физической культуре, должен постоянно взаимодействовать со всеми специалистами ДОУ, логопедом, психологом, воспитателями, педагогом доп. образования, музыкальным работником, медицинским персоналом.

Развивающая среда к адаптивной физической культуре

Коррекционно-развивающая среда является важным реабилитационным и социально-адаптивным средством воспитания и

развития детей с отклонениями в развитии. При использовании наглядных пособий используемых в двигательной деятельности детей с ОВЗ предусматривают большие размеры, насыщенность цветов и контрастность предметов. В разделе ОРУ введены специальные задания на развитие мелкой и крупной моторики рук и ног. Упражнения для пространственного восприятия, ориентировки и точности движений.

Дети от занятия к занятию улучшают свои двигательные **возможности**, игры в сухом бассейне, ходьба по «*волшебным дорожкам*» для профилактики и коррекции плоскостопия, **занятия** на фитболах и другие интересные методы сочетаются с дыхательными упражнениями, упражнениями на меткость.

Таким образом, посредством **адаптивной физической культуры** можно значительно улучшить психическое и **физическое состояние детей**, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и главное, приобщить их к посильным для себя **физическим** упражнениям и умению управлять своим **психофизиологическим состоянием**.

Движение оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это неизмеримо важно для растущего и развивающегося детского организма.

Дети – это будущие члены общества. И если сегодня для них будет обычным общение с **детьми с ОВЗ**, то в будущем мы будем воспринимать людей с проблемами в развитии, как полноценных членов общества.

Физические упражнения на развитие быстроты:

Подвижные игры (3-4 мин): «*Быстро возьми!*», «*Салют*», «*Мяч через сетку*», «*Снежная королева*», «*Кричалки-шепталки-молчалки*», «*Дикие лошадки*»

Эстафеты: «*Кенгуру*», «*Строитель*», «*Цапля*», «*Прыжки с палкой*»; «*По местам!*» (по 2-3 раза)

Коммуникативные игры:

«*Сороконожка*», «*Сиамские близнецы*»

Развитие силы

Комплексы упражнений: с отягощением собственного веса («*Оловянный солдатик*»-«*Лодочка*»-«*Карусель*»; «*Насос*»-«*Маленький мостик*»-«*Паровозик*»; «*Ракета*»-«*Крокодил*»-«*Экскаватор*» (повтор 1 комплекса 3-4 раза); с преодолением внешнего **сопротивления:** с гантелями 0,5 кг. в исходном положении (*и. п.*) лежа на спине (1,5 мин)- упр. на расслабление (30 с)-упр. с гантелями (1,5 мин)-дыхательное упр. (30 с)

Упражнения с преодолением внешнего сопротивления: с резиновым бинтом (3-4мин, бег по гимнастическим матам (1-1,5мин, игры с набивными мячами (2-3 мин);

Упражнения с преодолением внешнего сопротивления: с резиновыми мячами малого диаметра (1 мин)

Развитие гибкости

Комплексы активных упражнений: повороты туловища (*вправо, влево*)-наклоны (*вперед, назад в сторону*)-группировка и прогибание туловища-приседания из и. п. ноги врозь -махи ногами (вперед, назад, в сторону. То же с обручем, мячом, скакалкой. (*повтор 2-3 раза*)

Комплексы активных упражнений на разные группы мышц: «Бабочка»-«Кобра»-«Качалка» -упр. на расслабление (4-5раз); комплексы из «Алфавита телодвижений» (1 комплекс – 6 упражнений, повтор 4-5 раз)

Пассивные упражнения: элементы стретчинга (10-15с)-активные упр. на расслабление (10с(4-5 раз); упражнения на релаксацию

Развитие выносливости

Танцевально-ритмические комплексы:

«Русский», «Ламбада», «Цыганочка» (в содержание включены дыхательные динамические упражнения через каждые 2мин активных движений). Продолжительность 1 комплекса 4-5мин.

Речитативно-игровая композиция «Волк на охоте» (2 раза: между повторами дыхательное динамическое упражнение)

Комплекс игровых дыхательных упражнений

Развитие координационных способностей

Подвижные игры с теннисной ракеткой и воздушным шаром: на 1 **занятие 2 игры по 2 мин**; прыжки на батуте с поворотами (1 поворот на 90 на 4 прыжка - прыжки без поворотов 10с, с различными движениями рук (2-3мин, эстафеты (2-3 раза, элементы спортивных игр (4-5мин)

Синтетические координационные упражнения, комплексы упражнений на эластичных мячах; «Алфавит телодвижений» (6-7мин).

Выводы.

Таким образом, создавая в процессе адаптивной физической культуры комплексную здоровьесберегающую среду, мы формируем благоприятные условия для повышения двигательной активности, коррекции нарушений в двигательной сфере, развитие самостоятельности, переноса в повседневную жизнь необходимых двигательных навыков и умений. А в целом мы повышаем уровень качества жизни детей с ОВЗ и формируем адаптационные способности к жизнедеятельности в социуме.

